

Persone

per vivere meglio

Società

40^o
ANAP
1973 2013
Confartigianato
persone

II

Novembre 2013

periodico

DCOER1578 Omologato

Posteitaliane

ARTIGIANATO

tra tradizione e futuro

LEGGE DI STABILITÀ

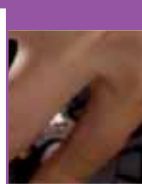
Politiche di sviluppo
per il 2014

VERONA

Ri-costruire:
Comunità e benessere oggi

CONCORSO

Dai banchi
alla bottega



Siamo i guerrieri del sottosuolo.
Siamo i guerrieri delle attese sotto la pioggia e delle corse alle fermate.
Siamo i guerrieri dei risvegli al capolinea.
Siamo i guerrieri dei tragitti sempre uguali e degli orizzonti sempre nuovi. Siamo

#GUERRIERI

DEI POSTI IN PIEDI

Sono questi i guerrieri in cui crediamo, milioni di italiani che sosteniamo con tutta la nostra energia.
Nelle imprese, nella ricerca, nel sociale e nelle battaglie di ogni giorno.
Se la loro storia è anche la tua, raccontala su guerrieri.enel.com
Diventerà protagonista della nuova campagna di comunicazione.

**QUALUNQUE SIA LA TUA BATTAGLIA, HAI TUTTA L'ENERGIA PER VINCERLA.
ANCHE LA NOSTRA.**



facebook.com/enelsharing



[@enelsharing](https://twitter.com/enelsharing)

guerrieri.enel.com

PROPRIETÀ ED EDITORE

Anap
Via San Giovanni in Laterano, 152
00184 Roma
tel. 06 703741
www.anap.it

UFFICI DI REDAZIONE

MAB.q S.r.l.
Via di San Vito, 17 - 00185 Roma
tel. 06 98262330 - fax 06 44702970

Via Mondovì, 7 - 20132 Milano
tel. 02 89289300 - fax 02 89289319

personesocieta@mabq.com

DIRETTORE EDITORIALE

Fabio Menicacci
fabio.menicacci@confartigianato.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Lorenza Manessi
lorenza.manessi@confartigianato.it

REDAZIONE

Zina Aceto, Lorena Leonardi,
Alice Melloni

PROGETTO GRAFICO

MAB.q S.r.l.

IMPAGINAZIONE

Rossella Carluccio, Elena Colombi
MAB.q S.r.l.

CREDITI FOTOGRAFICI

iStock, Photopress

HANNO COLLABORATO

Lina Baroni, Letizia Cingolani,
Luciano Grella, Vincenzo Marigliano,
Orazio Mazzetto, Barbara Parodi,
Pierluigi Rossi

STAMPA

Tiber S.p.A.
Via della Volta, 179 - 25124 Brescia - Italy

CONCESSIONARIA DI PUBBLICITÀ

MAB.q S.r.l.

Pubblicazione quadrimestrale
Iscritta al Registro degli operatori di
Comunicazione (ROC) N. 21022

Programmi d'abbonamenti anno 2 del 2012
Titolo della testata: Persone e Società

Prezzo del numero: 5 euro
(arretrati 7 euro)

Abbonamento annuo: 12 euro
(per le istituzioni 10 euro;
gruppi Anap 4 euro)

Socio Anap: la quota associativa
comprende 2 euro per
l'abbonamento alla rivista.

Ai sensi dell'Art. 13 del DLGS del 30.06.2003,
n. 196 (codice privacy), si garantisce la massima
riservatezza dei dati personali forniti dagli abbonati
e la possibilità di richiederne gratuitamente
la rettifica o la cancellazione. Le informazioni
custodite verranno utilizzate al solo scopo di
inviare agli abbonati la testata e gli allegati, anche
pubblicitari, di interesse pubblico.
Iscr. Registro Nazionale della Stampa
n. 06383 del 06/07/98.

EDITORIALE

Proseguono le attività dell'Associazione in un momento delicatissimo per il nostro Paese, dove fa capolino il disegno di Legge di Stabilità: prevede, ad esempio, la riduzione del cuneo fiscale, incentivi per imprese, investimenti e infrastrutture, stanziamenti per l'istruzione. Ma sono segnali timidi, che difficilmente potranno dare una spinta adeguata allo sviluppo nel nostro Paese: non troviamo nella Legge di Stabilità norme per il rilancio dei consumi, per il taglio della spesa pubblica, per l'abolizione delle Province né per la riduzione dei costi della politica. I cittadini dovranno fare i conti con nuove imposte e il taglio delle detrazioni e delle agevolazioni fiscali. L'Anap vigilerà sugli sviluppi, ritemperata dopo una pausa estiva ricca di appuntamenti: la Festa del Socio, che ci ha visti, numerosi e affiatati, riunirci in Sicilia. Momenti di confronto si sono alternati ad altri di relax e convivialità: a Licata hanno fatto il loro trionfale ingresso tre ciclisti d'eccezione, i soci Cecilio Testa, Francesco Zanotti e Romano Capitano, che hanno percorso l'Italia su due ruote seguendo le orme di Garibaldi. Dopo, a Verona, la V edizione del Festival della Persona, che ha focalizzato l'attenzione sulle strategie di uscita dalla crisi economica capaci di coniugare benessere e comunità. Le giornate di riflessione hanno acceso i riflettori sul "modello italiano" che, nonostante le difficoltà create da un sistema politico autoreferenziale, continua a manifestare una sua vitalità ponendosi come base per il rilancio del Paese. Che è ciò di cui noi tutti abbiamo bisogno.

SOMMARIO

Grandi temi

- 02 ■ La legge di stabilità

Attualità

- 06 ■ La ripresa delle attività Anap dopo l'estate

- 07 ■ Anap e ANCoS
I progetti in Italia e nel mondo

- 08 ■ Presentato al Festival della Persona
il concorso "Vorrei fare l'artigiano"

Artigianato

- 10 ■ "Aggregazione" è la parola
d'ordine per il futuro del settore
Benessere di Confartigianato

Punto sul bello

- 12 ■ Teatro: nell'opera l'artigianato
diventa poesia

Botteghe artigiane

- 15 ■ Giuliana, i pigiami
per i malati di Alzheimer

Appunti di viaggio

- 16 ■ Sri Lanka

La vita associativa

- 19 ■ Festa del Socio 2013: dieci giorni
all'insegna della convivialità
- 20 ■ Festa del Socio 2013: le voci dei soci
- 22 ■ Sulle orme di Garibaldi
- 23 ■ FIAPA: presentato a Bruxelles il progetto
di Convenzione internazionale per i diritti
delle persone anziane
- 25 ■ Volti e voci dal territorio
- 27 ■ Festival della Persona 2013
Ri-costruire: comunità e benessere oggi.
Il modello italiano

- 28 ■ Festival della Persona 2013
I pilastri del "modello italiano"

- 29 ■ Festival della Persona 2013
I numeri del welfare

Interviste

- 31 ■ Intervista a Palazzi e Zappaterra,
nel segno della ri-costruzione
- 33 ■ Festival della Persona 2013
Le voci dei protagonisti: Johnny Dotti

Arte e Cultura

- 35 ■ Concorso di fotografia
e pittura Anap

Cinema

- 36 ■ Tutto parla di te
■ Una canzone per Marion

Recensioni Libri

- 37 ■ Il malato di Alzheimer
■ Colesterolo

Ben essere

- 38 ■ Check up sanitario
- 40 ■ Battiti cardiaci e peso corporeo
- 41 ■ Ottimista per scelta
- Attenzione ai farmaci
consigli utili per una terapia sicura
- 42 ■
- 43 ■ Mal di schiena,
esercizi semplici da fare ogni giorno

Ricette

- 44 ■ Le mani in pasta: la carne bovina

Giochi

- 47 ■ Per allenare la mente

LEGGE DI STABILITÀ e politiche di sviluppo

Zina Aceto

Nel momento in cui scriviamo questo articolo molte sono le incognite che gravano sulla Legge di Stabilità per il 2014 all'esame del Parlamento, a causa di diversi fattori, tra i quali l'instabilità politica, le fibrillazioni all'interno delle forze che compongono la "strana" maggioranza di Governo e le minacce dell'Unione Europea di applicare ancora una volta le procedure di deficit eccessivo se l'Italia dovesse sfiorare il parametro del 3% di deficit /PIL. Come si sa, la Legge di Stabilità (che da qualche anno sostituisce la Legge Finanziaria) è assai importante perché costituisce il pilastro fondamentale per stabilire la politica economica del nostro Paese nel breve-medio periodo, con i conseguenti effetti sul tessuto produttivo, sulla società, sulle famiglie. Ma acquisisce importanza ancora maggiore in un momento in cui finalmente si vede, anche se in lontananza, la possibilità di uscire dal lungo tunnel oscuro che percorriamo da qualche anno a questa parte. La ripresa, però, sembrerebbe a portata di mano per molti Paesi europei ed extraeuropei, mentre purtroppo le previsioni per l'Italia ancora non sono molto rosee e dovremo mettere in conto una disoccupazione ancora in crescita per il prossimo anno e un peggioramento ulteriore delle condizioni di tante famiglie, dei nostri giovani, dei nostri pensionati. Per agganciare seriamente la ripresa bisognerebbe avere uno scatto d'orgoglio, come l'Italia ha avuto dopo la seconda guerra mondiale, porre fine ai litigi e agli interessi di parte, unire tutte le forze sane per il bene comune e mettere in campo le energie, la voglia di fare, la creatività che il nostro Paese in passato ha dimostrato ampiamente

COS'È LA LEGGE DI STABILITÀ

La Legge di Stabilità è la denominazione rinnovata della tradizionale Manovra Finanziaria. Insieme alla Legge di Bilancio costituisce la manovra di finanza pubblica per il triennio di riferimento e rappresenta lo strumento principale di attuazione degli obiettivi programmatici definiti con la Decisione di finanza pubblica. L'iter parlamentare per l'approvazione del Disegno di Legge di Stabilità ha inizio in autunno (15 ottobre), con la presentazione dello schema di governo e la successiva ratifica degli interventi emendativi alla Legge, che entrerà in vigore a gennaio dell'anno successivo. Restano escluse dal contenuto della Legge di Stabilità le norme a carattere ordinamentale o organizzatorio, anche qualora esse si caratterizzino per un rilevante miglioramento dei saldi; le norme di delega e quelle relative a interventi di natura localistica o micro settoriale. Gli interventi di sostegno

e sviluppo dell'economia dovranno trovare collocazione in appositi disegni di legge collegati e, pertanto, al di fuori della legge di stabilità. Per quanto riguarda la struttura complessiva della Legge, si conferma la sua suddivisione in articolato e tabelle. Nella prima sezione riporta il livello massimo del saldo netto da finanziarie e del ricorso al mercato; la variazione delle aliquote delle imposte; l'importo dei fondi speciali; l'importo complessivo destinato al rinnovo dei contratti pubblici; le norme eventuali necessarie all'attuazione del Patto di stabilità interno e alla realizzazione del Patto di convergenza; le misure correttive delle leggi che comportano oneri superiori a quelli previsti; altre regolazioni meramente quantitative. Le tabelle allegate alla Legge di Stabilità vengono ridefinite rispetto alla normativa previgente. Viene formalizzata la predisposizione in allegato al Disegno di Legge di Stabilità

di un prospetto riepilogativo degli effetti triennali sui saldi di finanza pubblica, derivanti dall'attuazione di ciascuna disposizione contenuta nella medesima Legge. È previsto, inoltre, che lo stesso prospetto venga aggiornato nel passaggio da un ramo all'altro del Parlamento in relazione alle modifiche approvate al disegno di legge durante la discussione parlamentare. Al fine di rendere più immediato e trasparente il raccordo tra gli effetti della Legge di Stabilità sul bilancio dello Stato e sul conto economico delle amministrazioni pubbliche, a corredo del Disegno di Legge di Stabilità, è prevista una apposita nota tecnica illustrativa.

di possedere. E bisognerebbe tirare fuori anche quel coraggio che serve per compiere delle scelte non sempre popolari o non sempre gradite a poteri forti o ad alcuni burocrati europei, ma che potrebbero invertire l'attuale tendenza negativa e ridarci una prospettiva per il futuro. Il disegno di Legge di Stabilità 2014 presentato in Parlamento dal Governo Letta si distingue certamente dalle manovre che sono state fatte in passato e hanno imposto pesanti sacrifici per i cittadini, portando la pressione fiscale a livelli insostenibili compromettendo la possibilità per l'Italia di crescere e di competere sul piano internazionale. In esso troviamo segnali significativi ed apprezzabili, quali ad esempio lo sforzo di ridurre il cuneo fiscale, incentivi per le imprese, qualche misura per gli investimenti e le infrastrutture, stanziamenti per l'istruzione, l'assenza





PENSIONI E PREVIDENZA

IL SEGRETARIO NAZIONALE ANAP, FABIO MENICACCI, A RAI PARLAMENTO

Di pensioni e previdenza ha parlato il segretario nazionale Anap, Fabio Menicacci, intervenendo il 9 novembre su Settegiorni, in onda su Rai Parlamento.

L'approfondimento era incentrato sulle differenze tra le pensioni dei lavoratori autonomi e quelle dei lavoratori dipendenti.

di tagli alla sanità, l'allentamento del patto di stabilità per gli enti locali, una prima dismissione di immobili pubblici. Ma sono segnali troppo timidi, che difficilmente potranno dare una spinta adeguata alla crescita e allo sviluppo nel nostro Paese. Non troviamo nella Legge di Stabilità, invece, norme efficaci per il rilancio dei consumi, né quelle per il taglio mirato di quella spesa pubblica che si caratterizza per sprechi ed inefficienze.

Non si parla di abolizione delle Province né della riduzione dei costi della politica. Per contro i cittadini dovranno fare i conti con una nuova imposta (la TASI) che, secondo alcuni esperti, potrebbe rivelarsi più onerosa dell'IMU per la prima casa, e i pensionati si troveranno ancora una volta a portare il peso del risanamento con una ridotta indicizzazione delle pensioni superiori a 1.500 euro e l'assenza di indicizzazione per le pensioni superiori a 3.000 euro lordi. Criticabile è ancor più il taglio delle detrazioni e delle agevolazioni fiscali, mentre equità vorrebbe che la no-tax area dei pensionati venisse equiparata a quella dei dipendenti.

La speranza è che il Parlamento introduca significative e più coraggiose modifiche al disegno di legge. Questa possibilità c'è, il Governo ha dato al sua disponibilità, così come alcune forze politiche. Le incognite sono sempre l'avallo dell'Unione Europea e, soprattutto, l'unità e la tenuta del Governo.

LEGGE DI STABILITÀ: ECCO LE NOVITÀ

Introduzione di **Trise**,
la tassa su rifiuti e servizi

Erogazione di 400 milioni di euro per il
5xMILLE, ossia per finanziare associazioni
di volontariato e promozione sociale.

Copertura per altri 6 mila esodati,
tramite il prelievo dalle pensioni sopra
i 100 mila euro.

Erogazione di 280 milioni annui ai **malati
di Sclerosi laterale amiotrofica**
e al **Fondo per le non autosufficienze**.

Stanziamiento di 250 milioni
per il mantenimento della **social card**.

5 milioni per il solo 2014 al Fondo per la
distribuzione degli **alimenti ai poveri**.

Confermato il **blocco dell'indicizzazione
delle pensioni** oltre i 3 mila euro per tutto
il prossimo triennio.

Fissato a 60 mila euro o 80 mila in caso
di coppia sposata il reddito per l'accesso
all'**indennità di accompagnamento**.

Possibile destinare anche nel prossimo
anno il **5xMILLE del reddito Irpef**
alle attività sociali.

RENAULT SCÉNIC XMOD. PIÙ DINAMISMO ANCHE NEGLI AFFARI.



MOTORE ENERGY dCi 110CV STOP&START
NAVIGATORE INTEGRATO LIVE

CANONE LEASING A **259 €** AL MESE*

CANONE NOLEGGIO RBL A **339 €** AL MESE**



008 008 RENAULT
CHIAMATA GRATUITA **7362858**

DRIVE THE CHANGE



RENAULT SCÉNIC XMOD WAVE 1.5 dCi 110CV STOP&START

• Radio CD MP3 con Bluetooth® e USB • Cruise Control • Clima • Hill Start Assist • Luci diurne a LED

*Esempio di leasing su Renault SCÉNIC XMOD WAVE 1.5 dCi 110cv S&S: totale imponibile vettura € 15.458,42; macrocanone € 2.883,73 (comprese spese gestione pratica € 300 e imposta di bollo in misura di legge); n.47 canoni da € 259,02 comprensivi di 4 anni di assicurazione Furto & Incendio a € 1.775,46 in caso di adesione; riscatto € 4.634,82; TAN 3,99%; IPT e messa su strada incluse, IVA esclusa. Salvo approvazione FINRENAULT. Fogli informativi presso i punti vendita della Rete Renault e sul sito www.finren.it; messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Offerta della Rete Renault che aderisce all'iniziativa valida fino al 31/12/2013.

**L'offerta RBL comprende: primo canone anticipato € 3.700,00 (IVA esclusa), noleggio 48 mesi/80.000 km, manutenzione ordinaria e straordinaria, assicurazione RC Auto con franchigia € 250, assicurazione Furto & Incendio con franchigia 10%, garanzia Kasko con franchigia € 250, assistenza stradale 24h, costo tassa di proprietà, cambio 4 pneumatici (battistrada < 3 mm). L'offerta, valida fino al 31.12.2013, non è vincolante per Renault Business Lease ed è soggetta all'approvazione, da parte della stessa, dei requisiti economici e di affidabilità del richiedente, nonché alle variazioni di listino. Consumi (ciclo misto): 4,1 l/100 km. Emissioni di CO₂: 105 g/km. Consumi ed emissioni omologati.



