

# cooperazione tra consumatori

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA  
ANNO XXII • SETTEMBRE 2015



**SINFONIA,  
SETTEMBRE  
ULTIMO MESE  
DELLA RACCOLTA PUNTI**

**DISTURBI  
DELL'APPRENDIMENTO:  
COME AFFRONTARLI**

16-22 settembre  
**SETTIMANA EUROPEA  
DELLA MOBILITÀ**

**1° SETTEMBRE 2015**

**Una giornata  
dedicata all'ambiente**

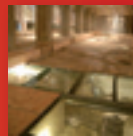
Nella prima "Giornata mondiale  
per la cura del creato" una nuova occasione  
per riflettere sullo stato del pianeta



**VACANZE RAGAZZI. CON CARTA  
IN COOPERAZIONE SCONTI PER L'ESTATE:  
PER FARE SPORT, STUDIARE LE LINGUE,  
SCOPRIRE IL TEATRO, AVVICINARSI  
ALL'ARTE E ALLA NATURA**



**MUSEI TRENTINI. CON CARTA IN COOPERAZIONE  
AL: MART, CASTELLO BUONCONSIGLIO, SASS  
TRIDENTUM, MUSEO RETICO, MUSEO DELLE  
PALAFITTE, MUSEO USI COSTUMI GENTE TRENTINA,  
MUSEO TRIDENTINO SCIENZE NATURALI**



# PREPAGATE

## L'APP PER LA TUA PREPAGATA



1. SCARICA  
E ATTIVA L'APP



2. ASSOCIA UNA  
O PIU CARTE



3. ESEGUI LE PRINCIPALI  
OPERAZIONI DIRETTAMENTE  
DAL TUO SMARTPHONE



Scarica l'APP **PREPAGATE** e gestisci la tua carta ricaricabile direttamente dallo smartphone. Visualizza il saldo e i movimenti, ricarica la carta e trova tutti gli ATM per i prelievi gratuiti. Se hai una carta Ricarica EVO puoi anche inviare bonifici e visualizzare le bollette direttamente dall'APP.



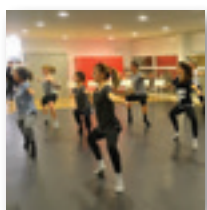
Casse Rurali  
Trentine



# 9

## ■ Sinfonia: gran finale

Settembre è l'ultimo mese per raccogliere i punti Sinfonia. **Entro il 31 ottobre invece è possibile scegliere il proprio premio.** Tutte le info in negozio e su [www.laspesainfamiglia.coop](http://www.laspesainfamiglia.coop)



# 26

## ■ Prove di danza (gratuite)

Il 26 settembre, dalle 14 alle 21, al Cid di Rovereto, c'è Start Up, prove gratuite di laboratori di danza per tutti (per ogni gusto e capacità)



# 29

## ■ Ehi tu! hai midollo?

Dedicata ai giovani, **sabato 26 settembre, al Doss Trento** arriva la giornata nazionale di sensibilizzazione alla donazione di midollo osseo. Con la musica di giovani band e il torneo di Calcio Balilla Umano



# 33

## ■ Basta poco (con fantasia)

Rinnovare il menu? Proviamo con verdure di stagione (anche quelle che usiamo meno), legumi, e un pesce azzurro che a volte dimentichiamo

# sommario

<b>Consumi</b>	<b>6 Dati, non parole: la telefonia mobile cambia ancora pelle</b> di Dario Guidi
<b>Cooperazione di consumo</b>	<b>9</b> La raccolta-punti con Carta In Cooperazione <b>Sinfonia: gran finale</b> <b>10</b> Il corso di cucina "Golosità Dolci e Salate" <b>Ecco i nuovi maestri pasticceri! (e un po' anche fornai)</b>
<b>Fa' la cosa giusta</b>	<b>12 Elettrodomestici e stand by: spegnere per risparmiare</b> <b>18 Il condominio di famiglie solidali, luogo di utilità sociale</b>
<b>Educazione e famiglia</b>	<b>14</b> Conoscere i disturbi dell'apprendimento <b>Il bambino sembra svogliato...</b> a cura di Alessandra Cavallin
<b>Educazione</b>	<b>15</b> Dopo Educa 4/Arianna Papini <b>Maternità: è tempo di visioni plurali</b> di Silvia De Vogli
<b>Società</b>	<b>17</b> Le attività di Auser Pergine <b>Uscire di casa e stare insieme</b>
<b>Mobilità</b>	<b>19</b> 16-22 settembre: Settimana europea della mobilità <b>Ma che bella combinazione!</b> di Antonella Valer
<b>Etica dello sviluppo</b>	<b>22</b> L'Enciclica <i>Laudato si'</i> <b>Non c'è ecologia senza giustizia</b> di Alberto Conci
<b>Ambiente</b>	<b>24</b> L'indagine Life Wolf Alps sul bracconaggio <b>Tutte le vittime del bracconaggio</b> di Maddalena Di Tolla Deflorian
<b>Cultura/tempo libero</b>	<b>25</b> Cid Rovereto <b>Start Up. Prove di danza</b> <b>25</b> Portland: un teatro per tutti <b>adulti, bambini, giovani e meno, genitori e nonni!</b> <b>25</b> Estroteatro: a scuola di teatro e cinema
<b>Stare in salute</b>	<b>29</b> Sabato 26 settembre, Doss Trento <b>Ehi tu! hai midollo? Musica, divertimento e vita</b>
<b>Coltivare</b>	<b>34</b> La barbabietola rossa <b>Ricarica rossa</b> di Iris Fontanari

<b>9</b>	<b>Cooperazione di consumo</b> Notizie e appuntamenti
<b>21</b>	<b>Libri: le recensioni del mese</b> a cura di Franco Sandri
<b>33</b>	<b>Mangiare e bere.</b> Ricette. <b>Basta poco (con fantasia)</b>



# Chiama Tutti **500**

TELEFONATE, SMS E INTERNET  
A SOLI **9,50€** AL MESE

- ▶ **500 minuti + 500 SMS verso tutti**
- ▶ **Web 1 Giga senza limiti**
- ▶ **Per Sempre**

**Passa a CoopVoce dal 10 settembre al 14 ottobre 2015**



Scopri le offerte CoopVoce su [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it)



Per tutti i dettagli sulla promozione e sull'offerta CoopVoce consulta il materiale a punto vendita o sul sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it)

## CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

**PROVINCIA DI TRENTO:** AVIO P.zza Roma, 5 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4 • CALDONAZZO Via Marconi, 28 • CARANO Via Nazionale, 18 • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperri, 2 • MALÈ Via 4 Novembre • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MOENA Strada De Prealon, 26 • PERGINE Piazza Gavazzi, 6 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Piazzale Mimosa • ROVERETO Millenium Center - Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31 - P.zza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TIONE DI TRENTO Via F. Filzi, 16 • TRANSACQUA Viale Piave, 75 • TRENTO Big Center - P.zza G. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Madonna Bianca - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - P.zza Lodron, 28 • TUNNO P.zza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALAGARINA Via 25 Aprile, 50 • **PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18 • **PROVINCIA DI BELLUNO:** AGORDO Via Insurrezione, 18 • SEDIÇO Via Gerolamo Segato, 11





# editoriale

di Giuseppe Ciaghi

ANNO XXII - SETTEMBRE 2015

Mensile della Cooperazione  
di consumo trentina  
casella postale 770 - 38121 Trento

Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

**Direttore responsabile**  
Giuseppe Ciaghi

**Responsabile editoriale**  
Cristina Galassi

Per informazioni, richieste e commenti  
tel. 0461 920858  
lunedì-venerdì, ore 9,30-11,30  
e-mail: cristina.galassi@libero.it

**Comitato di redazione**  
Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,  
Egidio Formilan, Cristina Galassi,  
Walter Liber, Michela Luise,  
Klaudia Resch, Franco Sandri,  
Tullio Waldner

**Hanno collaborato**  
Miriam Branz, Alessandra Cavallin,  
Alberto Conci, Silvia De Vogli,  
Maddalena Di Tolla Deflorian,  
Iris Fontanari, Cristina Galassi,  
Dario Guidi, Dario Pedrotti,  
Franco Sandri, Antonella Valer.