La ripresa delle attività Anap dopo l'estate il punto del presidente **Giampaolo Palazzi**

Lorena Leonardi

Dalla crescita numerica
alla formazione,
in dialogo costante
con Confartigianato:
ecco la forza
della grande famiglia
degli artigiani in pensione

«La nostra è una grande famiglia in cui il 36% degli associati è ancora iscritto a Confartigianato, lavora e fa tanto per questa Italia che a volte non ci merita». Non ha dubbi, Giampaolo Palazzi, presidente Anap, sulla forza dei suoi associati: «Abbiamo una marcia in più e tanta voglia di fare», conferma, spiegando al contempo «l'estrema necessità di crescere dal punto di vista numerico». Rispetto all'anno scorso, sono entrati in Anap nuovi soci: più associati significano maggiore potere contrattuale e, dunque, un più rilevante peso politico rispetto alle altre associazioni di pensionati e all'interno del Comitato unitario pensionato lavoro autonomo. Il discorso politico sindacale è, secondo Palazzi, «fondamentale per l'associazione», e rappresenta «un punto fermo da raggiungere al più presto». Insieme a una sempre maggiore intesa con Confartigianato, casa madre con la quale «il dialogo è sempre aperto, all'insegna della massima trasparenza e fermezza» e alla quale «dimostriamo le nostre capacità e facciamo presenti le nostre esigenze». Alle sedi locali Confartigianato, Palazzi chiede «un ulteriore sforzo nel fare proselitismo rispetto

**“Più associati,
maggiore potere
contrattuale”**

ai piccoli imprenditori e artigiani che vanno in pensione e con tutti coloro che passano dagli uffici: se hanno l'età per iscriversi, associateli ad Anap oppure ad ANCoS».

I punti dell'assemblea programmatica, definiti a giugno scorso a San Vincenzo, in provincia di Livorno, nel corso della Festa dei nonni e dei nipoti, «sono stati recepiti e, dal punto di vista organizzativo, i nostri dirigenti saranno chiamati a mettersi in evidenza per essere più 'politici' e convincenti possibile: chi è iscritto all'Anap gode di tanti vantaggi».

Vale la pena, per Palazzi, rivolgere una «attenzione particolare ai nostri associati pensionati in quanto con la crescita economica inesistente, mentre aumenta esponenzialmente il costo della vita, il paniere va aggiornato perché pure noi siamo sì attenti alla tecnologia, ma serve prima il pane e poi l'iPhone». Il presidente Palazzi punta ancora una volta i riflettori sul bisogno di formazione, continua e capillare, e sui mestieri da tramandare: «Nonostante circa il 15% dei nostri pensionati abbia la doppia tessera, e quindi continua a lavorare, sono preoccupato per la non continuità dei mestieri delle nostre aziende. Dobbiamo potenziare la capacità di far conoscere il nostro ruolo e far crescere i nostri associati sempre nell'ambito della famiglia Confartigianato, coniugando esperienze maturate nell'arco di tutta una vita».

Anap e ANCoS I progetti in Italia e nel mondo

Alice Melloni

Con il sostegno del 5xMILLE la solidarietà diventa una realtà concreta

L'estate è appena terminata, il 2014 è alle porte e per Anap è tempo di tracciare bilanci sulle attività appena concluse e pronostici sui progetti in atto. L'associazione, infatti, in tandem con ANCoS - Associazione Nazionale Comunità Sociali e Sportive, dedica da sempre una parte molto rilevante del proprio lavoro e delle proprie energie a promuovere l'impegno civile, sociale, assistenziale e ricreativo. Concetti, questi, che si traducono in concrete azioni grazie al sostegno dei soci, ai volontari e alle adesioni dei contribuenti del 5xMILLE. Una delle campagne portanti di questi ultimi anni è quella, ormai conosciutissima, che si rivolge ai malati di Alzheimer

(in Italia circa 500.000, di cui più di metà donne); campagna che porta avanti programmi di assistenza, ricerca, formazione, informazione e prevenzione per gli anziani colpiti da questa malattia i quali, senza sostegno, si ritroverebbero nella maggior parte dei casi soli di fronte alla malattia.

Novità del 2013 è stato, invece, *TrasportABILE*, iniziativa atta a focalizzare l'attenzione sui difficili spostamenti in città di anziani e disabili. Le sedi provinciali di ANCoS sono state dotate, proprio grazie al 5xMILLE, di furgoni adibiti al trasporto di anziani e persone malate non autosufficienti: un gesto di soccorso reale e valido che evita il rischio d'isolamento.

Ancora, di questi ultimi due anni sono la *Banca della Memoria condivisa*, che mira a raccogliere informazioni ed esperienze imprenditoriali per favorire lo scambio intergenerazionale di conoscenze e competenze, e il progetto *Aggregazione*, che ha permesso la realizzazione di un centro ad Avezzano per l'interazione sociale fra gli anziani. Quando si parla dei progetti di Anap e ANCoS, però, ci si riferisce anche a quelli, realizzati in gran parte sempre con i fondi del



5xMILLE, che trovano realizzazione all'estero e interessano alcuni dei paesi più bisognosi e sfortunati del mondo. Per fare qualche esempio, lo scorso anno in Etiopia sono stati realizzati un dormitorio per bambini non vedenti nell'area di Soddo e due scuole. In Bolivia, invece, è stato acquistato un elettrobisturi portatile di ultima generazione che ha permesso a un gruppo di medici, infermieri e anestesisti volontari italiani di portare a termine numerosi interventi chirurgici. Gli ambiti sanitari ed educativi, pur essendo i principali, non sono comunque gli unici settori dove i progetti si concretizzano. Benessere, cultura e tempo libero sono gli altri campi su cui è attivo l'operato di Anap e ANCoS, attraverso progetti che lasciano un'impronta importante nel tempo e che garantiscono un futuro e un destino a numerosi ragazzi altrimenti segnati e una speranza ad anziani e disabili. Tanto è stato fatto negli ultimi tempi, ma tanto è ancora da fare: con sforzo e volontà la possibilità di donare una vita dignitosa a persone svantaggiate è sempre più vicina.



Presentato al *Festival della Persona* il concorso “VORREI FARE L'ARTIGIANO”

Zina Aceto



Roberta Masselli

È stato presentato nel corso del Festival della Persona a Verona il bando di concorso per l'edizione 2014 di “Vorrei fare l'artigiano”, promosso da Anap - Confartigianato Persone, in collaborazione con Giunti Progetti Educativi, e volto alla promozione nelle scuole dei valori e della cultura dell'artigianato; il concorso è rivolto alle classi IV e V della scuola primaria e alle classi della scuola secondaria di primo grado di tutta Italia. Proprio perché l'apprendimento di un mestiere può rappresentare il

futuro per molti di loro, agli allievi è stato anche consegnato un libro, concepito in occasione del progetto e realizzato con il sostegno del MIUR-Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, che descrive molti mestieri artigianali allo scopo di diffondere la cultura dell'artigianato anche nei più giovani. «Come Giunti ci dedichiamo molto ai progetti educativi e questo, realizzato in collaborazione con l'Anap, è uno di quelli che sta ottenendo più successo – afferma Roberta Masselli, coordinatrice del progetto per Giunti Progetti Educativi – tanto che siamo stati anche presenti con i nostri concorsi alla manifestazione d'apertura dell'anno scolastico al Quirinale. Con “Vorrei fare l'artigiano” miriamo a far comprendere ai bambini e ai ragazzi l'importanza di diventare imprenditori artigiani anche avendo studiato e ci auguriamo davvero che colgano il messaggio». I ragazzi, nello spirito dell'iniziativa,

saranno invitati a sperimentare l'essere giornalisti per un giorno. Per partecipare al concorso dovranno raccogliere immagini e testimonianze degli artigiani che, facendo affidamento sulla propria creatività e sulla capacità manuale, realizzano la maggior parte degli oggetti che utilizziamo nella quotidianità. I giovani alunni si cimenteranno nell'individuazione di una figura artigiana tra le persone di propria conoscenza, prepareranno una scaletta di domande da fare e realizzeranno un'intervista corredata anche da immagini e filmati; infine, invieranno il lavoro realizzato agli uffici della Giunti. «Sarà, poi, una giuria di esperti a valutare gli elaborati, che saranno premiati in base alla coerenza al progetto, alla qualità e all'originalità dell'idea. «Le classi che invieranno i lavori più originali – conclude la Masselli – riceveranno un set completo per il fai da te offerto da Bosch da utilizzare a scuola che includerà un banco da lavoro completo di attrezzi».

Elisa Modugno

Vorrei fare l'artigiano!

Viaggio tra nuovi e antichi mestieri

Ci offrono il piacere della pizza appena sfornata, di una doccia calda o di un giardino pieno di fiori. Ma anche la tranquillità di dormire sotto un tetto solido, di viaggiare su mezzi sicuri... Sono gli artigiani, che da sempre si occupano delle necessità e delle gioie della vita di tutti noi. I segreti del loro mondo, ricco di antiche tradizioni e moderne tecniche di lavorazione, li troverete nelle pagine di questo libro.

Vorrei fare l'artigiano!

In collaborazione con:

BOSCH
Tecnologia per tutti

CM 60488E
Edizione fuori commercio

GIUNTI
Progetti Educativi

Confartigianato
Persone

MAL DI SCHIENA?

COMBATTILO CON LA FORZA MAGNETICA

scopri com'è facile combattere in modo naturale i tuoi DOLORI alla schiena e prevenire gli strappi indossando la FASCIA DI SOSTEGNO CON MAGNETI!

solo
29,80
€



**REGOLABILE
FINO A 122 CM**

**INVISIBILE
SOTTO I VESTITI**

**FACILE DA
INDOSSARE**

**SOSTIENE E SCALDA
LA TUA SCHIENA**

L'impiego di campi magnetici in Medicina Naturale è diffuso grazie alla loro riconosciuta capacità di migliorare la circolazione sanguigna, la pressione arteriosa e il ritorno venoso: questo vuol dire che potrai beneficiare di un'azione ANTIDOLORIFICA e ANTINFIAMMATORIA su muscoli e ossa senza effetti collaterali per il tuo organismo.*

Costruita in Neoprene Terapeutico, ha la chiusura regolabile e magneti cuciti nei punti strategici.



solo
29,80
€

E se hai RIGIDITA' e DOLORE a SPALLE, collo e alle vertebre cervicali per te c'è anche il COPRISPALLE con MAGNETI!

CALDO E CONFORTEVOLE

REGOLABILE CON CHIUSURA SUL DAVANTI

INVISIBILE SOTTO I VESTITI

15 MAGNETI SCIENTIFICAMENTE POSIZIONATI

Per il tuo BENESSERE NATURALE a schiena e spalle scegli la Fascia di sostegno con magneti e il Coprispalle con magneti*:

* E' sconsigliato ai portatori di peace-maker e a donne in gravidanza.

**OFFERTA
SPECIALE**

se compri entrambi gli articoli
li pagherai **49,60** € anziché ~~59,60~~ €
e risparmierai **10,00** €

CHIAMA: 039-386.341

oppure spedisce il buono d'ordine a:

STAR DIRECT via Volturno 9 - 20900 Monza - www.stardirect.it

GARANZIA DI SOSTITUZIONE O DI RIMBORSO

Ti garantiamo, inoltre, il RIMBORSO del costo del prodotto se, una volta provato, non dovesse soddisfarti.
Per ottenere la sostituzione o il rimborso è sufficiente restituire, entro 30 giorni dal ricevimento e tramite raccomandata, l'articolo nel suo imballo originale.

Il tuo acquisto sarà recapitato tramite il Servizio Postale Italiano. Spedizione ed Imballo sono coperti da assicurazione **gratuita** che pagheremo, a nome tuo, al Servizio Postale stesso.

BUONO D'ORDINE

PS1311

Si inviatemi:

- | | |
|---|---------|
| ☐ FASCIA di SOSTEGNO | € 29,80 |
| ☐ COPRISPALLE | € 29,80 |
| ☐ OFFERTA FASCIA DI SOSTEGNO + COPRISPALLE | € 49,60 |
| Spese postali | € 7,50 |
| Pagherò alla consegna | € _____ |

Legge 196/03 privacy: è suo diritto modificare e cancellare i dati che inseriremo nel nostro archivio. Le faremo pervenire altre offerte vantaggiose. Se non desidera ricevere pubblicità da altre aziende serie da noi scelte ce lo indichi barrando ☐

Cognome _____

Nome _____ Telefono* _____

Cognome sul Citofono _____

Via _____ N° _____

CAP _____ Città _____ Prov. _____

Firma _____

ATTENZIONE! * È importante inserire un recapito telefonico per eventuali comunicazioni sulla consegna del pacco
Spedire a: STAR DIRECT - Via Volturno 9 - 20900 - Monza (MB)

“AGGREGAZIONE”

*è la parola d'ordine per il futuro del settore
Benessere di Confartigianato*

Lorena Leonardi

A spiegarlo, in un'intervista,
è il presidente Lino Fabbian



Lino Fabbian

COME SI PRESENTA, OGGI, IL SETTORE BENESSERE?

«È un settore abbastanza in salute. Si registra una leggera flessione in Italia per quanto riguarda il mondo dell'acconciatura, ma il benessere, nel suo insieme, segna punti di crescita. È uno dei settori che ha accusato meno degli altri la crisi. Oggi, comunque, si tende ad andare verso un mondo del benessere più integrato che man mano scalzerà la netta separazione tra i servizi di acconciatura e quelli di estetica a favore di punti nei quali offrire ogni tipo di prestazione per la cura dell'aspetto del cliente».



ED È UN BENE O UN MALE?

«Dal punto di vista del mercato, aprire gli orizzonti verso il “total look” è necessario per riscontrare la domanda e, al tempo stesso, consente alle imprese di rafforzarsi attraverso un’offerta integrata. Per quanto riguarda l’abbattimento dei costi di gestione, un’ottima soluzione a favore dell’aggregazione è rappresentata dall’opzione “affitto di poltrona/cabina”. A proposito, ci siamo già impegnati per fornire ai nostri associati indicazioni precise relativamente alle modalità di esercizio e alle modifiche legislative nelle discipline di settore. A livello territoriale abbiamo ottimi riscontri in ambito economico che si possono cogliere, ad esempio, attraverso la costituzione di gruppi di acquisto».

QUALI CRITICITÀ ANDREBBERO AFFRONTATE?

«Le criticità sono rappresentate dalle difficoltà oggettive che vivono le aziende nell’ammortizzare i costi. Il margine di sopravvivenza è talmente assottigliato che rende difficoltosa la permanenza sul mercato; soprattutto le aziende più piccole e quelle giovani che, dopo uno o due anni di attività, si trovano sopraffatte da spese e tasse e sono costrette ad abbandonare.

Questo apre inevitabilmente un varco verso l’abusivismo, fenomeno presente pesantemente nel settore, che riteniamo vada combattuto proprio offrendo strumenti aggregativi alle imprese».

QUANTO È IMPORTANTE LA FORMAZIONE PER GLI ARTIGIANI DEL SETTORE BENESSERE?

«La formazione è fondamentale ai fini della qualità del servizio e in Italia esistono realtà formative di altissimo livello. Nell’ambito della Camera italiana dell’acconciatura abbiamo avviato una mappatura per individuare gli istituti maggiormente virtuosi e avere uno strumento per un migliore orientamento dei nostri giovani. In Italia la formazione è di competenza regionale e questo ha generato una certa disomogeneità che ha portato anche all’accreditamento di strutture professionalmente non idonee a erogare una formazione di qualità. Un importante obiettivo è l’individuazione di standard formativi a livello comunitario, anche nell’ottica europea della libera circolazione delle competenze».

SU QUALI NOVITÀ DEVE PUNTARE IL SETTORE PER RINNOVARSI E RESISTERE ALLA CONCORRENZA, ANCHE STRANIERA?

«A livello artistico non abbiamo bisogno di resistere alla concorrenza straniera, lo stile italiano non teme certo confronti. I nostri saloni devono invece crescere dal punto di vista della gestione di impresa, carenza comune alle piccole imprese del nostro Paese.

Per il resto, facciamo scuola nel mondo con la nostra creatività».



Teatro: *nell'opera l'artigianato diventa poesia*

Luciano Grella*



Cari amici, il 7 dicembre prossimo viene inaugurata la stagione lirica del Teatro alla Scala di Milano. L'opera scelta è *"La Traviata"*, in onore del grande maestro Giuseppe Verdi, di cui - lo scorso 10 ottobre - è ricorso il bicentenario della nascita. A dirigere l'orchestra sarà il maestro Daniele Gatti, con la regia e le scene di Dmitri Tcherniakov. Nelle vesti di Violetta Valery, Diana Damrau, mentre Alfredo Germont sarà Piotr Beczala. La "prima" è sempre un avvenimento, riproposto dai giornali e dalle televisioni di tutto il mondo, che richiama politici, imprenditori, intellettuali, ma anche star e starlette che fanno a gara per farsi immortalare dai fotografi. Passato Sant'Ambrogio, però, dell'opera ci si dimentica. Ci si dimentica di un genere musicale che è nato proprio qui e ha reso celebre in tutto il mondo il nostro Paese che, tra l'altro, è quello con il più alto numero di teatri d'opera: decine di luoghi-gioielli dell'architettura e dell'arte, dove ogni anno vengono proposti cartelloni interessanti.

Spettacoli in cui lavorano non solo musicisti a cantanti, ma bravissimi artigiani che si occupano di scene, luci, abiti, trucco e acconciature: tutti dovremmo andare ad applaudire questi grandi maestri! Che cosa c'è di più bello, di più intenso, di più commovente di uno spettacolo in cui musica, canto e messa in scena si fondono insieme? Eppure ancora troppe persone, più o meno giovani, non hanno mai assistito ad un'opera in musica, o l'hanno fatto solo pochissime volte. Chiedo, pertanto, alla mia amica Patrizia Cappuccilli un suggerimento per invogliare i cari artigiani ad assistere ad uno di questi spettacoli. Patrizia è figlia di Piero Cappuccilli, un grandissimo baritono italiano, nato a Trieste, celebre in tutto il mondo, scomparso da qualche anno. Patrizia mi racconta che anche lei, da ragazzina, non capiva bene il senso e il valore del mestiere di suo papà. Lo accompagnava nei teatri di tutto il mondo e, nascondendosi in platea tra gli spettatori, li osservava...

Ed ecco che, non appena Piero iniziava a cantare, vedeva i loro volti scomporsi, spesso spuntava una lacrima... All'uscita dal teatro, poi, quegli stessi volti apparivano felici, appagati, diversi... «E allora», racconta Patrizia, «ho iniziato a capire che l'opera può arrivare nelle pieghe più nascoste dell'anima e smuovere emozioni davvero profonde. L'opera ha iniziato a fare parte della mia vita e non mi ha mai più abbandonata». Più la ascolto parlare, più capisco che l'amore per l'opera può venire solo dall'opera. Più la conosci, più la ami e più vorresti conoscerla. So che alcune associazioni provinciali di Confartigianato sono molto attive e organizzano gruppi che assistono agli spettacoli. Invito tutte le altre associazioni a fare lo stesso. E nel frattempo, cari amici artigiani, da Bolzano a Palermo, da Torino a Venezia, informatevi sugli spettacoli in programma nelle vostre città e partecipate. Sarà un'emozione che non dimenticherete e... se vorrete condividerla con me, mandatemi una mail: sarà per me una gioia legggervi!



DANILO GUFFANTI ORO

I gioielli di Danilo Guffanti sono opere d'arte, tutti realizzati a mano in un laboratorio nel cuore di Milano. Anelli, bracciali, collane, spille, che durano nel tempo per la bellezza dei disegni e per la straordinarietà della manifattura. Fin da ragazzino, Danilo sente il richiamo dell'oreficeria aperta dal nonno e dal papà. Tutti i giorni, uscendo da scuola, va in bottega e prova a lavorare i metalli,



da quelli meno nobili ai più preziosi. Sotto la guida severa di papà Felice, prova e riprova a fare mille volte i pezzi venuti male, finché dalle sue mani iniziano ad uscire creazioni davvero uniche. Tra i suoi clienti ci sono soprattutto gioiellerie italiane e internazionali, ma anche signore che, al gioiello realizzato in serie, preferiscono un pezzo speciale, creato su misura per loro e indipendente dalle mode.

Via Speronari, 7 - 20123 Milano

Tel. 02.8052708

www.guffantioro.it

CHIARA DI SARTORIA ROSALBA

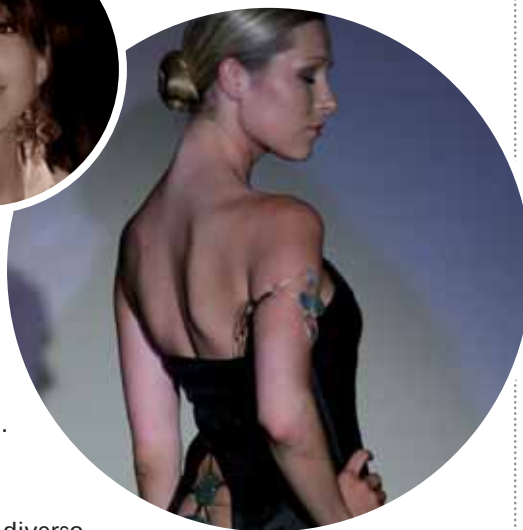
Chiara è figlia d'arte: ago e filo sono sempre stati presenti in casa sua.

La nonna Imelda e la mamma Rosalba le hanno trasmesso i segreti della sartoria.

Oggi, insieme a loro, Chiara gestisce il laboratorio di famiglia in un angolo della Valtellina, a Talamona, in provincia di Sondrio.

Dopo il diploma da modellista all'Istituto Carlo Secoli di Milano, disegna e realizza a mano abiti di diverso genere, tutti curati nei minimi dettagli.

Davvero speciali le creazioni che, ormai dal 2006, Chiara e la mamma presentano alla tradizionale settimana dell'alta moda romana: abiti che prendono vita dall'incontro tra tessuti pregiati e materiali tipici valtellinesi, dalla pietra ollare al legno dei boschi...



Chiedo a tutti voi, cari lettori, di indicarci i nomi di professionisti artigiani che conoscete e che diffondono il bello nel mondo, di qualsiasi categoria: orafi, calzolai, sarti, camiciai.

Scrivete al mio indirizzo mail **atelier@lucianogrella.it** indicando nome, cognome, indirizzo e descrivendo di cosa si occupano. Nei prossimi numeri ve li presenteremo.

*Via Roma, 31/i - 23018 Talamona (SO)
Tel. 0342.672111 - www.sartoriarosalba.com*

***Ex presidente nazionale
Moda di Confartigianato**



Il CD **l'Artigiano Innamorato** dei musicisti de **Il Trio +** è dedicato a tutti gli artigiani che credono nella loro attività e che creano, con il loro mestiere, opere d'arte uniche e stupende. Il loro amore per il mestiere, per la fede, per la

famiglia, per la vita, per sé, come ha potuto scoprire la direttrice artistica del concorso "Cappuccilli, Patané, Respighi Confartigianato ANAP", Brigitta Maya Picco, ha fatto nascere la combinazione dei 14 brani conosciuti e amati in tutto il mondo.

CHI È BRIGITTA MAYA PICCO



Soprano, si è diplomata in arte vocale e scenica del Konservatorium für Musik und Theater a Berna, in Svizzera. In seguito, ha conseguito un Master in Arts alla Indiana University negli Stati Uniti. Ha debuttato in oltre 30 opere come protagonista. Nel repertorio sacro, sinfonico e musical ha cantato da soprano e mezzosoprano solista in tutto il mondo e con le orchestre più prestigiose. Dal 2006 è direttrice artistica del concorso "Cappuccilli-Patané-Respighi/Confartigianato ANAP" e presidente della giuria del concorso internazionale "Crisalide" di Taranto. È fondatrice e docente dei master "Vox sana in corpore sano".

CONCORSO INTERNAZIONALE DI MUSICA LIRICA "CAPPUCCILLI, PATANÈ, RESPIGHI" CONCERTO FINALE EDIZIONE 2013

Il 24 novembre 2013, nell'incantevole cornice del Palazzo del Monferrato ad Alessandria, avrà luogo il concerto finale della settima edizione del concorso internazionale "Cappuccilli, Patanè, Respighi" per canto lirico, direzione d'orchestra e composizione, promosso da Anap e da ANCoS a partire dal 2006. La competizione, aperta a compositori, direttori d'orchestra e cantanti lirici di ambo i sessi e senza limiti di età e suddivisa in varie fasi concorsuali (preliminari,

semifinali e finali), ha coinvolto diverse sedi ed è stata presieduta da una giuria composta da esperti e professionisti del settore di fama internazionale. I vincitori del concorso e i finalisti più promettenti delle varie edizioni vengono scritturati in concorsi, festival lirici e concerti in Italia e all'estero. L'iniziativa, che rientra nell'ambito del programma "Musica per la solidarietà", promosso e gestito da Anap Nazionale e Confartigianato Alessandria anche per finanziare progetti benefici sul

territorio nazionale come all'estero, si pone un obiettivo ambizioso, nel rispetto delle finalità statutarie di entrambe, in quanto mira a diffondere l'amore per la musica a tutti i livelli, sottolineando il profondo legame esistente fra la tradizione lirica e operistica e la cultura artigianale.



GIULIANA

I PIGIAMI PER I MALATI DI ALZHEIMER

Zina Aceto

Giuliana è nata a Bassano del Grappa, in provincia di Vicenza, 66 anni fa. Ha ricevuto da sua madre un piccolo laboratorio di confezioni in pessime condizioni, a causa della malattia e poi scomparsa della madre, e, mentre studiava, ha iniziato a lavorare e ad imparare il mestiere di imprenditrice artigiana, cominciando a collaborare con la sorella maggiore. Qualche anno più tardi è diventata titolare della pigiamera "EMY" e, negli stessi giorni, ha cominciato a prendere parte alle attività promosse dal Gruppo Donne Artigiane di cui è stata, poi, per 4 mandati presidente mandamentale e vice presidente provinciale. Attualmente Giuliana è, unica donna, membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione Nazionale Anziani e Pensionati ANAP di Confartigianato Vicenza.

«Qualche anno fa, a causa della concorrenza del mercato cinese e delle difficoltà burocratiche scaturite dalle leggi italiane per chi gestisce un micro esercizio, avevo deciso di cessare l'attività di pigiamera però – racconta Giuliana – è stata più forte la voglia di mettermi ancora in gioco e tentare un nuovo canale di vendita. Così, ho aperto un sito internet (www.confezioniemy.com) e confesso



SE AVETE STORIE DA RACCONTARE SULLE VOSTRE BOTTEGHE, POTETE MANDARE UN BREVE TESTO, CORREDATO CON FOTO AD ALTA RISOLUZIONE, ALL'INDIRIZZO EMAIL: personesocieta@mabq.com

che non è stato semplice, perché con il computer non ho ancora molta dimestichezza».

Oggi da Giuliana è possibile trovare anche pigiama per i malati di Alzheimer, confezionati con particolari chiusure sul capo, cercando di mettere anche in questo prodotto tutta la sua passione e fantasia creativa. «Trovo fondamentale che queste persone anziane e ammalate possano indossare capi decorosi, nonostante le problematiche e i limiti imposti dalla malattia; proprio per questo, nelle mie creazioni cerco di far diventare anche questo pigiama utile, sano, confortevole e piacevole nei colori e disegni».

Confezioni Emy di Crestani Giuliana

Via Van Axel Castelli, 36
36061 - Bassano del Grappa (VI)
Tel. 0424.31691 - 338.3996156
www.confezioniemy.com



*Un itinerario classico
e veloce per conciliare
la parte naturale
con quella culturale
di questo magico paese
e coglierne
l'essenza
più profonda*

Barbara Parodi

Tour classico **Sri Lanka**

ශ්‍රී ලංකා රජමහ විහාරය
GOLDEN TEMPLE
Dambulla



Lo Sri Lanka ha la forma di una gigantesca lacrima che cade dalla punta meridionale dell'India. L'armonia dei suoi colori, delle diverse religioni e culture in scenari sempre differenti, offre opportunità diverse per tutti i gusti. L'intensità che ha suscitato in quanti tornano a casa ricchi di immagini e ricordi incantevoli, di un'isola tropicale carica di

spiritualità, serenità e mille sorprese: dalle spiagge di sabbia dorata alle montagne, dai siti archeologici alle piantagioni di tè, tabacco e cacao, sono testimonianze indelebili di una cultura radicata nelle persone che abitano questi luoghi, popoli che accolgono con calore nell'atmosfera incantata di questo paese dalla natura lussureggiante.

1° Giorno: ITALIA/COLOMBO

Partenza da Roma con volo SriLankan Airlines per Colombo: volo notturno.

2° Giorno: COLOMBO/HABARANA

Arrivo a Colombo al mattino. Trasferimento in hotel ad Habarana (4 ore e mezza circa) e sistemazione nelle camere riservate. Pomeriggio a disposizione per visite individuali o relax (chi volesse può provare l'emozione di un safari a dorso di elefante attraverso la jungla oppure rilassarsi con un massaggio). Pranzo e cena in hotel.

3° Giorno: HABARANA/RITIGALA/ANURADHAPURA/HABARANA

Prima colazione in hotel. Al mattino partenza per Ritigala: da qui si proseguirà in jeep per la visita del sito archeologico, ancora sconosciuto ai più, dove si potranno visitare le rovine di un vasto complesso monastico rupestre, ubicato su una collina che occupa un'area di circa 24 ettari (la salita richiede un'ora circa). Dopo la visita, prosecuzione per il "RitigalaElephantTransit Home", istituto di recente creazione che offre ospitalità e cure agli elefanti feriti provenienti da questa parte del paese (si tratta per lo più di cuccioli trovati abbandonati nella foresta, presenti in numero variabile a seconda del periodo). Pranzo al ristorante. Nel pomeriggio escursione ad Anuradhapura, prima capitale singalese, dal IV secolo a.C. fino al X d.C.. Cena in hotel.

4° Giorno: HABARANA/SIGIRYA/POLONNARUWA/HABARANA

Prima colazione in hotel. Mattinata dedicata alla visita dell'imponente fortezza di Sigiriya (Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco), edificata sulla roccia nel V sec. e alta più di 600 piedi (la salita richiederà un paio d'ore circa, perché ci sono più di mille gradini). Pranzo tradizionale singalese in un tipico villaggio locale. Nel pomeriggio, visita di Polonnaruwa (Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco), seconda

antica capitale del regno singalese tra l'XI e il XIII secolo d.c., i cui templi e sculture sono fra i meglio conservati del paese. Cena in hotel.

5° Giorno: HABARANA/DAMBULLA/MATALE/KANDY

Prima colazione in hotel. Al mattino partenza per Kandy; sulla strada, visita ai bellissimi templi scavati nelle grotte a Dambulla (i templi si trovano sulla sommità di una collina, la salita richiede 40' circa) e a una piantagione di spezie a Matala. Pranzo al ristorante. Nel pomeriggio, visita della città più sacra dello Sri Lanka, nonché terza capitale del regno singalese: il Tempio del Sacro Dente (Dalada Maligawa), il lago, la piazza del mercato. In serata, spettacolo culturale. Cena in hotel.

6° Giorno: KANDY/PERADENYA/NUWARAELIYA/KANDY

Prima colazione in hotel. Al mattino visita dei bellissimi giardini botanici di Peradenya, quindi partenza per NuwaraEliya, suggestiva stazione montana nota già al tempo della colonia britannica (1889 metri di altitudine): lungo il percorso, sosta e visita a una piantagione di tè e ad alcuni scorci naturali di grande fascino. Pranzo in un ristorante panoramico, cena in hotel.

7° Giorno: KANDY/COLOMBO

Prima colazione in hotel. Prima parte della mattinata a disposizione per il relax, poi trasferimento alla stazione ferroviaria e partenza in treno per Colombo (2 ore e 1/2 circa). Pranzo in treno con box lunch preparato dall'hotel. All'arrivo a Colombo, giro panoramico della capitale (le aree residenziali e commerciali, il bazar di Pettah, il Palazzo del Governo...). Trasferimento in hotel nei pressi dell'aeroporto e cena. Nessun pernottamento. Dopo cena, trasferimento in aeroporto e imbarco sul volo notturno di rientro in Italia con SriLankan Airlines.

8° Giorno: COLOMBO/ITALIA

Nelle primissime ore del mattino partenza per Roma Fiumicino con voli SriLankan Airlines: arrivo in mattinata e fine dei nostri servizi.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE DA ROMA

PARTENZE DI GRUPPO 2013/2014

QUOTE A PARTIRE DA:

	DOPPIA	SUPPLEMENTO SINGOLA
2013		
5 Novembre	€ 1.195	€ 320
12/19/26 Novembre	€ 1.195	€ 320
3/10/17 Dicembre	€ 1.195	€ 320
24 Dicembre	€ 1.580	€ 350
2014		
31 Dicembre	€ 1.510	€ 350
7 Gennaio	€ 1.510	€ 350
14/21/28 Gennaio	€ 1.195	€ 320
4/11/18/25 Febbraio	€ 1.195	€ 320
4/11/18/25 Marzo	€ 1.195	€ 320
1/8/15/22/26 Aprile	€ 1.195	€ 320

Supplemento partenze da altri aeroporti: quotazione su richiesta

LA QUOTA COMPRENDE:

- voli intercontinentali in classe economica da Roma con SriLankan Airlines;
- pernottamento e prima colazione negli hotel 4*;
- circuito e trattamento come da programma;
- entrate ai templi, pagode, siti archeologici e musei;
- trasferimenti, visite ed escursioni con guida in lingua italiana (in Sri Lanka nella maggior parte dei casi l'autista è anche la guida);
- kit da viaggio comprendente guida, zainetto e porta documenti;
- assicurazione medico/bagaglio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- l'eventuale avvicinamento per/da Roma: quote su richiesta;
- le bevande ai pasti, le mance e gli extra a carattere personale;
- quota iscrizione, pari a € 95,00/persona;
- le tasse aeroportuali (e l'eventuale fuelsurcharge) così come quotate da crs e inseribili sui biglietti aerei emessi dall'Italia (circa € 250,00/persona con partenza da Roma, € 280,00-300,00/persona dagli altri aeroporti; importo da riconfermare al momento dell'emissione dei biglietti);
- visto. Per l'ingresso in Sri Lanka è necessario il passaporto con validità residua superiore ai 6 mesi e visto di ingresso. Il visto dovrà essere ottenuto prima della partenza collegandosi al sito www.eta.gov.lk e avrà un costo di \$ 30/persona.