**Foto di copertina**  
Prati fioriti vicino all'Ortles  
di Matteo Conci

**Editore**  
Sait, Consorzio delle cooperative  
di consumo trentine società cooperativa  
**Per informazioni**  
ufficio.soci@sait.tn.it  
tel. 0461.808641

**Impaginazione**  
Scripta sc

**Stampa**  
a cura di Scripta sc  
con utilizzo di carta certificata TCF,  
priva di sbiancanti ottici e  
certificata FSC®, proveniente da fonti  
gestite in maniera responsabile



## Forse qualcosa sta cambiando

**S**ettembre è un mese particolare, denso di accadimenti: ragazzi e studenti tornano a scuola; è il tempo della raccolta della frutta, della vendemmia e di tanti prodotti della terra, gli armenti scendono dagli alpeggi per essere portati alle fiere di San Matteo e di San Michele e partecipare alle mostre selettive; quanti lavorano nell'industria del forestiero tirano le somme della stagione estiva, molte delle nostre Famiglie cooperative, specie quelle che operano nelle zone turistiche, chiudono i bilanci annuali e programmano l'attività futura, le aziende riprendono a lavorare a pieno ritmo dopo la pausa dell'estate...

Va riconosciuto che il bel tempo e il caldo di questa stagione ha dato una mano un po' a tutti, dai viticoltori a quanti si sono dedicati alla coltivazione degli altri frutti, dagli albergatori ai gestori dei rifugi in alta montagna e dei camping in riva ai laghi.

Si ha l'impressione che pian piano si stia riuscendo ad uscire dalla grave crisi che attanaglia la nostra economia nazionale, minacciata un giorno sì e l'altro pure da una corruzione che si scopre sempre più estesa nei gangli della politica, della finanza e del libero mercato, a tutti i livelli. Per non parlare dei venti di guerra che minacciosi s'avvicinano sempre più alle nostre coste e alle nostre terre insieme ai profughi che vengono qui a trovare rifugio dopo aver lasciato le loro case.

Sono incredibili l'insensibilità dei potenti nei confronti della persona umana e la pervicacia dei mercanti di armi per realizzare i loro progetti e i loro squallidi interessi portando guerra, fame e distruzione ovunque. Emblematico l'atteggiamento dei governanti giapponesi nell'anniversario di Hiroshima e Nagasaki. Anziché proseguire la politica di pace sancita dalla loro Costituzione, senza batter ciglio hanno deciso di cambiarne gli articoli con una legge normale per potersi armare, dotare di ordigni nucleari e prepararsi ad "eventuali" conflitti.

Sull'altro fronte sempre più forte si eleva la voce di Francesco, a denunciare le violenze subite dai più poveri e sprovveduti, la mancanza di carità dei ricchi, le ingiustizie... "Vince la guerra solo chi non la fa!" - ha detto in una sua recente omelia. Parole sante, che vanno meditate e messe in pratica. Purtroppo sembra di sentir parlare il Battista che ruggiva come un leone nel deserto, inascoltato.

Noi però Francesco, interprete di una chiesa tornata finalmente ai valori contenuti nel vangelo, Lo vogliamo ascoltare.

Questo numero è stato chiuso  
in tipografia il 13-8-2015  
La tiratura del numero di agosto 2015  
di "Cooperazione tra Consumatori"  
è stata di 106.212 copie





tà di funzioni impressionante e per svolgere queste funzioni la condizione necessaria è **essere collegati alla rete internet**. Un esempio concreto di cosa questo significhi è la storia degli SMS, acronimo che sta per Short message service. Scoperti nel 1992 gli SMS sono diventati pane quotidiano della comunicazione via cellulare in tutto il mondo. Io digito il messaggio sulla mia tastiera e questo messaggio arriva subito al destinatario. Al punto che di SMS ne vengono scambiati miliardi e miliardi, sino a diventare un punto

In un paese che ha circa 61 milioni di abitanti, a fine 2014 esistevano 94,2 milioni di linee di telefonia mobile. Togliendo i più piccoli, si può tranquillamente dire che in Italia siamo quasi a **due linee a testa**.

Un bel record, in un mercato esploso nel giro degli ultimi vent'anni e che comunque viaggia veloce verso altri cambiamenti sostanziali. Il numero di linee di telefonia mobile, dopo un'inarrestabile **crescita**, è infatti in calo da almeno tre anni: dal record di 97,2 milioni di fine 2012 se ne sono perse per strada 3 milioni in due anni. Un po' per colpa della crisi, ma soprattutto perché parliamo di un mercato saturo. Nel senso che è evidente che tutti quelli che, per età, possono avere un cellulare già ce l'hanno: questo perché, da un lato, l'età dei più **giovani** dotati di telefonino si è abbassata progressivamente (già dalle scuole elementari in molti casi) mentre dall'altro lato anche quasi tutti gli **anziani** hanno in tasca il loro apparecchio.

### UN NUOVO MODO DI USARE IL TELEFONO

Dentro a questa enorme torta, che vale una quindicina di miliardi (al pari della telefonia fissa), ci sono però **importanti mutamenti che derivano dal modo nuovo con cui viene usato il servizio da parte degli utenti**. Già perché se nel

## Dati, non parole: la telefonia mobile cambia ancora pelle

In un mercato ormai saturo, dove sono attivi 94,2 milioni di abbonamenti per 61 milioni di abitanti, il cellulare, o meglio lo smartphone, diventa uno strumento che serve a parlare ma sempre più a stare connessi con la rete e dove trionfa l'uso delle App. Così in un anno abbiamo speso 1,6 miliardi in meno per mandare Sms

di Dario Guidi

linguaggio comune continuiamo a usare la parola telefonare, in realtà sarebbe più appropriato dire che, con i nostri dispositivi mobili, facciamo tante altre cose e **sempre più ci scambiamo dati**. Sia chiaro: telefonare dal cellulare è e resterà uno degli utilizzi fondamentali per tutti gli utenti, e rimarrà una delle chiavi del servizio offerto dagli operatori (e dei loro ricavi). Ma sempre più intorno alla voce c'è tanto altro.

**Il traffico dati in Italia dal 2010 al 2014 è quadruplicato arrivando a 501 petabyte (dove 1 petabyte vale un milione di miliardi di byte)**. Solo nel 2014 la crescita di questo traffico è stata del 46,2% e le SIM con traffico dati sono più di 43 milioni (erano 22,9 milioni a fine 2010).

Questo perché una larga parte dei cellulari che abbiamo in tasca, in realtà non sono più dei telefoni, ma degli **smartphone** (in Italia si stima che ci siano 35 milioni di questi apparecchi) ovvero dei **piccoli computer** in grado di svolgere una quan-

di riferimento per la scelta da parte degli utenti tra le offerte degli operatori e una voce fondamentale nei ricavi delle compagnie telefoniche.

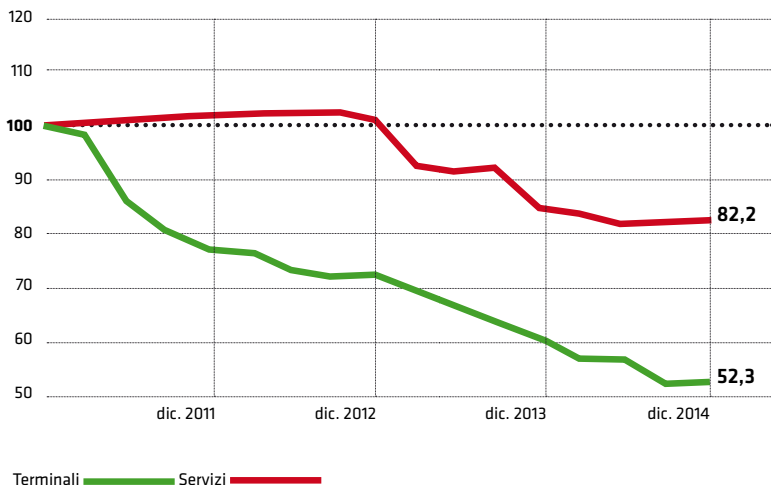
Inizialmente si pagava qualcosa per ogni SMS spedito, poi sono arrivati i pacchetti da 50 poi da 100 e all'improvviso... quasi non servono più.

### ADDIO SMS, UN COLPO DA 1,6 MILIARDI

Questo perché il mondo va veloce e ci sono gli smartphone. Così nel giro di pochi mesi gli SMS hanno subito un duro colpo, perché **se milioni di utenti continuano a mandarsi messaggi, molti lo fanno attraverso internet**. Usare sistemi come **WhatsApp** o Viber è cosa ormai diffusissima, non solo tra i più giovani. Cosa questo ha significato nel corso del 2014 è che, solo in Italia, le **entrate** da SMS per gli operatori mobili sono calate di 1,6 miliardi di euro (secondo le stime elaborate dal Sole 24 Ore). Per chi ha dubbi su cosa possa significare economia digitale, ecco una spiegazione chiara e comprensibile. E si capisce anche perché il padrone di **Facebook**, Mark Zuckerberg, ha deciso di spendere 19 miliardi di dollari proprio per comprarsi WhatsApp nel febbraio 2014.

Per usare WhatsApp, Viber o altre applicazioni simili serve però un **abbonamento** "telefonico" che consenta una connessione alla rete **internet**, perché è su quella che viaggiano ora i nostri messaggi che possono essere anche vocali e arricchiti di immagini o video. E, lo ripetiamo, **sono gratuiti perché viaggiano sul Web** (anche se incidono sul volume di dati che consumiamo). Perdere 1,6 miliardi di ricavi in un anno (cosa che dipende anche dalla forte concorrenza del settore e dal perdurante calo delle tariffe) non è cosa da poco

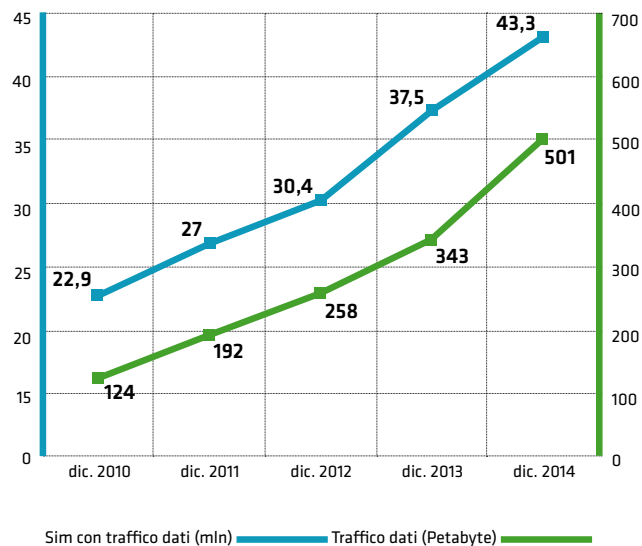
## L'indice prezzi, dal 2010 un calo di quasi il 50%



La tabella, fatto 100 il livello dei prezzi a fine 2010, evidenzia il calo netto sia per i servizi (-47,7%) che per i terminali (-17,8%)

Fonte AGCOM. Autorità per le garanzie nelle comunicazioni

## Boom di traffico dati e delle SIM



Le SIM per traffico dati in Italia sono passate da 23 a 43 milioni, mentre il volume di traffico dati (espresso in Petabyte, cioè 1 petabyte vale 1 milione di miliardi di byte) è cresciuto di 4 volte in 4 anni

anche per i colossi che si sfidano nel campo della telefonia mobile.

### DAL "NUMERO DI CHIAMATE" ALLA "QUANTITÀ DI DATI"

Ma è anche molto chiaro quale sia la strada che il mercato seguirà, nel senso che le offerte tenderanno sempre più a spostarsi da quelle di "vecchio tipo" che includevano un certo numero di chiamate voce e di SMS, a quelle che invece includono una **quantità di dati** (1 giga, 2 giga e oltre) e un **collegamento** costante, col quale puoi utilizzare le diverse funzioni: guardare video, navigare in rete, scambiarsi appunto messaggi audio o immagini. "È importante comprendere – spiega Giorgio Di Stefano, esperto del settore che lavora con Coop Voce – che la diffusione nell'uso di WhatsApp e di altre applicazioni simili non deriva tanto da una prospettiva di risparmio, che pure sicuramente c'è, quanto piuttosto da un nuovo stile di utilizzo degli smartphone sempre più basato sulle tantissime opportunità che offrono le App. Le App (abbreviativo di applicazione per il linguaggio comune) sono programmi che installiamo sul nostro apparecchio per svolgere innumerevoli funzioni tra cui anche sostituire le modalità tradizionali di comunicare". Le App disponibili, gratuitamente o a pagamento, sono oltre 3 milioni e dunque c'è di tutto e ci si può far di tutto. E sono loro, spesso accattivanti e ricche di funzionalità, a determinare il modo con

*La diffusione di WhatsApp e di altre applicazioni simili deriva da una prospettiva di risparmio, ma anche da un nuovo stile di utilizzo degli smartphone, sempre più basato sulle tantissime opportunità che offrono le App*

cui utilizziamo il nostro apparecchio, modificando progressivamente le nostre abitudini. Ovviamente questa **evoluzione** della domanda da parte dei consumatori ha inciso, oltre che sui prezzi, anche sul tipo di offerta da parte delle compagnie,

che sono sempre impegnate in una **battaglia** serrata per accaparrarsi nuovi clienti, o meglio per portarsi via l'una con l'altra quelli esistenti (in quel mercato saturo descritto all'inizio).

### UN SETTORE CON PREZZI SEMPRE PIÙ BASSI

È importante prima di tutto precisare, specie quando si vede la fatica che le liberalizzazioni e una vera concorrenza fanno

ad avanzare in altri settori economici del nostro paese (basta pensare ai continui aumenti delle bollette di luce e gas e di altri servizi), che i **prezzi per i servizi di telefonia mobile sono in costante calo**. Ovvero la concorrenza ha fatto risparmiare soldi alle famiglie e agli utenti. Nelle tabelle presentate dall'AGCom (l'autorità di vigilanza del settore), fatto 100 quello che si pagava a marzo 2011, a fine 2014 il costo dei servizi è sceso a 52,3 (cioè si è dimezzato!), come anche il







costo dei **terminali**, sempre rispetto al 100 del marzo 2011, è sceso a 82 a fine 2014. Dunque, quel che è successo in questi anni, è che i consumatori hanno avuto sempre qualcosa di più in termini di tipologia e quantità dei servizi, pagandolo un po' meno.

A oggi la forma di contratto più diffusa nel nostro paese sono le tessere **prepagate** (79,8% del totale, contro un 20,2% di abbonamenti), mentre cresce la quota di utenze legate ad aziende (che dall'11,8% del 2010 è arrivata al 14,9% nel 2014 crescendo di 1,18 milioni in un solo anno). Ma come detto l'evoluzione più importante

è nei contenuti delle **offerte**. Se sin qui le componenti richieste dall'utenza erano tre (traffico voce, messaggi e dati), il presente e ancor più il futuro vedranno la drastica riduzione degli SMS, la diminuzione del traffico voce e **una costante e forte crescita del traffico dati**. Perché è ormai una realtà che attraverso WhatsApp e altri servizi di questo tipo **si possono effettuare con facilità anche chiamate che dunque saranno fatte usando internet e non passeranno più dai tradizionali canali**. Anche qui, il modo di far chiamate attraverso internet esiste da anni (con Skype), ma è sempre rimasto di uso e diffusione limitata, mentre ora, grazie alla semplicità d'uso delle App, è in corso un salto impressionante.

### LE TARIFFE CAMBIANO

Per questo già oggi si privilegiano le offerte che, con una cifra fissa (che può essere davvero contenuta), garantiscono il **collegamento costante** alla rete e dentro a questo collegamento tutto è compreso "gratuitamente", nel senso che manda-

re 100 o 1000 messaggi o chiamate non incide sul costo. L'evoluzione di queste tendenze ha una velocità che davvero è impressionante, e non è semplice fare previsioni, anche alla luce della fervida fantasia che gli sviluppatori e creatori di App dimostrano. Quel che è certo è che ciò ha già imposto, e imporrà ancor di più in futuro, agli operatori investimenti infrastrutturali importanti per potenziare la **banda** e migliorare gli standard e la **velocità** delle connessioni. Oggi dal sistema 3G, che garantisce sino a 46 megabites per secondo, si sta progressivamente diffondendo (se abbiamo un apparecchio adatto) al 4G che può arrivare a 150 megabites.