Per informazioni e dettagli:

Piazza Castello, 29 - 10123 Torino
Tel. 011.5526064/9 - Fax 011.5526060
www.artquick.it - vacanze@artquick.it



mod. **Lio**

Robusto

Grande autonomia

Ottima stabilità

mod. **Four**

Agile

Uso domestico

Passa da ogni porta



portata max fino a **180 kg** | fino a **40 km** di autonomia

www.magicsan.it

autonomia e indipendenza



facile da smontare



Gaio

Mobilità a 360° in casa e fuori



4 ruote = max sicurezza

**SI GUIDANO
SENZA PATENTE**

richiedi il **depliant**
o una **prova gratuita** al



chiama ora!

agevolazioni fiscali **invalidi** | agevolazioni per **pensionati** | garanzia **europea** | pagamenti **personalizzati**

Autonomia e indipendenza, per tante persone sono solo belle parole... Ma per chi ha scelto di muoversi in libertà con Magicsan Mobility sono una quotidiana realtà. Grazie ai nostri scooter, muoversi in casa, andare ai giardinetti, al bar, al supermercato o semplicemente a scambiare due chiacchiere con gli amici, non è mai stato così facile.

Chiama con fiducia per avere tutte le informazioni che desideri.



dal 1999 al vostro servizio
la nostra storia è la vostra migliore garanzia

FESTA DEL SOCIO 2013

10 giorni all'insegna della convivialità

Lorena Leonardi

Con oltre 1000 partecipanti provenienti da tutta Italia, l'edizione 2013 della Festa del Socio ha avuto come scenario il Serenusus Village di Licata, in provincia di Agrigento. Tra mare, piscina, bocce, carte da gioco e karaoke, le giornate dall'8 al 18 agosto per i soci Anap sono trascorse all'insegna della spensieratezza, dell'amicizia, del buon cibo e del relax sulle spiagge dorate della Sicilia.

Ad allietare le serate, gli spettacoli nell'anfiteatro di Edoardo Vianello e della compagnia teatrale "La Vojola" che si è esibita nella commedia dialettale "A 'nteso che ijè successo?".

Ogni anno, «in occasione della Festa del Socio – ha dichiarato il presidente Anap Giampaolo Palazzi – ci ritroviamo con lo stesso entusiasmo e grande voglia di fare».





ANTONINO SCHIRÒ

«Siamo presenti, con più di 13mila soci, in tutte e nove le province di Sicilia – spiega Antonino Schirò, presidente Anap Sicilia – e ci adoperiamo affinché le politiche sociali, previdenziali e sanitarie soprattutto, prendano a cuore le sorti degli anziani. Grazie a un contatto costante con l'assessorato regionale alla famiglia e alle politiche sociali vengono portate avanti le istanze dei nostri associati». Particolare attenzione viene dedicata all'aspetto sanitario, «che in Sicilia lascia tanto a desiderare. Ci battiamo per l'aumento della soglia per l'esenzione dal ticket, così da offrire opportunità a un numero maggiore di associati. Chiediamo alla Regione la riduzione dei tempi di attesa per le visite mediche specialistiche perché vorremmo eliminare i viaggi della speranza. Stiamo attenti agli sviluppi della legge 328/2000, che riguarda l'integrazione tra politiche sociali e sanità». Ma non mancano le proposte culturali: soprattutto a livello provinciale, con visite a musei e pinacoteche. E i progetti che coinvolgono le scuole medie mediante la «collaborazione tra anziani portatori di antichi mestieri e giovani che vogliono intraprendere lavori manuali».

PAOLO PRATESI

«Anche se frequento il mondo Anap e ANCoS da tre anni, questa per me questa è la prima Festa del Socio e sono entusiasta». Paolo Pratesi viene da Arezzo, ha 71 anni ed è un ex dirigente Confartigianato. Nella sua azienda, nata nel 1965, lui oggi è solo consulente: le redini dell'impresa di impianti di condizionamento e riscaldamento le hanno prese i suoi due figli, un maschio e una femmina. Mentre loro portano avanti la ditta di famiglia, Paolo coltiva il suo hobby, la ginnastica, con la società "F. Petrarca 1877", che in Toscana è prima per numero di tesserati. «La decisione, da parte dei figli, di continuare l'attività paterna è stata una scelta autonoma. Vantiamo un rapporto stretto e diretto con i clienti – afferma Pratesi – diciamo con orgoglio che non abbiamo licenziato nessuno e continuiamo ad impiegare sei persone». Paolo è contento così: «Quando la ditta Fratelli Pratesi è nata – racconta – i 'fratelli' eravamo io e mio fratello, che poi è morto. Ora, con i miei figli, i fratelli sono di nuovo due».



LE VOCI DEI SOCI



LUCIANO ERMACORA

«Qui è pieno di persone in gamba». Sessantatré anni, coordinatore provinciale Anap e ANCoS per Udine, Luciano Ermacora ha lavorato per 25 anni in un sindacato, «quando nell'impegno per i lavoratori la gente ci credeva davvero». Anche nel ricco nordest «la crisi si sente», spiega Luciano: «L'edilizia soffre in modo particolare e anche i nostri artigiani la patiscono, forse meno di altri, ma è comunque dura».



MARIA TERESA FRIGENI

Armani, Diadora, Trussardi, Benetton, Navigare, Chicco. Sono solo alcune delle firme per le quali Maria Teresa Frigeni ha lavorato, confezionando abiti per tutta la vita. Ha iniziato giovanissima, frequentando le scuole di taglio e cucito a Bergamo, oggi ha 78 anni e vive a Orio al Serio. «Mia madre ricamava e ci teneva, faceva sempre riferimento a quando, un domani, avrei lavorato per conto mio», racconta. Una donna forte e autonoma, Maria Teresa: dai 15 ai 23 anni ha insegnato in un laboratorio, poi si è messa in proprio, ma non ha mai abbandonato la passione per l'insegnamento: «Per un periodo tenevo lezioni a Milano. Ricordo che sul treno ero l'unica donna e viaggiavo incinta del primo dei miei tre figli». Oggi, due di loro lavorano in banca, uno insegna moda. Nell'83, la prima onorificenza, con la nomina a cavaliere della Repubblica, l'ultima, la distinzione «Onore e merito» conferita dall'Unione nazionale cavalieri d'Italia. Maria Teresa ha lavorato fino a tre anni fa, poi ha chiuso il laboratorio a causa dell'avvento dei cinesi. Continua ad eseguire

qualche lavoretto privatamente, ma si dedica prevalentemente al volontariato, soprattutto in ospedale. È, inoltre, consigliere Anap e ricopre il ruolo di commissario nelle scuole per gli esami di maturità. Tra i suoi progetti per il futuro, lezioni di taglio e cucito a 14 ragazze in un istituto di recupero femminile a Bergamo: «L'insegnamento del mio lavoro – confida – rimane la mia passione e a queste giovani donne regalerò la possibilità di un futuro migliore».

SULLE ORME DI GARIBALDI

Intervista a
**CECILIO TESTA, ROMANO CAPITANIO
E FRANCESCO ZANOTTI**

Lorena Leonardi



Bergamo-Licata su due ruote, per un totale di 3800 km in due settimane. 250 km al giorno, quasi sempre sotto la pioggia, sulle orme di Garibaldi. È l'impresa compiuta da Cecilio Testa, Romano Capitanio e Francesco Zanotti: tre soci Anap, ma soprattutto tre amici affiatati e determinati a vivere un'avventura indimenticabile, un percorso in bici attraverso l'Italia, ripercorrendo i luoghi in cui è stata scandita l'Unità d'Italia. «Bergamo –

spiega Cecilio – è la città dei Mille, da lì Giuseppe Garibaldi reclutò il maggior numero di soldati. Bergamasco, inoltre, era anche Francesco Nullo, che radunò un gran numero di garibaldini fornendo il tessuto per le camicie rosse e del quale si festeggia il 150° anniversario della morte. Garibaldi sbarcò a Marsala; l'edizione 2013 della Festa del Socio si sarebbe svolta in Sicilia, quale migliore occasione per imbarcarci in questa impresa?». Il trio, così, parte il

31 agosto da Albano Sant'Alessandro, in provincia di Bergamo, salutato dal sindaco. Poi le prime tappe: Quarto, Rapallo, Follonica, Talamone, dove Garibaldi ha dormito, Pompei, passando per il Vallo della Lucania, Maratea, Villa San Giovanni, l'imbarco col traghetto fino a Messina. Ancora, tutta la costa siciliana da est a ovest fino a Monreale, dove i tre sono stati accolti in una struttura confiscata alla mafia, Selinunte, e infine Licata.

FIAPA: PRESENTATO A BRUXELLES

IL PROGETTO DI CONVENZIONE INTERNAZIONALE PER I DIRITTI DELLE PERSONE ANZIANE



Stimolare il supporto degli Stati membri dell'Unione Europea al progetto di Convenzione nell'ambito dell'Assemblea Generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite. Con questo obiettivo lo scorso 24 ottobre FIAPA (Federazione Internazionale delle Associazioni delle Persone Anziane) ha organizzato a Bruxelles un incontro per la presentazione del progetto sulla "Convenzione internazionale per la tutela dei diritti delle persone anziane", già consegnato agli uffici competenti dell'Organizzazione delle Nazioni Unite a nome della Commissione delle organizzazioni non governative che hanno partecipato a Roma, verso la fine del 2012, al gruppo di lavoro e redazione della prima bozza del documento, organizzato dall'Anap. All'evento erano presenti, con i propri rappresentanti, 14 Paesi membri sui 28 totali. Hanno, infatti, partecipato circa 80 persone in rappresentanza dei citati Stati membri dell'Unione europea, di numerose organizzazioni non governative e della comunità marocchina residente a Bruxelles.

Nel corso dell'incontro i presenti hanno potuto scambiare idee sui principi che costituiscono il fondamento del progetto di Convenzione, ad oggi tradotto in quattro lingue (francese, inglese, italiano e spagnolo). Forte del suo ruolo attivo nella proposta unanime di un progetto di raccomandazione sulla promozione dei diritti delle persone anziane al Consiglio Europeo, avvenuta il 25 settembre 2013, la FIAPA ha prospettato ai partecipanti la costituzione di un gruppo di lavoro a Bruxelles al quale saranno invitati ad intervenire gli Stati membri da cui provengono le organizzazioni non governative operanti all'interno dell'Unione europea. Sarà possibile, così, migliorare ulteriormente, col contributo di tutti, il progetto di Convenzione, giunto ormai alla settima versione, al fine di presentarlo all'Organizzazione delle Nazioni Unite, presso le sedi di New York e Ginevra, per una riflessione collettiva sulla stesura del testo definitivo della Convenzione stessa. Contemporaneamente, verranno organizzati dei convegni sul territorio europeo e anche al fuori dei suoi confini, allo scopo di accrescere e diffondere il dibattito sulla necessità di definire un testo internazionale che non serva solo a sancire diritti specifici a tutela delle persone anziane.

Per avere a disposizione una copia della bozza di convenzione nell'ultima versione disponibile, è possibile scaricare il documento allegato o richiedere il file via e-mail al seguente indirizzo: anap@confartigianato.it





Metti al sicuro
i tuoi risparmi,
investi sul futuro
con gli ori del Regno.

TESORI D'ITALIA

Investi sul futuro con gli ori della nostra storia.

Le monete d'oro sono tra le poche forme di investimento che offrono garanzie reali in questi tempi di incertezza economica, confermandosi come bene rifugio ideale per la famiglia, il professionista, i giovani e i collezionisti.

Per la serie **TESORI D'ITALIA** Bolaffi offre una coppia di monete d'oro di grande valore storico e numismatico, dedicata al primo re d'Italia.

Le due monete d'oro da 10 lire e da 20 lire di Vittorio Emanuele II, autentiche e in perfetto stato di conservazione, corredate da certificato di garanzia e racchiuse in eleganti cofanetti singoli, oggi sono disponibili a soli € 895 anziché € 935, anche in **dieci rate leggere da soli € 89,50 al mese.**



Incluso nel prezzo anche il prestigioso album e le pagine della collezione Tesori d'Italia, ricche di testi e immagini suggestive e corredate dalle capsule protettive per inserire ogni moneta nel proprio contesto storico.



1861-1865
10 Lire
Vittorio Emanuele II
Re d'Italia
Oro 900
Peso gr. 3,22
Diametro mm. 19



1861-1878
20 Lire
Vittorio Emanuele II
Re d'Italia
Oro 900
Peso gr. 6,45
Diametro mm. 21

Per informazioni: ☎ 011.55.76.346 📠 011.56.20.456 ✉ info@bolaffi.it - www.bolaffi.it
Negozi Bolaffi: Torino, Via Cavour 17 - Milano, Via Manzoni 7 - Verona, Largo Gonella 1 - Roma, Via Condotti 23

BOLAFFI
Collezionismo dal 1890

VICENZA

«La realtà di Vicenza è esemplare da due punti di vista: per la percentuale di crescita numerica, perché i nostri associati crescono in modo esponenziale, e per le numerose azioni che riusciamo a realizzare sul territorio a favore dei nostri soci». Gino Cogo è il presidente dei pensionati artigiani vicentini e guida da anni una delle realtà più fertili del mondo Anap. «Insieme ad altre quattro province costituiamo un modello di eccellenza per l'Associazione.

Questo ci soddisfa molto, ma siamo anche consapevoli che un grande ausilio per la nostra crescita è dato proprio dai due coordinatori, che



sono impegnati a tempo pieno per noi, a differenza di altre realtà dove la disponibilità di un coordinatore si concentra in due, tre ore la settimana». L'associazione vicentina si batte molto per problemi legati

al mondo della sanità, dalla risoluzione delle liste d'attesa negli ospedali fino alle questioni riguardanti l'invalidità e l'assistenza ai malati che sono accuditi in casa, fino al sostegno a chi, pur se in pensione, è ancora attivo nell'impresa artigiana.

«Grazie all'ausilio dei due coordinatori riusciamo ad essere presenti su tutto il territorio, anche periferico, e a portare avanti tante iniziative: dall'apprendistato all'organizzazione di gite, al fare impresa, all'incentivazione ciclica degli incontri sulla salute fino alla promozione del dialogo intergenerazionale».

ANCONA

«Nel 2014 festeggeremo 40 anni, siamo nati solo un anno dopo l'Anap nazionale e siamo la prima provincia italiana per numero di iscritti, anche se il nostro è un territorio piuttosto ristretto».

Rosella Carpera è responsabile Anap e ANCoS per la provincia di Ancona, nelle Marche, «una realtà rurale ed essenzialmente artigiana» dove l'associazione ha, però, svolto «un'attività di proselitismo capillare». I tempi sono duri per tutti e «la crisi la stiamo sentendo pure noi, moltissimo, specie nell'indotto, dall'edilizia all'impiantistica». Nonostante tutto, nel 2012 e anche nel primo semestre del 2013, «siamo cresciuti: i soci Anap sono 8700 e stiamo superando il numero di



artigiani iscritti nella provincia di Ancona». Gli uffici periferici sono 24, in tutti c'è il patronato, dove gli operatori sono formati e collaborano al collegamento tra settori fiscali.

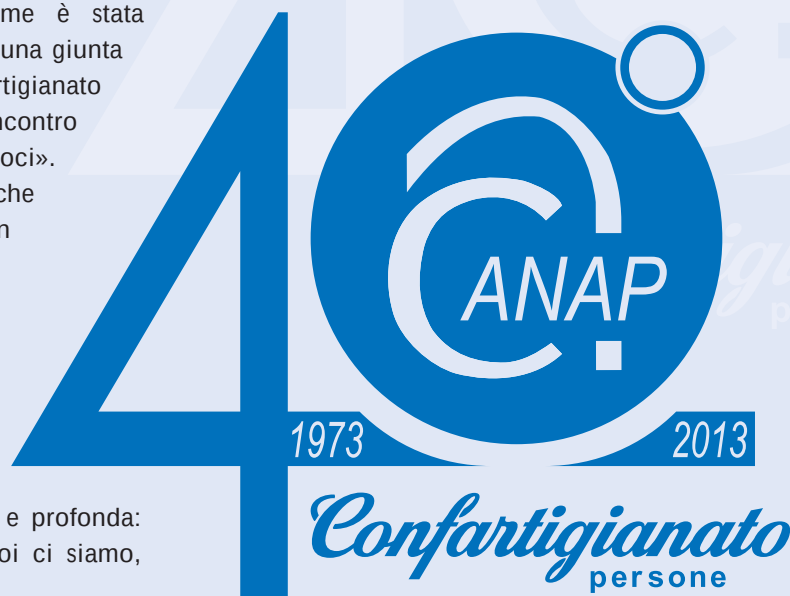
«Abbiamo coinvolto molto anche il Caf, con la formazione non solo sui colleghi fissi, ma anche su quelli stagionali» e, condividendo le politiche di government con gli enti pubblici, «la tutela degli anziani è facilitata con convegni e appuntamenti di formazione, prevenzione e predizione».

La novità degli ultimi tempi è, comunque, l'apertura di «tre centri di ascolto gestiti da volontari, ad Ancona, Senigallia e Filotrano, dove collaboriamo con psicologi, legali e assistenti sociali».

BOLZANO



A Bolzano l'Anap esiste solo dal 2000, ma «ogni anno aderiscono sempre più soci e a metà del 2013 erano già 1700», spiega il rappresentante provinciale Anap, Sebastian Brugger. «Una crescita enorme è stata registrata negli ultimi 3, 4 anni. Abbiamo una giunta che funziona, l'appoggio di Inapa e Confartigianato ci aiuta a fidelizzare. Ogni anno all'incontro associativo partecipano almeno 1000 soci». La presenza sul territorio è capillare, anche perché «in ogni Comune ci deve essere un rappresentante del Consiglio degli artigiani, e dunque proliferano le convenzioni che rendono più semplice la vita degli anziani». Anche se il Sud Tirolo conserva la propria cultura e la peculiarità dialettale, la partecipazione degli artigiani e l'adesione allo spirito Anap è «massiccia e profonda: questa è una famiglia che funziona, e noi ci siamo, per andare avanti insieme».