L'evoluzione del sistema delle telecomunicazioni va veloce e non ha ripensamenti. Pensate che con **Periscope** (una App legata a Twitter), con un semplice smartphone si possono già trasmettere in diretta a tutto il mondo i propri video e riprendere quel che si sta facendo. La rete ci avvolge tutti, piaccia non piaccia. C'era una volta il telefono... (*consumatori.e-coop.it*)

## Il 20% degli incidenti stradali? colpa dello smartphone

**Il 12,4% dei guidatori viene sorpreso dalla stradale col telefonino in mano: c'è chi si fa selfie, chi telefona, e addirittura chi chatta. Ma i due secondi necessari a leggere un messaggio ricevuto sul telefonino equivalgono a una trentina di metri senza guardare la strada**

**Q**uanti incidenti accadono per colpa di sms, selfie e chiacchiere al cellulare? Tantissimi. Anche perché le funzioni dei nostri smartphone si sono moltiplicate e dunque è facile venire distratti da attività collegate: macchine più sicure e i controlli delle forze dell'ordine (2 milioni all'anno solo da parte della polizia) diminuiscono il numero complessivo di morti sulle strade, ma al tempo stesso gli strumenti «hitech» fanno crescere un nuovo settore dell'infortunistica stradale.

**Gli sms sono la prima causa di decessi al volante. Il direttore centrale della Polizia stradale, Roberto Sgalla analizza dati e cause.** «Negli studi



*comportamentali gli psicologi dimostrano che oggi la guida è diventata "un'attività" di guida - spiega -. Spesso chi è al volante fa altro: con la vettura in movimento installa il navigatore, guarda la tv sull'ipad, legge iBook, gioca col computer, carica il lettore mp3, riceve e manda sms, parla al cellulare». Ciò abbassa il livello di attenzione e moltiplica i pericoli. La guida è considerata un'attività ripetitiva, così i sistemi che*

interagiscono col conducente diventano una costante minaccia alla sicurezza.

**«Velocità eccessiva, alcol, droga possono essere controllati con il tutor e i test, la distrazione provocata dalla tecnologia no».**

Secondo i dati Aci e Istat relativi all'ultimo anno, il 20,1% degli scontri è provocato da distrazioni dovute all'uso dello smartphone. I guidatori più imprudenti

sono quelli del Nord: qui il 42% dei conducenti guida con un occhio sullo smartphone, contro il 29,3% del Centro e il 28,5% di del Sud.

La maggior parte degli incidenti stradali è causata dalla distrazione alla guida. Ad auto lanciata, **i 2 secondi necessari a leggere un messaggio ricevuto sul telefonino equivalgono a una trentina di metri senza guardare la strada,** con rischio di tamponare

un'altra vettura o di investire un pedone. E se **per mandare un messaggio ci vogliono circa 10 secondi, il conducente perde di vista la strada per un tratto di 300 metri,** in cui può succedere di tutto. Il 12,4% dei guidatori è stato sorpreso dalla Stradale mentre guidava con il telefonino in mano, mentre un giovane su 4 ammette di scattarsi selfie, chattare e navigare al volante. (*consumatori.e-coop.it*)

È prossima a concludersi (il 30 settembre) la raccolta punti Sinfonia, legata a Carta In Cooperazione, che ha preso il via lo scorso novembre. Per tutto il mese di settembre sarà quindi possibile continuare a collezionare i punti facendo la spesa nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina (ma non soltanto) e usando la Carta In Cooperazione; **il premio preferito potrà invece essere richiesto in negozio entro il 31 ottobre.**



versa valorizzazione dei punti raccolti, prima tra tutte *Cari Soci fate i buoni... scuola!*, ma anche i

della Cooperazione di Consumo Trentina hanno donato loro. C'è tempo **fino al 31 ottobre 2015**

Sinfonia è un'iniziativa che premia con dei punti facendo la spesa nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina, ma lo stesso avviene anche

in altre occasioni di spesa, con l'obiettivo di valorizzare le tante risorse che fanno parte della comunità locale, in un circuito di alleanze che genera per i soci occasioni di risparmio, sconti, punti bonus da collezionare con la raccolta Sinfonia.



sociali o di solidarietà che la Cooperazione di Consumo Trentina sostiene da tempo.

## LE INIZIATIVE DI SINFONIA

All'interno di Sinfonia sono state promosse anche particolari iniziative che permettono una di-

## Ultimo mese per la raccolta-punti con Carta In Cooperazione

# Sinfonia: gran finale

Settembre è l'ultimo mese per raccogliere i punti Sinfonia. **Entro il 31 ottobre invece è possibile scegliere il proprio premio.** Tutte le informazioni in negozio e su [www.laspesainfamiglia.coop](http://www.laspesainfamiglia.coop)



**CORSI DI CUCINA** nella Scuola Cast Alimenti di Brescia, o la possibilità di acquistare viaggi e vacanze *VacanzeCoop* a prezzi vantaggiosi utilizzando i punti Sinfonia.

per trasformare i punti raccolti con la Carta in Cooperazione in buoni da consegnare alle scuole.

## CARI SOCI FATE I BUONI... SCUOLA!

Tra le iniziative di carattere sociale vi segnaliamo *Cari Soci fate i buoni... scuola!*, impegnata ad offrire un aiuto concreto alla scuola (tutte le primarie e secondarie di primo grado, pubbliche, private e paritarie) fornendo materiale didattico, attrezzature informatiche e multimediali: con i punti Sinfonia è infatti possibile richiedere in negozio il **Buono Scuola** da consegnare alla propria scuola, che a sua volta potrà trasformarlo in strumenti per la propria attività didattica, da scegliere nel catalogo online ([www.incooperazioneperlasuola.it](http://www.incooperazioneperlasuola.it)).

Sono oltre 300 le scuole che hanno aderito all'iniziativa e circa 200 gli ordini che le scuole hanno potuto fare grazie ai Buoni Scuola che i soci

## CORSO DI DEGUSTAZIONE VINI

Dopo il grande successo dei corsi di cucina (di cui vi raccontiamo nelle pagine seguenti) stanno per prendere il via i corsi di degustazione vini nelle più rinomate cantine del Trentino (in ottobre e novembre 2015). Il corso, della durata di 4 ore, è tenuto da un sommelier e prevede nel suo programma: principi generali sul processo di vinificazione; guida generale ai vini italiani; strumenti e tecniche di degustazione; abbinamenti dei vini al cibo; abbinamento di vini al calice di forma e dimensione ideale per esaltarne le caratteristiche orga-







nolettiche; degustazione dei vini della cantina che ospita il corso. **I bicchieri della linea Zafferano:** tra i premi da scegliere anche eleganti calici per la degustazione di bollicine, vini rossi e vini bianchi, decanter, e pratici bicchieri per l'acqua completi di caraffa.

**“VACANZECOOP”**

Con 2000 punti Sinfonia si può viaggiare a condizioni esclusive, in famiglia o con gli amici. Tutte le info su [www.laspesainfamiglia.coop](http://www.laspesainfamiglia.coop) oppure tel. 030 6591735



**IL PREMIO DELLA SOLIDARIETÀ**

Con Sinfonia si può anche contribuire a sostenere alcune associazioni, aiutandole a portare avanti i loro progetti sociali: ecco qualche esempio:

- il **BANCO ALIMENTARE Trentino Alto Adige** Onlus, l'Associazione che recupera eccedenze alimentari e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi;
- **ANFFAS Trentino** Onlus, l'associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale;
- **MEDICI DELL'ALTO ADIGE PER IL MONDO**, che riunisce in un'unica associazione medici, operatori sanitari e volontari (il contributo servirà per la costruzione di un panificio per le famiglie a Soddo, Etiopia);
- **LIBERA, associazioni, nomi e numeri contro le mafie**, che promuove la nascita di cooperative sociali che gestiscono beni confiscati alla criminalità organizzata e **LA BOTTEGA DEI SAPORI E DEI SAPERI** di Li-



bera Terra di Bolzano, acquistare e degustare prodotti alimentari “etici”;

- la **COOPERATIVA SOCIALE SAMUELE** che offre a Trento formazione professionale per persone in difficoltà che non riescono ad entrare nel mercato del lavoro; nel suo laboratorio di pelletteria produce oggetti artigianali di ottima qualità (solo vera pelle toscana a concia vegetale certificata): svuota tasche e piccoli astucci sono tra gli oggetti preferiti tra chi ha già scelto il premio della raccolta punti.
- Anche **CLAB**, la cooperativa sociale di

**Due dei premi più richiesti: gli oggetti in pelle di Samuele e i quaderni di Clab. Sarà possibile collezionare i punti Sinfonia fino al 30 settembre; per scegliere il proprio premio c'è tempo invece fino al 31 ottobre 2015**



Bolzano che si occupa di training lavorativo di persone con disabilità psichica, cognitiva e fisica, ha realizzato nei suoi laboratori (che si occupano di legatoria, cartotecnica, oggettistica e allestimenti, sartoria, grafica pubblicitaria e stampa), eleganti quaderni con copertina rigida, chiusura e fogli interni in Cartamela®, personalizzabili con nome: anche questi sono tra gli oggetti più richiesti tra chi ha già scelto il premio della raccolta punti.