A VERONA LA V EDIZIONE DEL FESTIVAL DELLA PERSONA 2013

Zina Aceto

Confartigianato
Persone

FESTIVAL
DELLA
PERSONA

RI-COSTRUIRE: COMUNITÀ E BENESSERE OGGI. IL MODELLO ITALIANO

La V edizione del Festival della Persona, a Verona il 19 e 20 settembre scorso, ha focalizzato l'attenzione su strategie di uscita dalla crisi economica che siano capaci di coniugare benessere e comunità ed evitare, così, i rischi di una lunga depressione. Nei due giorni di confronto, aperto e costruttivo, si è, principalmente, considerato se l'Italia disponga oggi delle risorse positive tali da poter prospettare una base da cui partire per ricostruire la comunità e il benessere. «Il "modello italiano", nonostante le difficoltà create da un sistema politico autoreferenziale, continua a manifestare una sua vitalità. In questa prospettiva – afferma il presidente Confartigianato Persone, Giorgio Merletti – si delinea un modello italiano per il rilancio del Paese che si fonda su asset caratteristici della nostra società, tradizione e cultura quali famiglie, imprenditorialità personali, associazionismo diffuso, fazzoletti di capitale sociale, particolarità e universalità dei vari patrimoni territoriali, un fare che è artigiano nella concezione». Sulla base degli spunti forniti nei due giorni di lavori al Festival della Persona si è cercato di riscoprire le caratteristiche fondanti del "modello italiano", evidenziando i punti focali su cui puntare per il rilancio del Paese che presenta notevoli criticità. «È come se il nostro Paese – prosegue Merletti

Giovedì 19 SETTEMBRE

Ore 10.00
APERTURA DEL FESTIVAL DELLA PERSONA, SALUTI DELLE AUTORITÀ E RAPPRESENTANZE LOCALI e INTRODUZIONE DEL FESTIVAL 2013

IL CAMBIAMENTO PRESO SUL SERIO
Dalle ore 10.40
ALCUNE COSE SUL NOSTRO TEMPO STRAORDINARIO E LE SUE STRORDINARIE POSSIBILITÀ
LA FORZA DEL LAVORARE ARTIGIANO: IL FONDAMENTO DEL RILANCIO DEL PAESE
LA FORZA DEL DESIDERIO: MOTIVI E RISORSE PER LA RIPRESA
LA FORZA DELLA RETE: UN AMBIENTE VITALE

LE RISORSE PRESE SUL SERIO
Dalle ore 14.30
LA SCOMPARSA DELLA FIDUCIA. SOGGETTI, COMUNITÀ E IL LAVORO DA FARE
TERRITORI COME GIACIMENTI DI VIGORE E INTELLIGENZA ANCORA DISPONIBILI? LE RISORSE SU CUI PUÒ DAVVERO CONTARE IL PAESE
COSÌ SERVE ALLE FAMIGLIE IN ITALIA
LAVORO, SCUOLA, EDUCAZIONE, I BENI CHE DECIDONO LE SORTI DI UNA COMUNITÀ

Intervengono:
Giuseppe Bertagna, Andrea Bissoli, Luigino Bruni, Francesco Cancellato, Angelo Carrara, Giuseppe Roma, Johnny Dotti, Giuseppe Frangi, Antonio Golini, Giorgio Merletti, Enzo Rullani, Giuseppe Sbaltchiero, Flavio Tosi, Marco Zamperini

"ORIZZONTI NELLE MANI"
Ore 17.30 - Cinema Teatro Alcion - Via Verdi 20
OPERA TEATRALE MULTIDISCIPLINARE SCRITTA E DIRETTA da Paolo Fanini

"L'ITALIA S'È RIDESTA. VIAGGIO NEL PAESE CHE RESISTE E CHE RINASCE"
Ore 21.30 - Teatro Nuovo
SPETTACOLO MULTIMEDIALE di Aldo Cazzullo

Venerdì 20 SETTEMBRE

SPAZI PARALLELI PER INIZIATIVE E INCONTRI PROMOSSI DAI DIVERSI SOGGETTI DI CONFARTIGIANATO PERSONE
Ore 9.30 - CINEMA TEATRO ALCIONE - Via Verdi 20
PROIEZIONE DEL FILM DI ERMANNO OLMI "COME VOGLIO CHE SIA IL MIO FUTURO"

Ore 9.30 Sala Convegni "Banca Popolare" - via San Cosimo 10
SPAZI DI APPROFONDIMENTO A CURA DI ANAP e ANCoS

Ore 9.30 Teatro Nuovo
SPAZI DI APPROFONDIMENTO A CURA DI CAAF e INAPA

Ore 12.00 Teatro Nuovo
"CONFARTIGIANATO: ENERGIE PER LE PERSONE E LE FAMIGLIE"

Ore 14.45
IL MODELLO ITALIANO PER RI-COSTRUIRE BENI E COMUNITÀ

Ore 17.15
REFLESSIONI CONCLUSIVE DAL "FESTIVAL DELLA PERSONA" 2013

Intervengono:
Alberto Brambilla, Consorzi CENPI e CAEM, Sandro Corti, Otello Dalla Rosa, Cesare Fumagalli, Mauro Magatti, Claudio Miotto, Maurizio Sacconi, Giuseppe Sangiorgi, Flavio Tosi, Flavio Zanonato

PATROCINI E PARTNER
Con l'alto Patronato della Presidenza della Repubblica

MAIN SPONSOR
BANCA POPOLARE

SPONSOR
IN COLLABORAZIONE CON
MEDIA PARTNER

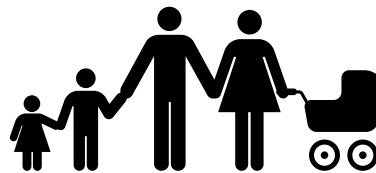
* in attesa di conferma

– avesse perso la voglia di fare. Basta guardare le persone, sono sfiduciate, quasi rassegnate nel

non riuscire a sperare in nessun cambiamento, e le famiglie non si sentono più tutelate dallo Stato».

I pilastri del “modello italiano”

In Italia si contano 25.872.613 famiglie e, come prima nazione europea per numero di aziende, ci sono 5.574.333 imprenditori e lavoratori autonomi che rappresentano il 9,3% della popolazione nazionale



25.872.613

famiglie in Italia

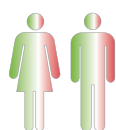
In particolare, nel nostro Paese ci sono 1.817.430 imprenditori artigiani, di cui il 60,5% è titolare. «La capacità di fare impresa è fondamentale – afferma il presidente Anap, Giampaolo Palazzi – perché il ritorno alla crescita dell'economia del Paese e l'incremento dell'occupazione possono esserci soltanto a partire dalla forza delle imprese; è stato appurato, per esempio, che la crescita dell'economia reale è 33 volte superiore a quella dell'economia finanziaria nella creazione dei posti di lavoro.

Una ulteriore forza del modello italiano presente nel nostro costruito sociale è rappresentata dalle realtà del mondo dell'associazionismo e del volontariato: le associazioni no profit sono oltre 300mila e garantiscono il lavoro a 680.811 persone che, nello svolgere le attività, vengono aidate da quasi 5mila volontari, ossia l'8% della popolazione». Il ruolo dell'associazionismo è fortemente ragguardevole nelle relazioni sociali perché genera momenti di incontro proficui per la crescita interpersonale.



I numeri del welfare

*La crisi del Paese ha prodotto
un sistema di welfare
con svariate criticità
che aumentano in conseguenza
alla crisi fiscale dello Stato*



59.704.141

popolazione italiana



4.387.721

popolazione straniera



di cui **20,8%**

anziani over 65

Dall'ultimo bilancio demografico disponibile si evince che a gennaio di quest'anno la popolazione italiana era di 59.704.141 persone e i residenti stranieri, fino alla fine del 2012, erano 4.387.721, pari al 7,4% della popolazione. Gli anziani con 65 anni e oltre costituiscono il 20,8% della popolazione ed è, questa, un'incidenza in aumento. I pensionati, nel nostro Paese, erano 16.668.585 al 2011, di cui il 72,2% superavano i 65 anni di età. «Sappiamo bene – afferma Merletti – che in Italia ha sempre ricoperto un ruolo decisivo nel sistema di protezione sociale la rete di welfare familiare che però, ad oggi, presenta segnali di difficoltà; su questo è evidente che incidono i dati su matrimoni e separazioni: così aumenta l'instabilità familiare indicata dall'incremento delle separazioni e dei divorzi. Basti pensare – continua – che oggi ci si sposa sempre meno e anche a livello europeo nel nostro Paese si registra la nuzialità più bassa; siamo al quartultimo posto in Europa, seguiti solo da Lussemburgo, Slovenia e Bulgaria».

Come conseguenza, aumentano gli aiuti esterni alla famiglia, con il personale: collaboratori domestici e badanti. La crescente domanda di servizi privati di assistenza agli anziani si ripercuote anche sui conti nazionali del PIL e il settore che registra la maggiore crescita in percentuale del valore aggiunto è proprio quello delle attività gestite dalle famiglie in cui si convive con il personale domestico, seguito dalle attività artistiche, di intrattenimento e divertimento. «La lente con cui il Festival che abbiamo promosso suggerisce ai nostri associati di guardare è quella del ri-orientamento, del rinnovamento, con l'intento di non ridurre mai i fini ai mezzi. Invitiamo tutti – conclude il presidente Confartigianato – a rileggere con altri occhi e con nuove categorie la realtà che ci circonda, il “chi siamo” e anche il “cosa facciamo”, e per far ciò abbiamo bisogno di riqualificare le nostre relazioni e le responsabilità personali».

BUSCO

Dal 1970.. piaceri nell'acqua!

**DA OLTRE 40 ANNI IL VERO
MADE IN ITALY**



**VASCA SMALL 100x70
CON PORTA CHE APRE ALL'INTERNO
E SISTEMA DI RIEMPIMENTO RAPIDO**



**VASCA AGIO 100x70
CON PORTA AD APERTURA FRONTALE
E SISTEMA DI RIEMPIMENTO RAPIDO**

**VASCA RELAX 120x70
CON PORTA
E SISTEMA DI RIEMPIMENTO RAPIDO**



**VASCA COMFORT 150x70 - 170x70
CON PORTA
E SISTEMA DI RIEMPIMENTO RAPIDO**



PRODOTTO SU LICENZA

Ancona - Tel. 071 - 7230840 071 - 7132251

Fax. 071 - 7216040

Info@busco.it

Scoprite il nuovo **sistema di riempimento rapido**
visitando il nostro sito:

www.busco.it



INTERVISTA A DUE VOCI

NEL SEGNO DELLA RI-COSTRUZIONE

PALAZZI, ZAPPATERRA E IL VALORE AGGIUNTO
DI ANAP E ANCoS PER LA CONFARTIGIANATO

Zina Aceto



GIAMPAOLO PALAZZI

Presidente Anap

I giorni dedicati al Festival della Persona quest'anno nascono sotto il segno della ri-costruzione. Che messaggio avete colto dal presidente Merletti?

«Il nuovo presidente Confartigianato ci ha trasmesso il messaggio che questo Festival deve essere ricostruito e abbiamo accolto l'invito con entusiasmo. "Ri-costruire", il titolo di quest'anno, è come una fiammella accesa; dobbiamo impegnarci a fare in modo che questo fuoco non si spenga, essere bravi a trasformare l'astrattismo delle parole e delle idee in realizzazioni concrete. Dobbiamo creare prodotti buoni, di pregiata qualità, non delocalizzare la produzione».



ALDO ZAPPATERRA

Presidente ANCoS

Ruotano attorno alla Confartigianato: l'Anap, l'Inap, il Caf e l'ANCoS. Anap e ANCoS sono un valore aggiunto per la Confartigianato?

«Senza dubbio. Confartigianato non rappresenta soltanto gli interessi degli artigiani, non si ferma alla pura difesa economica, ma supporta la vita dell'artigiano. Per noi l'artigiano è, prima di tutto, una persona e una persona ha una famiglia che necessita di assistenza. Per esempio, una volta che l'artigiano va in pensione non smette di lavorare, ma torna a fare il dirigente all'interno dell'Associazione proprio perché l'intento è quello di non abbandonare nessuno e garantire anche alle generazioni future dei modelli attivi su cui fare affidamento».





►► SEGUE DA GIAMPAOLO PALAZZI

La tutela della persona è il primario interesse della Confartigianato. Un valido artigiano riesce a trasmettere anche il valore della persona?

«La persona viene prima dell'imprenditore, sempre. È la famiglia che, in primo luogo, deve trasmettere i sani valori ai figli; l'artigiano che si vuole bene riesce a trasmettere anche il valore della persona. Se noi artigiani, poi, riusciamo a trasmettere anche soltanto l'1% alle nuove generazioni, sarà una grande soddisfazione per tutta l'Associazione».

La Confartigianato ha moltissime possibilità di crescita sia con Anap, attraverso l'accREDITAMENTO di nuovi soci, sia come risorse attraverso il 5xMILLE destinato a finanziare i progetti di ANCoS. Dall'incremento di Anap ed ANCoS consegue notevole sviluppo economico per tutta la Confartigianato?

«Sì, decisamente. È evidente che crescendo noi cresce anche la Confartigianato, soprattutto economicamente. In un momento delicato come questo che sta vivendo il sistema Italia, con un lungo periodo di profonda crisi per tutti gli operatori dei vari settori, la Confartigianato ne trarrebbe molti vantaggi. Spesso non traspare, ma molte persone vivono la nostra associazione anche dal punto di vista politico».

►► SEGUE DA ALDO ZAPPATERRA

Non vi fermate soltanto alla difesa dei valori, ma grazie soprattutto al 5xMILLE, donato ad ANCoS, avete molto a cuore l'aspetto sociale, e realizzate numerosi progetti di solidarietà anche internazionale.

«Grazie al 5xMILLE abbiamo realizzato scuole di tipografia, come quella di Betjala, in Terrasanta, proprio per offrire ai giovani un'opportunità, degli sbocchi professionali; oppure un dormitorio per bambini ciechi a Soddo, in Etiopia; o ancora un ristorante a sostegno di una scuola di cucina che abbiamo avviato a Ramallah, in Palestina. Tanti, davvero tanti progetti. Con Palazzi non molliamo la presa e vogliamo vedere la realizzazione dei numerosi progetti in atto: la nostra convinzione è che Confartigianato non debba solo rappresentare interessi economici, ma anche preparare le persone ad affrontare il futuro che le attende».



TrasportABILE è stato uno dei progetti più fortunati promossi da ANCoS. Grazie ai fondi raccolti con il 5xMILLE nelle sedi locali, avete acquistato 24 furgoni per il trasporto di persone anziane e malati impossibilitati a muoversi e li avete regalati ad alcune delle vostre sedi. Avete intenzione di portare avanti ancora questo progetto negli anni a venire?

«Il progetto TrasportABILE mi sta molto a cuore. Abbiamo intenzione di dotare ogni associazione provinciale Confartigianato Anap-ANCoS di un pulmino per il trasporto degli anziani e i disabili. Adesso ne abbiamo consegnati 12 ed altri 12 sono in distribuzione. Contiamo, nei prossimi cinque, sei anni, di assegnarne 110, per un importo di poco più di 3 milioni di euro. È una sfida che vogliamo vincere».

FESTIVAL DELLA PERSONA 2013

Le voci dei protagonisti



JOHNNY DOTTI

IMPRENDITORE SOCIALE E PEDAGOGO

IL FESTIVAL DELLA PERSONA È DAVVERO RIUSCITO A RI-COSTRUIRE IL BENESSERE DELLA PERSONA, FILO CONDUTTORE DI QUESTA V EDIZIONE?

«Credo proprio di sì, perché si vede che la manifestazione quest'anno è matura: attenzione e profondità dei temi vanno insieme e sono questioni di grande interesse per tutti. È come se, in questi giorni di convention, avesse preso

sempre più corpo il concetto che le persone sono al centro del progetto. Sono molto soddisfatto delle idee che si stanno sviluppando durante i lavori perché nel dipanarsi delle ore si riscoprono alcune cose, fondamentali per la rinascita della persona, che erano come sedimentate da un po'».

I GIOVANI SONO LE FIGURE NUOVE PER LA RINASCITA DEL PAESE EPPURE SEMBRANO ANCORA LONTANI DALL' AVERE UNO SPAZIO PROPRIO...

«Si percepisce sempre di più che non c'è salto esistenziale tra pratica e pensiero. Sembra che ci sia sempre più urgenza di trovare delle forme e pensare a come rinnovarle, questo soprattutto nel dualismo scuola-lavoro. A mio avviso dovremmo essere tutti invitati ad incoraggiare i giovani e a lasciar loro posto, fare spazio a questi ragazzi che si affacciano al mondo dell'artigianato. Eppure c'è un paradosso in questo Festival perché i nuovi temi che stanno venendo fuori riguardano i giovani e bisognerebbe svilupparli. Sarebbe costruttivo trovare una congiunzione tra le cose che vengono dette durante i lavori e come i giovani possono, poi, metterle in atto».

QUALE AMBITO RIGUARDANO I TEMI CHE SI SONO SVILUPPATI NEL CORSO DEL FESTIVAL?

«I temi che si sviluppano, in realtà, sono delle idee, delle prospettive che i più anziani intendono poi consegnare ai giovani, che raccoglieranno il loro lavoro. Ma è una consegna nel senso più nobile, direi. Gli anziani dovrebbero sentirsi sempre una guida per i più giovani, dovrebbero essere come una casa dove il giovane sa di poter tornare a leccarsi le ferite quando sbaglia, perché si sbaglia tutte le mattine, sempre, e si sbaglia anche tanto, soprattutto quando non si ha una guida affettuosa, sicura. I giovani, di conseguenza, dovrebbero sentirsi al sicuro sapendo di poter contare sui più anziani, viverli come se fossero un porto in cui approdare quando soffia il vento sfavorevole».

JOHNNY DOTTI (BERGAMO, 1963)

Laureato in Pedagogia all'Università di Verona, da sempre impegnato nei campi dell'educational, del sociale e del volontariato. È stato presidente e amministratore delegato di "WIS" - Welfare Italia Servizi S.r.l., società dedicata allo sviluppo di servizi per le famiglie e amministratore unico di "Welfare Italia" S.r.l. Impresa Sociale. Presidente dal 2002 al 2008 di CGM, Consorzio nazionale della Cooperazione Sociale Gino Mattarelli, nato nel 1987, che costituisce la più grande rete italiana di imprese sociali. Dal 2008 al 2010, presidente della Fondazione "Solidarete", dedita all'internazionalizzazione dell'Impresa Sociale. Consigliere di "VITA Giving Europe" onlus, componente del Comitato di solidarietà e sviluppo di Banca Prossima, consigliere del Credito Bergamasco - Gruppo bancario Banco Popolare. È docente del corso-laboratorio di Analisi e gestione di fenomeni sociali e complessi presso la Facoltà di Sociologia dell'Università Cattolica "Sacro Cuore" di Milano. È stato docente all'Università degli Studi di Trento nel master in Impresa sociale e no profit, all'Università di Milano-Bicocca nel master in Economia civile e impresa sociale, all'Università Bocconi di Milano per il master in No profit (2004-2006) e all'Università degli Studi di Catania nel master sullo Sviluppo locale (2007). Tra il 1991 e il 2010 ha diretto numerosi progetti in campo educativo, dei servizi di welfare, dell'impresa sociale, dello sviluppo delle comunità locali.

ODONTOIATRIA

L'impianto in titanio esterno all'osso

**Una tecnica pubblicata nel 2010 sulla rivista scientifica USA JIACD
"The Journal of Implant & Advanced Clinical Dentistry"**



Il Direttore Sanitario Antonio T. Di Giulio

L'équipe di implantologia del San Babila Day Hospital di Milano, che si occupa di odontoiatria da più di quarant'anni, ha applicato le nuove tecnologie ad una metodica già esistente. Tale metodica riteniamo sia valida in casi specifici legati a difficoltà ossea (**osso sottile, basso, vuoto**) e, dunque, consente di aiutare i pazienti con problemi di tale natura.

Da una TAC multislice con il computer si rileva la copia della cresta ossea, ossia il modello stereolitografico; ciò permette all'implantologo operatore di esaminare nei minimi dettagli la replicazione dell'osso sul modello e

quindi di individuare i punti di forza su cui si fisserà l'impianto. Questo viene così disegnato sul modello in modo estremamente preciso.

I tecnici del laboratorio annesso al San Babila Day Hospital di Milano, specializzati nella realizzazione di questo particolare tipo di impianto-protesi, con un sofisticato procedimento lo fondono in titanio, metallo ben accettato dall'osso.

Una volta realizzato, viene posizionato sul modello per essere sottoposto ad un severo collaudo: 1) l'adesione della struttura ad ogni parte del modello, 2) il suo ancoraggio e bloccaggio alle asperità e ai sottosquadri del modello dell'osso.

APPLICAZIONE DELL'IMPIANTO

Per l'applicazione sul paziente viene praticata un'anestesia locale con sedazione venosa eseguita dall'anestesista. **La sedazione dà rilassamento e dura il breve tempo dell'intervento.** Ciò permette al paziente di riprendere in poco tempo le sue abitudini perché l'intervento non è di

particolare durata, sia perché **l'osso non deve essere forato**, sia perché l'implantologo ha già eseguito sul modello le prove di posizionamento e assemblaggio delle due parti dell'impianto, ossia, in sostanza, una prova dello stesso prima dell'applicazione.

Per concludere il maggior impegno per questo impianto è nel disegno, nella preparazione e nel collaudo.

UN IMPIANTO

STUDIATO NEI MINIMI DETTAGLI

L'impianto è diviso in due parti gemelle assemblabili per favorire un'applicazione rispettosa della configurazione ossea del paziente.

Questo particolare tecnico è molto significativo ed è stato un avanzamento importante nella nostra ricerca, perché lo fa aderire con precisione e maggior forza alle asperità e ai sottosquadri che caratterizzano la peculiarità di ogni paziente e che sono determinanti per il suo immediato bloccaggio.

Infatti, l'impianto è utilizzabile appena applicato.

**San Babila Day Hospital srl - P. IVA 06477120155 direttore sanitario Antonio T. Di Giulio
MILANO - Via Stoppani 36 tel. 02 2046941 / 339 8402335
ROMA - Via Oglio 9 tel. 06 8546472 BARI - Via Pisacane 42 tel. 338 3080957
www.sanbabiladayhospital.it**

Concorso di fotografia e pittura Anap



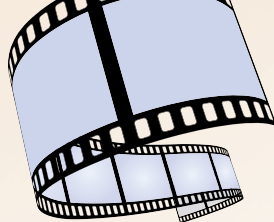
ANITA SILVA, presidente giuria

Non solo mare, sole e relax.

La Festa del Socio è stata per i soci Anap anche un'occasione per cimentarsi in imprese artistiche, con i concorsi di pittura e fotografia. Per il primo sono state 23 le opere partecipanti, valutate da una giuria di esperti, presieduta dall'artista Anita Silva, e da una popolare: in cima al podio si è piazzata Dicotomie di Maurizio Rapiti, al secondo posto Volto di modella in posa di Giovanni Antonio Checchia e al terzo Dietro le Quinte di Francesca Gaisina. Altre 23 le opere in concorso per quanto riguardava la competizione fotografica, vinta da L'uomo del tempo di Bruno Tavanti, seguita da Falegname di Salvatore Iorio e da Vetreria di Gian Piero Duranti.

Lorena Leonardi





in collaborazione con:

CINEMA
 —☆☆☆☆—
4 STELLE

www.cinema4stelle.it



Tutto parla di te

Spesso le emozioni si rintanano da qualche parte, dietro le quinte del palcoscenico della vita, per poi uscire pian piano allo scoperto ed assumere dei volti chiari, trasparenti, finendo per concedere una sorta di serenità interiore. Alina Marazzi, regista e documentarista scrive

sulle emozioni e coglie quel lato messo spesso a tacere per mera convenzione. Quel lato fragile, lo sviscera, lo porge al pubblico con eleganza e sobrietà riuscendo a comporre senza sforzo una poeticità mortificata ma vitale. *“Tutto parla di te”* è un messaggio forte e complesso sul rapporto sofferto madre-figlio, rapporto naturale ma a volte messo in discussione da contrasti impalpabili e profondi che il ruolo di madre sprigiona. Pauline torna a Torino, sua città natale, dopo molti anni d'assenza. Contatta Angela, che dirige un Centro per la Maternità. In questo centro Pauline si avvicina con interesse a particolari problematiche che caratterizzano il ruolo dell'essere mamma. Pauline si lascia coinvolgere da video, testimonianze, racconti e fotografie, materiale raccolto da Angela. Conosce Emma, di professione danzatrice, mamma di Matteo. La giovane Emma sta attraversando una profonda crisi esistenziale. Il rapporto che s'instaura tra Pauline ed Emma è bidirezionale. Entrambe hanno un sentimento di sofferenza profonda legato al ruolo di madre. Per Pauline, il rapporto con Emma, darà finalmente spazio ad una personale liberazione, una sorta di rinascita, sarà la conquista di una forza vivificante che stagnerà sentimenti segreti, oscuri, attraverso un dialogo quasi purificatore della sua coscienza tormentata ed offesa. Per Emma tutto questo aprirà ad un lento cammino di consapevolezza. In questo film la Marazzi, avvalendosi di una simbologia a più significati e con un insieme di linguaggi diversi, pone il ruolo di madre in un intricato crocevia tra natura e cultura, tra biologia e storia. L'immutabilità e l'atemporalità del ruolo materno viene smascherato dalla potenza di un sentimento soggettivo che scaturisce da relative esperienze di vita, che spesso implodono nelle coscienze femminili tormentate e sole, fino a far compiere atti scellerati.

Una canzone per Marion

Il corso della vita è scandito da fasi che si susseguono inesorabili. Ogni fase ha la sua forza vitale, che stupisce e affascina. Il regista Paul Andrew William racconta la forza vitale di Marion (Vanessa Redgrave), malata di cancro, eppure carica di un'energia positiva che stupisce ed emoziona. Una forza delicata, briosa, un perenne inno alla vita. Suo marito Arthur (Terence Stamp), personaggio introverso, non riesce ad accettare la malattia di Marion. Arthur è un uomo burbero, scontroso e negativo, che non ha scambi relazionali con nessuno, neanche con suo figlio James (Christopher Eccleston), mentre si compiace unicamente della compagnia dell'amata Marion. William mette in scena la complessità delle relazioni umane, mostra quanto queste relazioni siano indispensabili per vivere appieno la propria vita, anche quando questa è illuminata ormai da fioche luci crepuscolari e l'oscurità sta per prendere il sopravvento. Vivere è un dovere, sopravvivere è un peccato. E questo, la straordinaria Marion lo ha capito e non vuole rinunciarci, ma sa che per il suo Arthur sarà dura quando lei non ci sarà più. Arthur invece riconoscerà l'importanza di vivere la vita proprio dalla scomparsa della moglie e per restare vicino alla sua Marion, Arthur cerca di vivere le emozioni che hanno tenuto in vita la donna: il suo amore per il canto, il legame amorevole con suo figlio James e la sua dolce nipotina, nonché l'amicizia edificante con la giovane maestra di canto, Elizabeth. Il film ci stupisce per la delicatezza e la struggente dolcezza per come viene raccontata l'esistenza di un uomo, Arthur, prigioniero della sua rigida scontroso che lo sottrae alla vita vera. L'uomo burbero e scontroso, grazie alle timide relazioni con quell'umanità che era di Marion, scardina i lucchetti dell'anima e percepisce la sottile infinita naturalezza delle emozioni appaganti della vita. Alla fine la commozione assale, il film racconta la realtà di un mondo fragile con un naturale e sorprendente ottimismo.





a cura di UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "LA SAPIENZA"
e DIPARTIMENTO SCIENZE DELL'INVECCHIAMENTO

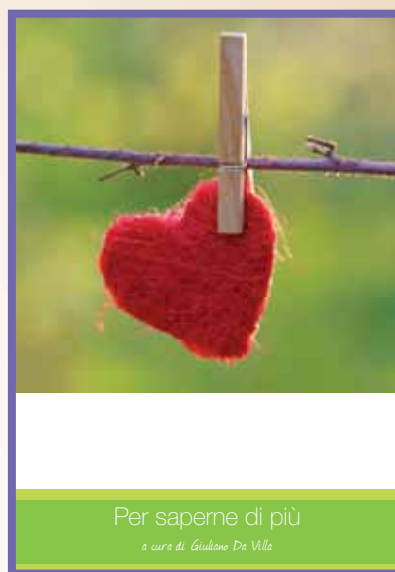
IL MALATO DI ALZHEIMER

Conoscere, Assistere, Comunicare

Assistere chi è affetto da demenza è difficile e impegnativo. Occorre tempo, servono costanza e grande forza interiore per prendersi cura, giorno dopo giorno, di una persona che non è più la stessa. La pubblicazione *Il malato di Alzheimer*, curata dal Dipartimento di Scienze dell'Invecchiamento dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza", unitamente ad Anap e ANCoS, è pensata per aiutare i familiari ad affrontare i problemi e i bisogni assistenziali di una persona affetta da demenza di Alzheimer e offre informazioni utili per la cura quotidiana di un malato. La malattia, causata da un processo degenerativo che colpisce le cellule del cervello e si manifesta con un declino progressivo delle funzioni cognitive tale da compromettere le usuali attività, colpisce in Italia circa 500 mila persone. L'agile volume, dopo una breve trattazione della malattia, propone consigli pratici, legati alla vita quotidiana, ai fastidi fisici, alle difficoltà nell'alimentazione e a eventuali disturbi nel comportamento. Con i contributi di Vincenzo Marigliano, presidente della Federazione italiana di medicina geriatrica, Maria Mancinella, dottoranda di ricerca in Scienze geriatriche a "La Sapienza", e Rita Ursino, medico specializzando in geriatria.

Il malato di Alzheimer

Conoscere, assistere, comunicare, 2013



di GIULIANO DA VILLA

COLESTEROLO

Per saperne di più

L'80% del colesterolo che viaggia nel sangue è prodotto dal nostro stesso corpo. L'aumento e la sua diminuzione del sangue dipendono solo in parte dall'alimentazione, mentre sono entrambi correlati al nostro assetto genetico e ormonale. Per migliorare la concentrazione di colesterolo e acidi grassi che circolano nel sangue, prima di ricorrere ai farmaci, si può modificare l'alimentazione e cambiare stile di vita. Sono solo alcune delle cose che scoprirete leggendo *Colesterolo*. Questo libro, pensato per approfondire il tema del colesterolo, ci aiuta a saperne di più della distinzione tra quello "buono" e quello "cattivo", dell'ipercolesterolemia e degli indici di rischio fino alle terapie. Sono consultabili anche alcuni elenchi con gli alimenti consigliati e la loro composizione, oltre a una sezione finale strutturata mediante domande e risposte. Autore del volume è Giuliano Da Villa, medico chirurgo specialista in Medicina interna ed endocrinologia, già consulente dell'Organizzazione mondiale della sanità e del Ministero della Salute.

Colesterolo

Per saperne di più, 2013

CHECK UP SANITARIO

DA FARE PER AFFRONTARE L'INVERNO CON SERENITÀ

Vincenzo Marigliano*



Dall'alimentazione alla prevenzione dell'influenza:
tutti gli step per iniziare la stagione in salute

Le vacanze estive sono ormai terminate e ci avviamo verso la stagione fredda. Durante l'estate capita molto spesso di non seguire strettamente tutte quelle buone regole che normalmente mettiamo in pratica per mantenere al meglio il nostro stato di salute psico-fisico. Si mangia di più, in modo disordinato, l'attività fisica viene ridotta e talvolta sospesa, le ore dedicate al riposo possono subire importanti variazioni. **Cosa possiamo fare per prepararci al meglio ad affrontare l'inverno con serenità?**

Il primo provvedimento da attuare è sicuramente il ripristino di un regime alimentare ad hoc, come la dieta mediterranea. Precisiamo subito che il termine "dieta" è comunque improprio, poiché più che di un vero e proprio programma dietetico si tratta di uno stile alimentare, fatto di regole e di abitudini ispirate alla tradizione mediterranea. La dieta mediterranea è incentrata soprattutto sulla corretta scelta degli alimenti: il 60% dovrebbe essere costituito da carboidrati, il 25% da lipidi e solo il 15% da proteine. Se sussistono particolari patologie andranno apportate modifiche personalizzate in accordo con il medico curante. I principi più importanti della dieta mediterranea sono contenuti nei seguenti punti:

- **Quotidiana introduzione di fibra alimentare**
- **Riduzione del consumo di carne a una o due volte la settimana, privilegiando l'assunzione di carni bianche su quelle rosse**
- **Consumo regolare di pesce e legumi**
- **Consumo di dolci solo in occasioni particolari**
- **Drastica riduzione del consumo di insaccati, superalcolici, zucchero bianco, burro, margarina, strutto, formaggi grassi, sale bianco, caffè**

- **Riduzione della quota calorica globale**
- **Maggiore consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali**
- **Riduzione dei grassi saturi a favore di quelli insaturi**
- **Riduzione dei carboidrati semplici come lo zucchero, e aumento di quelli complessi come pane, pasta e riso**



In linea di massima è utile ricordare che è necessario mantenere il proprio indice di massa corporea (BMI) entro valori compresi tra 19 e 24. L'indice di massa corporea si calcola dividendo il proprio peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri.

$$\text{BMI} = \frac{\text{massa corporea (Kg)}}{\text{statura (m}^2\text{)}}$$

I valori risultanti potranno così essere interpretati:

- **Sottopeso (BMI al di sotto di 19)**
- **Medio (BMI tra 19 e 24)**
- **Sovrappeso (BMI tra 25 e 30)**
- **Obesità (BMI al di sopra di 30)**

Utilissimo per il proprio benessere è associare a questo regime alimentare una costante attività fisica. È ampiamente dimostrato che sono sufficienti, ad esempio, 30 minuti continuativi al giorno di cammino a passo svelto per avere effetti positivi sul metabolismo. Questi benefici sono rappresentati da riduzione della colesterolemia totale, innalzamento del colesterolo "buono", riduzione della glicemia e della massa grassa. L'applicazione di questo stile di vita rientra nel quadro generale della prevenzione e/o riduzione dei fattori di rischio per importanti patologie come diabete, ipertensione arteriosa, aterosclerosi, malattie dell'apparato cardiovascolare, osteoporosi. Dal punto di vista clinico è importante effettuare delle indagini finalizzate ad accertare lo stato di salute del proprio organismo. Questo passaggio potrà essere concordato con il proprio medico di famiglia, che orienterà gli esami da effettuare in base alla presenza di eventuali patologie già note nel paziente. In generale, comunque, ogni persona dovrebbe controllare, attraverso un semplice esame del sangue, i valori ematici di base come glicemia, colesterolemia totale e sue frazioni, trigliceridi, transaminasi, indici di funzionalità renale ed esame

emocromocitometrico. Se necessario, il medico potrà prescrivere ulteriori esami per approfondire aspetti particolari rilevati sul paziente. In aggiunta a questo tipo di esami è raccomandato misurare periodicamente, anche al proprio domicilio o in farmacia, i valori della pressione arteriosa, che dovrebbero risultare sempre inferiori a 140 mmHg per la pressione sistolica (massima) e 90 mmHg per la pressione diastolica (minima). In previsione della stagione fredda è raccomandata la vaccinazione antiinfluenzale a tutti i soggetti a partire da 65 anni di età. La vaccinazione è inoltre indicata a tutti i pazienti affetti da malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, diabete mellito e altre malattie metaboliche, insufficienza renale cronica, malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie, tumori, malattie congenite o acquisite che comportino carente produzione di anticorpi, immunosoppressione indotta da farmaci, malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinale ed in ogni altra situazione in cui il medico la ritenga necessaria. La vaccinazione viene offerta attivamente e gratuitamente ai soggetti che per le loro condizioni personali corrono un maggior rischio di andare incontro a complicanze nel caso contraggano la malattia e ai soggetti che hanno un'età superiore ai 65 anni. La protezione indotta dal vaccino comincia due settimane dopo l'inoculazione e prosegue per un periodo di sei-otto mesi, per poi declinare.