Un sostegno si offre anche scegliendo **L'ALTRO CATERING**, a Bolzano, la cooperativa sociale che svolge attività di catering e ristorazione per fornire e mantenere posti di lavoro regolari a persone competenti nel settore ma in situazione di disagio sociale o economico. Oppure **LA RUOTA** (Trento), la cooperativa di solidarietà sociale che gestisce un servizio di trasporto e accompagnamento per persone svantaggiate per accedere ai servizi sociali, sanitari, di lavoro. (c.g.)



**S**ono stati un grande successo i primi due appuntamenti del Corso di cucina “Golosità Dolci e Salate”, organizzato nell’ambito della raccolta punti Sinfonia: il corso era infatti uno dei premi che si poteva scegliere collezionando i punti.

Riservato dunque ai soli soci possessori di Carta In Cooperazione e a numero chiuso (12 partecipanti per ogni sessione), il corso ha avuto una durata di 4 ore (più il tempo per il viaggio in pullman da Trento a Brescia); la prima giornata è stata organizzata per il 4 luglio; la seconda per l'11 luglio; la terza e la quarta giornata sono in programma per il mese di settembre, mentre in quello di ottobre e poi in novembre prenderanno il via i Corsi di degustazione del vino, nelle migliori Cantine del Trentino, ai quali è possibile partecipare, allo stesso modo dei Corsi di cucina, collezionando i punti Sinfonia.

Insieme ai grembiuli professionali con le insegne della Cooperazione di Consumo Trentina (divenuti già gadget dei desideri, simbolo di appartenenza ad una ristretta cerchia di fortunati!) i soci che hanno partecipato al corso sono tornati a casa con le ricette della scuola e l'esperienza di una giornata davvero speciale: lo testimoniano i tanti messaggi di ringraziamento e gradimento (e d'invito ad organizzare ancora corsi di questo tipo) che sono giunti a Sait da parte dei partecipanti: tutti molto



soddisfatti per la professionalità degli insegnanti e la perfetta organizzazione del corso.

I corsi si sono infatti tenuti nella Scuola Cast Alimenti di Brescia, la scuola fondata da Iginio Mas-

Nelle quattro ore di corso i partecipanti hanno imparato a realizzare ricette di sicuro successo con il maestro Alberto Ceresa: pasticciare mantovano di lunga esperienza, Ceresa dopo aver gestito una attività in proprio si è dedicato alla formazione di chi

Due giornate entusiasmanti (riservate ai soli soci) in una grande Scuola di pasticceria a Brescia, per imparare i segreti direttamente dai grandi maestri

Il corso di cucina “Golosità Dolci e Salate”

## Ecco i nuovi maestri pasticceri! (e un po' anche fornai)



vuol intraprendere la professione di pasticciere: nelle sue lezioni sa trasmettere tutto l'amore e la passione per la pasticceria, partendo da una grande capacità tecnica e sensibilità artistica. E infatti i partecipanti al corso hanno imparato da lui le basi, come pasta frolla e crema pasticciere, ma anche le regole per preparare raffinate torte, e scoperto pure il segreto di una deliziosa focaccia salata. I risultati sono stati entusiasmanti, grazie anche ad una atmosfera di lavoro che ha unito la concentrazione al divertimento. (c.g.)



In queste foto alcuni momenti della giornata del Corso al Cast: il gruppo dei soci partecipanti, insieme al maestro Alberto Ceresa; Iginio Massari con Ceresa, durante il Corso; un momento dell'attività in aula.



sari (che vedete anche nelle foto in questa pagina), il Maestro dei più famosi Maestri pasticceri italiani, quattro volte campione del mondo di pasticceria e cioccolateria come allenatore, e oggi Presidente onorario della scuola.

Cast Alimenti (Centro Arte, Scienza e Tecnologia dell'Alimento) è un istituto di formazione e aggiornamento, l'unica scuola in Italia a offrire corsi specifici per tutti i mestieri del gusto in aule-laboratorio specificatamente attrezzate ([www.castalimenti.it](http://www.castalimenti.it)).

### Due ricette del corso “Golosità Dolci e Salate”

#### FROLLA ALLA MILANESE

*Ingredienti: 1 kg di farina, 500 g zucchero, 600 g burro, 2 uova, 4 tuorli, vaniglia*

Incorporare molto bene burro e zucchero; aggiungervi le uova e la vaniglia; unirvi la farina e mescolare il tutto delicatamente formando un impasto consistente. Cottura a 200 °

#### CREMA PASTICCERA

*Ingredienti: 800 g di latte, 200 g di panna, 350 g di zucchero, 80 g di farina forte, 300 g di tuorli pastorizzati, 1 uovo intero,*

*½ bacca di vaniglia, ½ buccia di limone*

Bollire la panna, il latte e gli aromi; miscelare a secco lo zucchero e la farina setacciata, aggiungere i tuorli e frustare fino a raggiungere un composto omogeneo; versare i liquidi sui tuorli e portare a cottura, continuando a miscelare; cuocere fino a ispessimento della crema, circa 82/85° C.



## Sportello assicurativo

Indirizzate le vostre domande a:  
**Cooperazione tra consumatori**  
 C.P. 770 - 38100 Trento

## ASSISTENZA STRADALE I tanti livelli di assistenza e soccorso

La garanzia assistenza stradale viene convenzionalmente inserita, su richiesta dell'assicurato, direttamente nella polizza di assicurazione Rca oppure con contratto a parte. Il premio annuo è piuttosto modesto, generalmente inferiore a 30 euro ma può variare da Compagnia a Compagnia anche in base al livello di copertura scelto dall'assicurato. Di seguito ne riportiamo alcune.

**Soccorso Stradale:** se il veicolo rimane immobilizzato per guasto, incidente, incendio, furto parziale o totale con ritrovamento, in modo tale da non essere in condizioni di spostarsi autonomamente, la Centrale Operativa invierà un mezzo di soccorso che provvederà gratuitamente al traino del veicolo fino al più vicino centro autorizzato o officina meccanica convenzionata.

**Officina Mobile:** se il veicolo, a seguito di guasto, risulti danneggiato in modo tale da non essere in condizioni di spostarsi autonomamente, la Centrale Operativa invierà un'officina mobile per gli interventi del caso.

**Recupero del veicolo fuori strada:** qualora in caso d'incidente da circolazione il veicolo sia fuoriuscito dalla sede stradale e risulti danneggiato in modo tale da non potervi ritornare autonomamente, la Centrale Operativa procurerà direttamente all'Assicurato il mezzo di soccorso per riportare il veicolo danneggiato nell'ambito della sede stradale.

**Auto in Sostituzione:** in caso di "Soccorso Stradale" la Centrale Operativa metterà a disposizione dell'Assicurato 24 ore su 24 un'autovettura in sostituzione. L'autovettura sostitutiva verrà messa a disposizione per il periodo necessario alla riparazione

e comunque per un massimo di giorni che variano a seconda delle garanzie contrattualmente stabilite.