Per questo motivo è necessario rivaccinarsi ogni anno. La somministrazione del vaccino antinfluenzale è indicata nel periodo che va da metà ottobre a fine dicembre, per tutti i soggetti che desiderano evitare la malattia influenzale e che non abbiano specifiche controindicazioni, oltre alle categorie di pazienti sopra indicati.

*Direttore del Dipartimento di Scienze cardiovascolari, respiratorie, nefrologiche e geriatriche dell'Università "La Sapienza" di Roma
vincenzo.marigliano@uniroma1.it



BATTITI CARDIACI E PESO CORPOREO: INDICATORI DI BUONA SALUTE



Pierluigi Rossi*

Con il semplice gesto di porre i quattro polpastrelli della mano direttamente sulla parte inferiore del polso, dove passa l'arteria radiale, si può contare il numero dei battiti cardiaci al minuto! Con il passare degli anni il battito cardiaco aumenta. È salutare avere, a riposo, una frequenza cardiaca tra 50, 60 battiti al minuto. Con questa frequenza, il cuore batte in un giorno circa 70, 80 mila volte. Quando si va sopra i 70 battiti al minuto, il cuore "corre" oltre a 100 mila battiti in una giornata. Il cuore pompa in una giornata circa 8 mila, 9 mila litri di sangue. Più è alto il battito cardiaco a riposo, più il cuore è impegnato; invecchia e degenera prima. L'eccesso di peso corporeo, con accumulo di massa grassa, è una delle cause più importanti e più frequenti dell'aumento della frequenza cardiaca.

Un chilo di grasso corporeo contiene circa 3 Km di capillari. Pertanto, una persona che ha 10 Kg di massa grassa in eccesso ha almeno 30 Km di vasi sanguigni in più dove scorre il suo sangue. Ciò vuol dire possedere un "letto vascolare" più vasto, di circa 30 Km in più rispetto al sistema circolatorio costituzionale, dove il sangue deve passare spinto avanti dal cuore. Questa condizione fa aumentare la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e il lavoro del cuore, causando malattie del cuore e dell'intero apparato circolatorio. Dimagrire vuol dire perdere massa grassa e "con essa" ridurre l'eccessivo letto vascolare, proteggendo il cuore. Dimagrire fa, di conseguenza, diminuire la frequenza

cardiaca, la pressione arteriosa e il lavoro cardiaco. Il numero dei battiti al minuto è un buon indicatore del proprio stato di salute, da non sottovalutare!

*Medico specialista in Scienza della alimentazione e medicina preventiva
pierluigirossi@tiscali.it



Ottimista per scelta

Letizia Cingolani*



Fra le più grandi fortune che possono capitarci nella vita c'è sicuramente l'essere ottimisti. Questo almeno stando ai genetisti, secondo i quali tutto, incluso questo tratto della personalità, sarebbe scritto nel nostro DNA. Ma l'ottimismo si può imparare? L'ottimismo è più di un tratto, non è come avere i capelli scuri o gli occhi azzurri: è un modo di guardare al mondo, agli altri e a se stessi.

Ottimista è colui che affronta le difficoltà col sorriso o, per lo meno, è attento a ricercare gli aspetti positivi delle cose. Sempre e comunque. Cascasse il mondo, l'ottimista direbbe che forse, tutto sommato, ora c'è più spazio per inventare qualcosa di nuovo. Chi è ottimista ha fantasia ed è spesso così che supera le difficoltà e volge le circostanze a proprio vantaggio. In qualche modo, è capace di farsi amico il destino.

Apparentemente è ingenuo, guardato con sufficienza dai pessimisti che, invece, vedono già in lontananza tutti i possibili rischi e le difficoltà che ogni cosa comporta e si lasciano scoraggiare. L'ottimista non teme la fatica, è sempre intento ad aggiustare quello che non va, abbellire quanto appare trascurato. Difficile è scoraggiarlo dai suoi intenti, anche ci fossero poche possibilità di successo.

Fino a quando può ci prova perché "finché c'è vita c'è speranza"; questo dato che ha fiducia negli altri e in se stesso anche perché sa, dall'esperienza che ha di sé, che è difficile che non riesca in qualcosa, se davvero si impegna. Se un amico lo delude, non perde la fiducia nel genere umano. Magari cambia amici oppure perdona. È indulgente con chi sbaglia perché è sempre pronto a ricordarsi il positivo di chi gli sta davanti, e anche di se stesso. Per questi motivi l'ottimista è un vincente. Le persone si avvicinano volentieri a lui perché, a differenza del pessimista, difficilmente parla male di qualcuno ed è, invece, in grado di

ascoltare. La sua ultima parola sarà sempre un incoraggiamento. È credibile quando incoraggia perché è uno che osa in prima persona. In questo modo, anche se può essere oggetto di critiche, non è soggetto a rimpianti. Rispetto all'interrogativo iniziale, se questo tratto sia una sorte di dote ereditata dalla natura o appresa, ritengo che non sia poi così importante se a diventare ottimisti si può comunque imparare. Il pessimista che leggendo questo articolo ha pensato scuotendo la testa "io non ho avuto questa fortuna" sappia che l'ottimismo può diventare una scelta di vita. Esistono montagne di libri sul pensiero positivo e sull'effetto benefico che questo ha sulla mente e sul corpo. Diventare ottimisti significa guardare al mondo con fiducia, guardare alla rosa più che alla spina, vedere il bicchiere mezzo pieno, solo per rifarsi ad alcuni detti popolari.

Questo semplicemente perché la vita così è più bella, più piacevole, più facile e allo stesso tempo più audace.

Come camminare guardando al cielo più che in terra, anche se ciò comporta il rischio di calpestare qualche escremento. "In fondo – sorride l'ottimista – gli escrementi sono solo concime".



*Psicologa e Psicoterapeuta
letizia.cingolani@libero.it

ATTENZIONE AI FARMACI

CONSIGLI UTILI PER UNA TERAPIA SICURA

Lina Baroni*



Secondo uno studio condotto dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), nel nostro Paese quasi 7,5 milioni di persone di età superiore ai 65 anni assume da 5 a 9 farmaci al giorno e 1,4 milioni, cioè l'11% della popolazione anziana, ne assume più di 10. In particolare, il gruppo di età tra i 75 e gli 84 anni è esposto al più alto carico farmacologico. I farmaci sono un bene prezioso, ma devono essere usati con saggezza, in modo da ridurre al minimo i rischi e sfruttarne gli effetti positivi.

Assumere un farmaco in modo errato può essere molto pericoloso: gli effetti indesiderati dei medicinali sono responsabili del ricovero in ospedale ogni anno di oltre 150 mila anziani che, molto spesso, rischiano la vita.

È importante che le persone anziane, ancor più degli altri, sappiano cosa attendersi dalle medicine e imparino ad assumerle correttamente.

Così come è importante abituarsi ad ascoltare i messaggi del proprio corpo e a distinguere i malanni passeggeri da quelli più seri. Soprattutto, non si deve pretendere di risolvere tutti i disturbi con una medicina e non bisogna neanche aspettarsi che il medico concluda sempre la visita con una prescrizione.

Ecco alcune regole per un uso corretto e sicuro dei farmaci:

- 1 **Preparare tutto il materiale occorrente** (cotone, garza sterile o tampone imbevuto di disinfettante per cute integra, siringa e farmaco) e il piano di appoggio prima di eseguire l'iniezione.
- 2 **Attenzione all'automedicazione**, prima di assumere farmaci acquistabili senza prescrizione meglio chiedere consiglio al medico oppure al farmacista.
- 3 **Non assumere farmaci** consigliati da un parente o da un amico, oppure perché se ne è sentito parlare alla televisione o letto su riviste o su internet. Seguire sempre le indicazioni del medico.
- 4 **Chiedere sempre al medico o al farmacista** tutte le informazioni sulla terapia che si sta seguendo, soprattutto sugli effetti indesiderati e le eventuali interazioni tra farmaci.
- 5 **Portare sempre la lista dei medicinali** che si assumono quando si va dal medico, anche quelli prescritti da altri specialisti, compresi prodotti omeopatici e fitoterapici.
- 6 **Riferire al medico** eventuali allergie e disturbi comparsi durante la cura.
- 7 **Non sostituire i farmaci né modificare la cura prescritta** di propria iniziativa, controllare che il farmaco da assumere sia quello prescritto e che la dose corrisponda a quella indicata.
- 8 **Scrivere sulla scatola** del farmaco il proprio nome, la dose da assumere e l'orario di somministrazione; tenere i farmaci nello stesso posto e dentro la confezione, non gettare i foglietti informativi.
- 9 **Se si devono assumere** più medicinali stilare un prospetto settimanale su cui "spuntare" ogni dose man mano che viene assunta. In farmacia si possono acquistare contenitori a scomparti.
- 10 **Conservare i medicinali** in modo sicuro, in un luogo asciutto, al riparo dalla luce, se indicato in frigorifero e lontano dalla portata dei nipotini.



*Infermiera
lina.baroni@virgilio.it

MAL DI SCHIENA

ESERCIZI SEMPLICI DA FARE OGNI GIORNO

Orazio Mazzetto*

Continuando il discorso introduttivo sul male alla schiena, di cui abbiamo parlato nello scorso numero, ora proporrò una serie di esercizi idonei al tentativo di prevenzione al dolore.

A: Esercizio di mobilizzazione del rachide



SOGGETTO IN POSIZIONE QUADRUPEDICA CON PALMI E GINOCCHIA IN APOGGIO A TERRA AVENTE UNA LARGHEZZA ALL'INCIRCA UGUALE ALLE PROPRIE SPALLE.

Portare in completa cifosi tutta la parte più bassa della vostra schiena, utilizzando il movimento del bacino e l'avvicinamento delle scapole.

Compiere in contemporanea un'espiazione profonda e sincrona coordinata al movimento. Senza interrompere l'azione, flettere tutta la schiena in lordosi aiutandosi con la rotazione inversa del bacino e l'allontanamento delle scapole. Anche in questa fase, eseguire un'inspirazione profonda e sincrona al movimento. L'esercizio non ha controindicazioni e può essere prolungato anche per diversi minuti, sempre con lentezza e nei limiti d'escursione che consentono un movimento senza dolore.

B: Esercizio di allungamento dei muscoli posteriori della gamba



BUSTO COMPLETAMENTE APOGGIATO A TERRA, MENTRE GLI ARTI INFERIORI SONO ACCOSTATI AD UNA SUPERFICIE VERTICALE (PARETE).

GAMBE UNITE E PIEDI IN FLESSIONE DORSALE.

Avvicinare lentamente il bacino al muro senza mai sollevarlo dal pavimento, fino al momento in

cui i muscoli posteriori di coscia risentano un bruciore dato dalla tensione di stiramento. A questo punto, senza modificare la postura, fermare l'avanzamento aspettando che diminuisca lo spasmo. Dopo qualche minuto lo stato di contrazione diminuisce, dunque avvicinare ulteriormente il bacino alla parete per ritornare allo stato di tensione muscolare. È un esercizio che non presenta controindicazioni, ma occorre fare sempre attenzione a non esagerare, il tempo di lavoro è soggettivo. Per uscire dalla posizione, flettere le ginocchia e girarsi su un lato con tutto il corpo.

C: Esercizio di potenziamento per i muscoli lombari



UTILIZZANDO UN APOGGIO ALTO 30-40 CM DA TERRA, COME UNO SGABELLO O

UNA GROSSA PALLA, PORSI DI FRONTE APOGGIANDO L'ADDOME E IL TORACE SULLA SUPERFICIE E LE GINOCCHIA A TERRA, CERCANDO UNA POSTURA STABILE. LE MANI SONO POSTE DIETRO ALLA NUCA, O IN CASO DI DIFFICOLTÀ DAVANTI AL PETTO.

Da questa posizione iniziale, sollevare posteriormente il busto senza mai staccare l'addome dal piano. Di seguito riportarsi in posizione iniziale. Finito l'esercizio, rialzarsi passando dalla posizione in ginocchio. È un esercizio che richiede attenzione, molto efficace per il rinforzo della muscolatura lombare, ma può essere utile l'assistenza di un addetto ai lavori per le prime volte. Eseguire 12-15 ripetizioni per tre serie. Per le persone che vogliono iniziare da soli mantenendo un elevato livello di

sicurezza, consiglio la posizione prona a terra mantenuta da un materassino, con le braccia poste o dietro alla nuca o dietro alla schiena. Le gambe sono distese senza l'ausilio di mezzi di fissità al pavimento. Sollevare il petto da terra e poi ritornare alla posizione iniziale. La respirazione e la quantità di lavoro sono identiche a quella appena descritta.

D: Esercizio di potenziamento addominale

POSIZIONE SUPINA GAMBE FLESSE AL GINOCCHIO CON PIANTE DEI PIEDI IN APOGGIO A TERRA. MANI DIETRO LA TESTA, SE CONSENTITO AFFERRARE LA CERVICALE.

Testa e sguardo sempre rivolti verso il soffitto. Eseguire una flessione del busto sul bacino senza sollevare la lombare dal pavimento. Durante la flessione espirare, inspirare durante il ritorno. Il movimento è lento senza variazioni di velocità. Ripetere l'esecuzione un numero di volte sufficiente a percepire dolore addominale, mentre tre sono le serie. Tra una serie e l'altra fare 2-3 minuti di riposo.

E: Esercizio di rilassamento del rachide



SEDERSI SUI TALLONI FLETENDO IL BUSTO COMPLETAMENTE IN

AVANTI IN APOGGIO SULLE COSCE.

Le braccia sono rilassate al di sopra della testa. È una postura di scarico ideale dopo una giornata di lavoro in piedi o seduti, allevia ogni tensione muscolare e radicolare.

*Personal Trainer

Diplomato in Educazione Fisica
orazio.mazzetto@gmail.com

LE MANI IN PASTA

La carne bovina

Si stima che ogni anno, nel nostro Paese, ciascuno consumi circa 24 kg di carne bovina. I più importanti criteri di classificazione delle razze bovine sono: attitudine (razze da latte, da carne e da lavoro) e origine:

- **Chianina:** deve il suo nome alla Val di Chiana – Toscana e Umbria –, fornisce una carne magra (la bistecca alla fiorentina, taglio di carne pregiato ottenuto con tempi di frollatura non inferiori a 15 giorni);
- **Marchigiana:** tipica della regione Marche;
- **Piemontese:** è la razza da carne italiana più diffusa;
- **Romagnola:** ha origini antichissime;
- **Maremmiana:** pregiatissima, è allevata nei pascoli che si estendono tra la bassa Toscana e l'alto Lazio;
- **Podolica:** prevalentemente allevata nelle aree interne meridionali (Abruzzo, Basilicata, Calabria, Campania, Molise e Puglia);
- **Fassone:** dal termine francese facon, "modo", è la denominazione usata per tutti i bovini caratterizzati da masse muscolari ipertrofiche, di particolare pregio per l'alta resa al macello, questa carne è tenera e magra.

Ci sono poi quelle che vengono definite le razze rustiche italiane, a seconda della loro provenienza: Agerolese, Bianca Modenese o Modenese, Cabannina, Calvana, Cinisara, Garfagnina, Grigia Alpina, Modicana, Pasturina, Pinzgauer, Pisana, Pontremolese, Pustertaler, Razzetta d'Oropa, Reggiana Rossa, Siciliana, Sarda, Sardo - Modicana, Savoiarda, Vacca Burlina, Varzese.

La cucina italiana è ricca di ricette a base di carne: arrostiti, involtini, bolliti, brasati, a seconda del tipo di cottura che si sceglie e della tradizione regionale.

Invia le tue ricette a

segreteria@mabq.com

Le migliori verranno pubblicate
nei prossimi numeri
di **"Persone e Società"**

ARROSTO DI VITELLO IN CASSERUOLA

INGREDIENTI

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| • Vitellone (per arrosto): 1 kg | • Rosmarino: 1 rametto |
| • Carote: 2 | • Olio evo: 3 cucchiari |
| • Cipolla: 1 | • Vino bianco secco: 1 bicchiere |
| • Sedano: 2 gambi | • Sale: q.b. |
| • Aglio: 2 spicchi | • Pepe macinato al momento: q.b. |
| • Pomodoro: 1 | • Maizena: 1 cucchiaino |



PREPARAZIONE

Pulire le verdure e le erbe aromatiche, tagliarle a pezzetti e lavarle. Legare il pezzo di carne, salarlo e peparlo. In una casseruola che lo contenga di misura con l'olio, mettere le verdure e cuocere a fiamma bassa fino a far uscire l'acqua. Poi mettere la carne nella casseruola e farla rosolare a fuoco vivo, girando da tutte le parti senza bucarla. Quando la carne è ben rosolata, bagnare con il vino e lasciarlo evaporare; abbassare il fuoco e fare cuocere

coperto a fuoco moderato per 45' (se si desidera una cottura al sangue, diversamente prolungare la cottura fino a raggiungere quella desiderata). Lasciare raffreddare l'arrosto e poi tagliarlo a fette. Frullare le verdure e il sughetto formatosi durante la cottura. Rimettere il tutto sul fuoco, aggiustare di sale e pepe, unire la Maizena diluita in un po' d'acqua e fare addensare sul fuoco dolce. Disporre fette di arrosto sul piatto di portata e coprire con il sugo ottenuto dalle verdure. L'arrosto si accompagna a molti contorni (patate anch'esse arrostiti o lesse, oppure piselli al burro o in purea).

TARTARE DI MANZO

INGREDIENTI

- . Filetto di manzo tritato: 500 gr (meglio se grossolanamente tritato con il coltello)
- . Uova: 4 tuorli
- . Senape: 2 cucchiaini
- . Olio evo: 2 cucchiaini
- . Salsa Worcester: 1 cucchiaino
- . Aceto bianco: 1 cucchiaino (o succo di limone)
- . Cipolla bianca: 1 media
- . Sale e pepe: q.b.
- . Lattuga: qualche foglia per decoro



PREPARAZIONE

Tritare finemente la cipolla, raccoglierla in una ciotola, unire senape, salsa Worcester, aceto (o succo di limone), olio, sale e pepe. Amalgamare bene gli ingredienti, incorporandoli alla carne tritata. Dividere il composto in quattro parti.

Su altrettanti piatti monoporzione disporre un ventaglio di lattuga (o altra insalata a foglia larga), adagiare al centro delle foglie una cupoletta di carne, incavarla leggermente alla sommità e posarvi un tuorlo, salarlo e peparlo leggermente. Servire a tavola.



VITEL TONNÈ SENZA MAIONESE

INGREDIENTI

- . Tondino di vitello: 600 gr (o magatello o girello)
- . Tonno di oliva sgocciolato: 100 gr
- . Uova sode: 3
- . Aceto balsamico: a piacere
- . Carote: 1
- . Sedano: 1 gambo
- . Cipolle: 1
- . Acciughe: 6 filetti
- . Aglio: 2 spicchi
- . Vino bianco: 1 litro
- . Rosmarino: 1 rametto
- . Olio evo: 4 cucchiaini
- . Alloro: 5 foglie
- . Sale: q.b.
- . Pepe macinato al momento: q.b.
- . Acqua o brodo: q.b.
- . Capperi: 15
- . Chiodi di garofano: q.b.

PREPARAZIONE

Mettere la carne in un tegame con carota, sedano, cipolla, rosmarino, alloro, chiodi di garofano, 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Bagnarla col vino bianco e aggiungere a filo dell'acqua (o brodo). Lasciare cuocere a fuoco dolce per circa 1 ora e mezza o 2. A cottura avvenuta spegnere il fuoco e lasciarla raffreddare insieme al suo fondo. Preparare la salsa tonnata: mettere in una ciotola il tonno sbriciolato

e le uova sode tritate, i capperi, le acciughe diluendo il tutto con un po' d'olio (eventualmente aiutati da un frullatore) e un po' di brodo di cottura della carne fino ad ottenere una salsa cremosa e morbida. Una volta cotta la carne, tagliarla a fettine non troppo spesse e disporle sul piatto da portata. Prima di stendere la salsa sulla carne aggiungere qualche goccia di aceto balsamico. Guarnire il vitello tonnato con qualche capperio.



800 607.337

GRATIS ANCHE DAI CELLULARI

www.sifinanziamenti.it

PRESTITI PERSONALI

Ora
anche ai pensionati
fino a 85 anni

DEDICATO A

PENSIONATI

PENSIONATI INPS
PENSIONATI INPDAP
PENSIONATI ENPALS
PENSIONATI ENASARCO
PENSIONATI EX IPOST
CASSA GEOMETRI
CASSA RAG. E COMMERCIALISTI
ANCHE PENSIONI COINTESTATE

DIPENDENTI PUBBLICI E PRIVATI

GRANDIAZIENDE SPA, S.R.L., COOPERATIVE COMUNALI MINISTERIALI FORZE DELL'ORDINE FORZE ARMATE VIGILI DEL FUOCO MEDICI CONVENZIONATI	INSEGNANTI PERSONALE NON DOCENTE PUBBLICA AMM.NE POSTE ITALIANE INFERMIERI GRANDE DISTRIBUZIONE TELECOMUNICAZIONI TRASPORTO PUBBLICO	IMPIEGATI BANCARI TRASPORTO PRIVATO FERROVIERI MARITTIMI SETTORE ALIMENTARE OPERAI INDUSTRIALI OPERATORI ECOLOGICI E ALTRE CATEGORIE
--	---	---

anche con **PROTESTI
RITARDI DI PAGAMENTO
RECENTI NEGAZIONI DI PRESTITO
SEGNALAZIONI IN CRIF
PIGNORAMENTI**

NESSUNA SPESA DI ISTRUTTORIA
EROGAZIONI ANCHE IN 48 ORE
NON SERVE MOTIVARE IL PRESTITO
RATE A PARTIRE DA 24 A 120 MESI
DECIDI TU QUANTO PAGARE AL MESE
FIRMA SINGOLA

Operazione Trasparenza! il Cliente al 1° posto...

ALCUNI ESEMPI da 2.500 € a 30.000 €

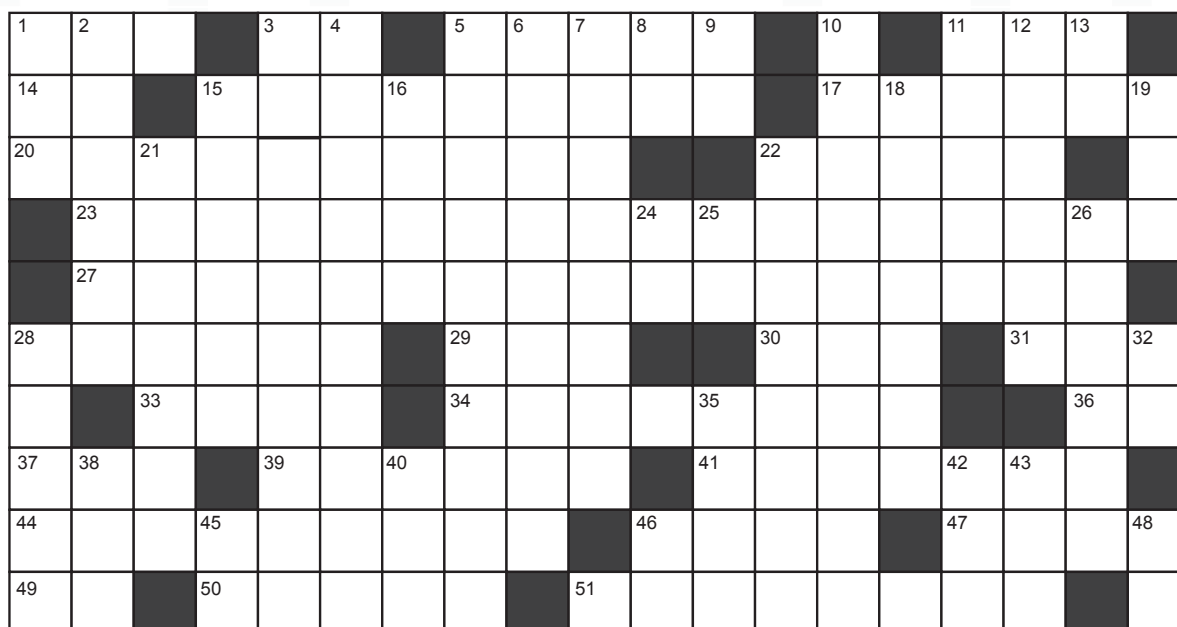
erogato 2.500 €	rate a partire da 50 €	con TAEG fisso 13,17%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Privata T.A.N. 6,9% fisso - 72 quote mensili - importo totale 3.600 €		
erogato 5.000 €	rate a partire da 61 €	con TAEG fisso 8,43%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Pubblica T.A.N. 5,8% fisso - 120 quote mensili - importo totale 7.320 €		
erogato 15.000 €	rate a partire da 182 €	con TAEG fisso 8,28%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Pubblica T.A.N. 5,8% fisso - 120 quote mensili - importo totale 21.840 €		
erogato 30.000 €	rate a partire da 396 €	con TAEG fisso 10,41%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Privata T.A.N. 6,9% fisso - 120 quote mensili - importo totale 47.520 €		

IN CASO DI ESTINZIONE ANTICIPATA SARANNO ELIMINATI GLI INTERESSI NON ANCORA MATURATI



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale commissionato da Si! Finanziamenti Personali S.r.l. con sede in Via Jacopo Dal Verme, 7 - 20159 Milano - Tel. 02.69.49.13.81 - Fax 02.54.10.23.76 - istruttoria@sifinanziamenti.it www.sifinanziamenti.it - Si! Finanziamenti Personali S.r.l. è iscritta al n° A7611 presso O.A.M. (Organismo degli Agenti e dei Mediatori). Fogli informativi affissi nonché asportabili messi a disposizione del pubblico in sede - Gli esempi su indicati sono comprensivi dei seguenti costi e sono inclusi nei T.A.E.G. esposti: 1) coperture assicurative rischio vita e perdita impiego o pecuniaria; 2) commissioni bancarie o finanziarie e di agenzia. Offerta valida fino al 30/09/2013.

CRUCIVERBA



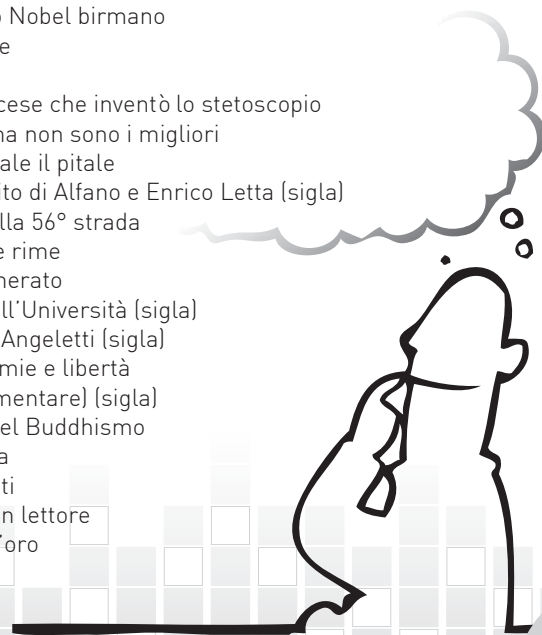
soluzione a pag. 48

ORIZZONTALI

1. Questo in breve
3. Suona prima del sol
5. Un incipit di Galileo
11. Una sigla tombale
14. L'Intini che fu portavoce di Craxi (iniz.)
15. Con Corona coronò
17. Un tipo di famiglia che non piace a Barilla
20. Molto sensuale
22. Ci sono in certe fiabe
23. Una strana coppia epistolare
27. Una strana coppia epistolare
28. Mara in tv
29. Si diffonde prima della riunione (sigla)
30. Un pronome multiuso
31. Ha unito molti palestinesi
33. La giornata che va male
34. Un artista anticonformista
36. Articolo maschile
37. Una strada a Parigi
39. Si oppone al dilagare
41. Il Santo degli esercizi spirituali
44. Donne d'Enna
46. È oggetto di una sorta di venerazione
47. Si staglia su Catania
49. In mezzo alla fila

VERTICALI

1. Un macchinone dei nostri tempi
2. Antichi liuti a doppio manico
3. Ella cantava
4. Il senso delle rotonde stradali
5. Trasporta l'ossigeno nel sangue
6. A Roma era Nettuno
7. Le azioni di chi rimanda
8. L'Arturo di Brecht
9. Una provincia sullo stretto (targa)
10. Che si congiunge con un altro corso
11. La strada che collega Ravenna a Mestre
12. Il Parodi di Borges e Bioy Casares
13. Il surrealista Eluard (iniz.)
15. Roditori simili ai castori
16. La San premio Nobel birmano
18. Una droga utile
19. L'ultimo Pio
21. Il medico francese che inventò lo stetoscopio
22. Quelli di fortuna non sono i migliori
24. Rendono ospitale il pitale
25. E' stato il partito di Alfano e Enrico Letta (sigla)
26. Un ragazzo della 56° strada
28. Le righe con le rime
32. Bossi lo ha venerato
35. Il ministero dell'Università (sigla)
38. Il sindacato di Angeletti (sigla)
40. Grandi autonomie e libertà (gruppo parlamentare) (sigla)
42. Una dottrina del Buddhismo
43. Andate a Roma
45. Le vocali nei riti
46. Un disco per un lettore
48. Il simbolo dell'oro



SUDOKU



1. LIVELLO MEDIO

5							1	
	1	2		6				
	6	8	4				3	
	2			1			8	
1	8	4	6	2	3	9	5	7
	3			9			6	
	7				2	6	9	
				8		4	7	
	9							3

2. LIVELLO AVANZATO

		9		8		2		
			5	7				
8					3			6
		3					4	
6	5		1		8		9	2
	2					1		
4			2					8
				1	6			
		2		3		7		

5	6	2	8	3	9	7	1	4
7	9	8	4	1	6	5	2	3
4	3	1	2	5	7	9	6	8
9	2	4	3	6	5	1	8	7
6	5	7	1	4	8	3	9	2
1	8	3	7	9	2	6	4	5
8	1	5	9	2	3	4	7	6
2	4	6	5	7	1	8	3	9
3	7	9	6	8	4	2	5	1

2.

8	9	6	1	4	7	5	2	3
2	5	3	9	8	6	4	7	1
4	7	1	3	5	2	6	9	8
7	3	3	8	9	4	1	6	2
1	8	4	6	2	3	9	5	7
6	2	8	7	1	5	3	8	4
9	6	8	4	7	1	2	3	5
3	1	2	5	6	8	7	4	9
5	4	7	2	3	9	8	1	6

1.

U		E	N	E	N	R	I	A	D	R	I	A		51		L	I	49
A		N	E	T				C						46		I	C	44
		O		Z										41		E	U	37
														35		B		33
L														34		R	A	39
P														29		E	R	38
																N	I	36
																E	R	34
																G	O	32
																I	N	30
																D	I	26
																O	L	24
																S	O	22
																R	I	20
																A	M	16
																F	A	15
																		14
																		13

Soluzione Sudoku

Soluzione al Cruciverba di pag. 47

L'IMPORTANTE NON È PARTECIPARE. È CORRERE PIÙ VELOCE.

Da oltre dieci anni facciamo correre Internet ad un'altra velocità.

Da allora non ci siamo più fermati.

QUESTA È FIBRA.



IMMAGINA, PUOI

FASTWEB

un passo avanti

HAI DIFFICOLTÀ A MUOVERTI?

NON TI SENTI PIÙ SICURO NEL CAMMINARE E PER QUESTO NON ESCI PIÙ DI CASA?

MUOVERSI È DI NUOVO SEMPLICE.

Hai difficoltà ad uscire di casa, fare cose semplici come andare nei negozi, in chiesa, dal medico o fare visita ai vecchi amici?

Mini Reale ti permette di andare **dove vuoi e quando vuoi**, comodamente e in sicurezza. **Riscopri la tua indipendenza** con un leggerissimo scooter da viaggio, portatile. Si piega in pochi secondi, è leggerissimo e compatto, ideale per il vano di qualsiasi auto. Disponibile in tutta Italia con **prova gratuita presso la tua abitazione**.

**VISTO
in TV**



- COMODO E SICURO
- FRENO ELETTRICO
- LEGGERO E COMPATTO
- PORTATA DI 147 KG
- PIEGHEVOLE E SMONTABILE IN POCHI SECONDI
- CESTINO PORTA-OGGETTI



Ruote impossibili
da forare



Autonomia
10 KM



Entra nel vano
di qualsiasi auto



Una volta provato, non potrai più uscire di casa senza Mini Reale. Potrai fare nuovamente e in completa autonomia tutte le cose che avevi rinunciato a fare: la spesa, le gite al parco, la passeggiata in campagna o al mare, far visita agli amici.

Qualsiasi cosa diventa possibile con MINI REALE. Cosa aspetti? Non hai niente da perdere e tutto da guadagnare. Ritrova la tua indipendenza e la tua libertà.

Robert Greenwood, Ad. di Sovrana

Dicono di noi

"Finalmente posso riprendere ad andare al mio circolo a giocare a carte con gli amici" - Mauro V. (Lucca)

"Sono felice perchè posso accompagnare i miei nipoti al parco giochi" - Lucia S. (Salerno)



Chiama **è GRATIS** **NUMERO VERDE: GRATIS** **800-168764**

Chiedi di **SONIA**

DEPLIANT A COLORI E PROVA GRATUITA DIRETTAMENTE A CASA TUA.


Libertà ritrovata.

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

Tel. _____

Per_Soc (MR) _____

Il trattamento dei dati personali presenti si svolgerà in conformità alle disposizioni del D.Lgs. 196/2003

Chiama il numero verde oppure compila e invia il coupon a:

Sovrana Srl - Via Dante Alighieri 37 - 56012 Fornacette/Calcinaia (PI)

TI INVIEREMO GRATIS I MATERIALI INFORMATIVI