**Demolizione del veicolo:** se a seguito d'incidente l'autovettura ha subito danni tali da renderne necessaria la demolizione e la cancellazione al Pubblico Registro Automobilistico, la Centrale Operativa organizzerà il recupero del veicolo con carro attrezzi e la demolizione. La Società terrà a proprio carico i costi del recupero con carro attrezzi, demolizione e cancellazione al Pubblico Registro Automobilistico.

**Rientro dei passeggeri:** in caso d'incendio, guasto, incidente da circolazione che renda inutilizzabile l'autovettura, o in caso di furto parziale o totale con ritrovamento del veicolo, la Centrale Operativa metterà l'Assicurato in condizione di continuare il viaggio fino al luogo di destinazione o di rientrare al luogo di residenza, con copertura delle spese di viaggio.

**Viaggio per il recupero dell'autovettura:** in caso d'incendio, guasto o incidente da circolazione e qualora il veicolo sia rimasto immobilizzato in Italia, verrà messo a disposizione dell'Assicurato un biglietto aereo o ferroviario per consentire il recupero dell'autovettura riparata.

**Spese d'albergo:** se, a seguito d'incendio, furto parziale o totale con ritrovamento, guasto o incidente da circolazione, l'autovettura subisce danni tali da renderne impossibile l'utilizzo, la Centrale Operativa ricercherà un albergo, con copertura delle spese di pernottamento e prima colazione, fino ad un importo giornaliero che varia da Compagnia a Compagnia. (a.c.)

**A**bbiamo ricevuto una domanda da parte di un lettore, alla quale, come sempre, rispondiamo molto volentieri. Il quesito è il seguente:

*"Buon giorno, leggo sulla vostra rivista che vi occupate anche di risparmio energetico e su questo tema vorrei porre una domanda.*

*Abbiamo comprato un piccolo televisore e con nostra grande sorpresa non si riesce a spegnere lo "stand by". Chiesto chiarimenti telefonici e tramite il sito del costruttore, abbiamo ricavato che la lucetta non si spegne più per una normativa europea! A voi risulta che ci sia una norma del genere, e che lo stand-by debba rimanere acceso sempre, a tv spento, salvo... staccare la spina?"*

Approfittiamo di questa domanda per tornare sul tema dello "stand by" o "modalità di attesa", ovvero quella condizione in cui un dispositivo elettrico o elettronico non è operativo, ma è pronto a diventarlo, spesso attraverso l'uso di un telecomando. Questa modalità viene generalmente evidenziata tramite l'accensione di

**I**l costo dell'energia, come la spinta a ridurre gli sprechi e a fare qualcosa per l'ambiente, ci inducono sempre di più al risparmio energetico che implica una riduzione ragionata dei consumi. Ma ancora prima di ridurli spesso è necessario conoscere meglio le nostre abitudini e la spesa che sosteniamo quotidianamente per il funzionamento di ogni elettrodomestico. Questo perché anche uno o più apparecchi in **stand by** – accesi ventiquattr'ore su ventiquattro – generano consumi significativi se considerati nell'arco di un anno; inoltre alcuni elettrodomestici, a

**assicom**  
 agenzia di assicurazioni

Per i Soci della Cooperazione  
 di Consumo Trentina  
**SCONTO fino al 30%**  
 su assicurazioni auto - moto - camper

**PARTNER ASSICURATIVO DEL CONSORZIO SAIT DAL 1982**  
 38122 Trento - Via Brennero, 35 - Tel. 0461 822321 - info@assicom-trento.it

Lo sconto è calcolato sulla tariffa base RCA della soc. Cattolica di assicurazione e può variare rispettando le condizioni tariffarie rese pubbliche a norma di legge. Rivolgetevi all'agenzia Assicom o consulta il sito www.cattolica.it per visionare la nota informativa e le condizioni generali di assicurazione.





un led, la famosa “lucina rossa”. Come ricordato altre volte su queste pagine, in questa situazione l'apparecchio consuma ugualmente energia, non per via del led (il cui consumo è irrilevante), ma per l'assorbimento dei vari circuiti che rimangono alimentati, ed è stato calcolato che serve un'intera centrale termoelettrica di medie dimensioni per produrre l'energia che viene spesa ogni giorno in Italia per tenere in stand-by gli elettrodomestici.

La questione è talmente seria che l'Unione Europea ha emesso numerosi regolamenti in proposito. Quello attualmente in vigore, specificamente per i televisori, è il 642 del 2009, recante “specifiche per la progettazione ecocompatibile dei televisori”, e a noi pare riporti una cosa diversa da quello che hanno detto al signor Renato.

Alla lettera c del punto 2.2 dell'allegato I si legge “i televisori devono essere muniti di un modo spento e/o di un modo stand-by, e/o di un'altra condizione che non superi i limiti applicabili di consumo di energia previsti per i modi spento e/o stand-by (0,50 Watt) quando il televisore è

collegato alla fonte di alimentazione principale”. Il che significa che se c'è un modo “stand by” deve consumare pochissimo, non che debba obbligatoriamente e stabilmente esserci. Sarebbe interessante capire a quale regolamento fa riferimento il produttore contattato.

Approfittiamo anche per segnalare che, in base allo stesso regolamento, “dopo non oltre 4 ore in modo acceso dopo l'ultima interazione dell'utente e/o l'ultimo cambio di canale, il televisore

voi la state guardando da un po' troppo tempo...

In generale, è sempre opportuno non lasciare apparecchiature in stand by, se non strettamente necessario. Si può fare spegnendo l'interruttore principale o, se non c'è, staccando la presa, o collegando

## Consumi di energia Elettrodomestici e stand by: spegnere per risparmiare

Ecco perché è consigliabile spegnere o staccare la spina di elettrodomestici, apparecchi elettronici e trasformatori e caricatori



deve passare automaticamente dal modo acceso al modo stand-by”. Quindi se dopo 4 ore che state guardando la tv si spegne, non è rotta. Però forse

l'apparecchio ad una ciabatta con interruttore. È altrettanto consigliabile staccare sempre dall'alimentazione i trasformatori dei telefoni cellulari (che consumano anche se il cellulare non è attaccato!) e tutti quegli elettrodomestici (come molte radio) che fanno un ronzio da spenti: significa che il trasformatore interno continua a funzionare (e quindi a consumare). (D. Pedrotti)



causa anche di **malfunzionamenti**, possono generare **consumi imprevedibili** e superiori a quelli dichiarati nelle relative schede tecniche. Ci vengono in aiuto dispositivi di **smart metering** come i misuratori di consumo elettrico che, collegati al contatore centrale con uno spinotto e ai singoli elettrodomestici tramite prese contenenti dei sensori, sono in grado di dialogare tra loro e restituirvi **informazioni** dettagliate, e soprattutto in tempo reale, sui consumi d'energia elettrica realizzati. Tramite un **display**, inserito sulla presa o su un telecomando in collegamento wireless con i vari sensori, forniscono dati

### I misuratori di consumo elettrico

## Bolletta elettrica: se la misuri la abbassi!

Il risparmio energetico passa anche dal misuratore di consumo elettrico. Costa meno di 100 euro, ma portando a una riduzione media dei consumi annui del 10% il ritorno dell'investimento è sotto i 12 mesi

come la **potenza storica** minima e massima di un dato periodo, il **consumo** attuale in kilowattora di tutta la casa e per singola presa monitorata, il **picco** di consumo e impostando la tariffa (prezzo al kilowattora) anche la **spesa** sostenuta con vari livelli di dettaglio (giornaliera, settimanale, annuale). Possiamo conoscere inoltre l'**evoluzione** dei consumi durante le singole ore della giornata, visualizzata in grafici dettagliati, e avere lo stesso tipo di grafico riferito ai consumi di un'intera settimana o anno. Questo ci permetterà di programmare l'eventuale **risparmio**, mettendo a confronto periodi

della stessa durata e ponendoci, ad esempio, degli obiettivi settimanali di riduzione di spesa. Il costo di un misuratore è di norma inferiore ai 100 euro, ma quello che più conta è che, portando a una riduzione dei consumi annui stimata intorno al 10 per cento, ha un tempo di ritorno dell'investimento anche sotto i **12 mesi**. (fonte: *Nuovoconsumo*)





cora troppo spesso interpretato come scarso impegno e pigrizia. In questi ultimi anni la scuola sta cercando di adeguare i propri percorsi didattici in modo da allinearsi alle necessità degli studenti con DSA: **la legge 170 definisce le norme nazionali in materia anche di tutela e diritti, e ricordiamo anche che nella Provincia di Trento esiste la legge del 26/10/2011 sugli interventi a favore dei soggetti con DSA.**



Presti (Erickson, 2015), i genitori potranno trovare un libro che offre delle linee guida di conoscenza di disturbi come la dislessia, disortografia, discalculia e disgrafia, suddiviso in tre parti: cosa sono i DSA, come si manifestano e le implicazioni emotive correlate; cosa fare e come comportarsi, passo dopo passo, con la scuola una volta avuta la diagnosi; consigli pratici per aiutare nello studio i propri figli. La seconda segnalazione è per **Storie di straordinaria dislessia**, di Rossella Greci e Daniele Za-

**E**sistono molti bambini e ragazzi che nel loro percorso scolastico incontrano momenti di particolare difficoltà, ad esempio nella lettura, nella scrittura o nel calcolo.

Queste difficoltà possono manifestarsi con diversi gradi di gravità, e pur incidendo spesso sul rendimento scolastico solo di alcune materie specifiche (area linguistica o matematica), provocano spesso un senso di difficoltà generalizzato su tutto ciò che riguarda lo studio, generando in tante occasioni un fraintendimento iniziale che porta a considerare certi studenti solo molto svogliati; questo dà luogo, ad altri disagi sul piano emotivo e dell'autostima.

**È quindi fondamentale chiarire la differenza tra il termine difficoltà di apprendimento, che fa riferimento a una qualsiasi generica difficoltà incontrata dallo studente in ambito scolastico, e il termine disturbo specifico dell'apprendimento (DSA: dislessia, disgrafia, disortografia, discalculia, disturbo non verbale), il quale implica la presenza di un deficit più severo e specifico che deve essere verificato attraverso un preciso procedimento clinico-diagnostico.**

#### LEGGI A SOSTEGNO

C'è da dire che si tratta di una serie di problematiche che interessano una percentuale abbastanza elevata della popolazione scolastica (per l'Italia i valori oscillano tra l'1.5 e il 5%) e purtroppo il disagio psicologico che ne deriva è an-

## Conoscere i disturbi dell'apprendimento

# Il bambino sembra svogliato...

I bambini che incontrano difficoltà a scuola non sempre sono soltanto pigri o negligenti. Come capire quando si tratta di difficoltà generica e quando invece di disturbi specifici dell'apprendimento?

a cura di **Alessandra Cavallin\***

### IL RUOLO DEI GENITORI

Ma le leggi da sole non sono mai sufficienti a rassicurare e a sostenere le famiglie (le mamme in particolare, sempre le prime ad accorgersi quando qualcosa non va) perché la quotidianità è fatta di fatiche e paure difficili da condividere, è fatta di situazioni pratiche da risolvere, come organizzare il tempo dei compiti. È facile sentirsi disorientati di fronte ad un problema poco visibile agli occhi e così fortemente collegato al successo scolastico e alle aspettative che da esso scaturiscono, ma anche in questa situazione la miglior medicina è armarsi di conoscenza. L'occhio del genitore è il primo a poter intuire delle difficoltà e deve essere sempre attento alle possibilità che altre agenzie (scuola, associazioni di aiuto allo studio, esperti nel campo dell'apprendimento) possono offrire, in prima linea nel chiedere e nel cercare l'aiuto più giusto. Quindi un bel lavoro complesso, ma fondamentale per restare in relazione di fiducia, e non di disperazione, con i propri figli. Come sempre nella nostra rubrica proviamo ad offrire qualche spunto di lettura, convinti che un libro non possa essere una medicina ma certamente un buon strumento di confronto e riflessione.

In uscita nel mese di settembre saranno due titoli dedicati ai genitori e alle persone non esperte (per professione) che affiancano bambini e ragazzi con difficoltà specifiche dell'apprendimento. In **Nostro figlio è dislessico**, di Gianluca Lo



noni (una logopedista e un fisico dislessico): un libro che mancava dagli scaffali da molto tempo e che Erickson ripubblica oggi con molti diversi aggiornamenti e interviste. **È un libro che parla di dislessici che hanno avuto successo e fama, che hanno saputo superare gli ostacoli realizzando**

**i propri sogni e desideri.** Da Einstein a Tom Cruise per aiutare i giovani dislessici a comprendere che il loro problema è stato il problema di tanti altri fin dall'antichità e che ci sono tanti modi per affrontarlo e superarlo senza rinunciare ai propri desideri.

\* La Libreria Erickson

## APPUNTAMENTI IN LIBRERIA

**sabato 19 settembre, ore 10.30 (età 4-6 anni)**

**Storie che fanno la differenza: la diversità familiare.** Lettura animata per bambini e genitori, seguito da un'attività creativa per i bambini e una breve riflessione pedagogica per i genitori, intorno all'argomento affrontato durante l'attività. A cura delle Fabuline.

**venerdì 25 settembre, ore 18**

**Perché non ci sei più? Accompagnare i bambini nell'esperienza del lutto.** Incontro con **Alberto Pellai** (Medico, psicoterapeuta e scrittore, Università degli Studi di Milano), rivolto a genitori, insegnanti e a tutti gli interessati.

**I laboratori sono gratuiti, prenotazione obbligatoria telefonando allo 0461-993963. La Libreria Erickson, Via del Pioppeto 24, Gardolo.**



Il profondo cambiamento sociale, culturale ed economico che la società sta attraversando influisce anche sul modo di intendere e vivere oggi la maternità e la paternità. Due ruoli di cui si è parlato anche a Educa in seminari distinti che han-

standardizzato e prescrittivo che trovo pericoloso. Nella mia professione incontro molti genitori; ascoltandoli ho capito che ogni mamma è madre a modo suo e così ogni padre, come ogni bambino è diverso dall'altro. Questo significa che **nessuno può**

mente **dimenticare le convenzioni**. Non esistono regole buone per tutti: può essere anche che la maggior parte delle persone ci stia dentro, ma comunque ne soffre. Dovremmo recuperare la comprensione dell'altro,

Dopo Educa 4/ Arianna Papini

## Maternità: è tempo di visioni plurali

E di ritorno alla naturalità e normalità. Di maggiore comprensione dell'altro, e di flessibilità. Perché nessuno può insegnare come si fa la mamma, o come deve essere un bambino. Continua la serie d'interviste agli ospiti della VI edizione di Educa, il festival dell'educazione

di Silvia De Vogli

no coinvolto esperti di discipline diverse; tutti gli ospiti hanno unanimemente sottolineato la necessità di riconoscere in questo processo di trasformazione la pluralità delle esperienze e sensibilità, dei vari modi di sentire e agire.

Come ogni cambiamento anche quello che investe la genitorialità fa sorgere dubbi e interrogativi, alimenta paure e incertezze cui sono in molti a provare a dare una risposta. E così fioriscono corsi, manuali e saggi. L'ultima in ordine di tempo è l'iniziativa editoriale del Vaticano: una serie di libri per mamme e papà curati da monsignor Vincenzo Paglia e pubblicati dalla Libreria Editrice Vaticana. Ne abbiamo parlato con Arianna Papini, illustratrice, scrittrice e arteterapeuta che a Educa è intervenuta nel seminario "Mamme, al plurale!"

**Dottoressa Papini, cosa pensa di tutte queste pubblicazioni?**

Non ho ancora letto i libri del Vaticano, ma mi auguro non siano quel tipo di manuali che danno un elenco di regole da seguire, un approccio



Arianna Papini, illustratrice, scrittrice e arte terapeuta: a Educa è intervenuta nel seminario "Mamme, al plurale!"

**insegnare come si fa.** Nel mestiere di madre ci si improvvisa, nel senso che **si prova e si impara ogni giorno dal rapporto con il proprio figlio**. Possiamo studiare quanto vogliamo, ma iniziamo ad essere madri solo nel momento in cui il figlio lo abbiamo in testa e poi tra le braccia.

**La pluralità di cui lei parla si scontra però con un'immagine sociale monolitica che vuole le madri in forma, sempre sorridenti e con bimbi felici che non piangono mai.**

Vero e questo è un problema; la nostra società impone modelli e regole sempre più rigide che allontanano dalla naturalità di queste esperienze.

Nel rapporto madre-bambino dobbiamo assoluta-

mente essere più flessibili, altrimenti si "allevano" madri disgraziate. Inoltre dovremmo smettere di trattare la maternità e l'infanzia come se fossero malattie, ma sarebbe un lungo discorso.

**Cosa intende?**

Basti pensare alla gravidanza. La nascita appartiene all'umanità da sempre, è la cosa più naturale. Dovrebbe rappresentare un'esperienza unica e meravigliosa, un periodo che si conclude con quello slancio fortissimo della natura che è il parto. E invece è stata completamente medicalizzata: la prevenzione e la cura sono imprescindibili, ma oggi l'imposizione di quantità enormi di esami e analisi finiscono per rendere la gravidanza un percorso di "plastica" che non di rado finisce con un parto cesareo perché con tali premesse quello naturale non inizia nemmeno.

**Per quanto riguarda i bambini invece, cosa significa naturalità e normalità?**

Ammettere e permettere che i bambini, come le madri, non siano perfetti, che piangano e facciano i capricci, poiché que-



### IN AUTUNNO TORNA M.OTHER

Dopo **No Kids. Stato di gravidanza**, la drammaturga e attrice Manuela Fischietti ospite a Educa ha messo in scena con la compagnia **Rifiuti Speciali M.Other**, il secondo spettacolo di una trilogia dedicata alla maternità che ha lo scopo di scardinare i molti luoghi comuni che ruotano attorno a questa esperienza.

M.Other, dopo avere debuttato al Festival Pergine Spettacolo Aperto, sarà dal prossimo autunno in diversi teatri e spazi culturali. Per informazioni spettacoli@trentospettacoli.it





sto rappresenta la possibilità di prendere le distanze dalla madre e di dirle “bene, finora hai deciso tu quando dovevo dormire, mangiare, giocare, adesso te lo dico io e se non capisci te lo grido e piango”. È normale questo, ed è altrettanto scontato che la mamma ogni tanto si arrabbi e quando non ne può più decida di lasciare il bambino al padre o a qualcuno che se ne prenda cura, così da riservare qualche ora per sé. Quando tornerà, si sentirà rigenerata e amerà ancora di più suo figlio.

***Si, però quando un bambino al parco si butta per terra e sbatte i piedi, la mamma sente su di sé mille sguardi di rimprovero.*** Questa società non è più abituata ai bambini. Un piccolo che decide di piangere e gridare davanti a tutti non è un bambino maltrattato, quelli se ne stanno buoni perché hanno paura delle conseguenze. Anche di fronte ai capricci comunque non ci sono regole buone per tutti. Ogni bambino è diverso dall'altro, è una persona con i suoi pregi e

difetti, ha le sue fisime come le hanno tutti. I manuali che dettano regole non sono solo inutili, ma anche dannosi perché se una mamma li segue e poi non accade ciò che si aspetta, finirà per pensare di non essere una brava madre.

***Dubbi, sensi di colpa che vengono spesso alle madri quando decidono di prendersi del tempo per sé.***

È invece dovrebbe essere normale. È sano. È significativo leggere le vicende tragiche di madri che uccidono il proprio figlio e di vicini intervistati che affermano “È incredibile, lo adorava, stava sempre con lui”. Non poter delegare, non lasciare che altri accudiscano il proprio bambino significa innanzitutto non fidarsi di lui, ma anche non fidarsi di noi stessi nella relazione con lui. Ne nasce una prigione che certe donne non reggono.

***Un'ultima domanda sul tema del desiderio che è stato al centro dell'ultima edizione di Educa. Al desiderio di maternità Lei ha dedicato l'albo illustrato “La quaglia e il sasso”. Da dove è nato e cosa voleva raccontare con questa storia?***

All'inizio l'ho immaginato pensando ad alcuni



**Due libri di A.Papini: “Chi vorresti essere”, selezionato tra i tre finalisti al Premio Andersen 2012 nella categoria “Miglior libro 6/9 anni”, e menzione speciale della giuria del 4° premio internazionale Compostela per albi illustrati, e “La quaglia e il sasso”**

amici che non hanno potuto avere figli. Situazione anche questa in cui pesa quell'immagine sociale che fa sentire le donne inadeguate, indipendentemente dal fatto che non avere bambini sia stata una scelta o meno. Nel mio lavoro ho conosciuto donne che hanno messo al mondo bambini “prima che fosse troppo tardi”, affermando “altrimenti non sarei stata una donna compiuta”. Le aspettative delle persone che ci circondano, della società tutta, spesso ci allontanano dal nostro vero desiderio interiore e da quello che ci appartiene a volte da sempre, generando paura rispetto alle diverse tappe della vita. Nel libro “La quaglia e il sasso”, come in altre mie pubblicazioni, volevo anche mettere a fuoco il valore del desiderio

al di là del raggiungimento di un risultato. L'importanza cioè di permettersi l'aspirazione utopistica, di immaginare come potremmo essere e sentirsi felici anche se non diventeremo così, per il solo fatto di averlo sognato. Questa società, oltre ad essere molto materiale, finisce per indurci a desiderare solo ciò che fin dall'inizio sappiamo di poter raggiungere, privandoci della dimensione creativa, che è il vero nutrimento della felicità.

**A** Tione sabato 26 settembre sarà inaugurato un nuovo centro che si occupa di servizi per la crescita personale ed il supporto alla famiglia.

Il 26 settembre, ad esempio, a partire dalle 10 di mattina si parlerà di nuovi software e strumenti didattici per affrontare a scuola i DSA, ma anche di fiabe come strumenti per superare difficoltà e paure dei più piccoli. Insegnanti, mamme e papà saranno i benvenuti anche con i bimbi, che potranno immergersi nel mondo delle letture animate insieme ad educatori professionisti.

Ai DSA e ai nuovi strumenti didattici per affrontarli in modo positivo è dedicata infatti una buona parte dei libri che il centro MeTe ha deciso di mettere a disposizione della cittadinanza: **quasi 100 tra libri, cd rom e kit didattici professionali**, editi da Centro Studi Erickson, da con-

## A Tione, da sabato 26 settembre **MeTe, il nuovo centro a supporto alla famiglia**

**Disturbi Specifici dell'Apprendimento e nuovi strumenti didattici per affrontarli in modo positivo: è il primo tema di cui si parlerà nel nuovo MeTe di Tione**

sultare o acquistare.

Leggere, scrivere e fare di calcolo sono atti semplici. Eppure a qualche bambino richiedono un'immensa fatica. Si tratta di difficoltà che - do-

po attenta valutazione da parte di esperti - possono essere diagnosticate come Disturbi Specifici dell'Apprendimento.

La più nota, tra i DSA, è la **dislessia**, cioè la difficoltà di leggere in modo corretto e fluente, ma a questa si aggiungono la **disortografia**, ossia la difficoltà di tradurre correttamente i suoni delle parole in simboli grafici, a cui spesso si associa la **disgrafia** che invece comporta impedimento nel riprodurre sia i segni alfabetici che quelli numerici. Infine c'è la **discalculia**: la difficoltà nelle abilità di calcolo. *“Va innanzitutto detto che i Disturbi Specifici dell'Apprendimento non sono malattie e non sono causate da deficit di intelligenza - spiega Mi-*





**E**ssere anziani, oggi, cosa significa? Significa, fra le altre cose, raccontare ai propri figli tante bugie per non farli sentire in colpa e farli stare tranquilli con la propria famiglia, specie durante le vacanze e le feste.

L'anziano tende a chiudersi sempre più in casa: d'estate perché troppo caldo, d'inverno perché troppo freddo, la sera, d'estate o d'inverno, perché non si sente più sicuro. Questo è uno dei pensieri fissi dell'Auser di Pergine che, fra le altre cose, crea eventi che invitano le persone anziane, quelle sole, o comunque bisognose, ad uscire di casa (anche con l'aiuto di qualcuno) e trovare un momento di svago e di dialogo. Così, per opera della Vicepresidente Maria Sartori, sono nati:

- **PUNTO D'INCONTRO:** tutti i **giovedì** mattina al teatro delle Garberie, dalle 9 alle 11, i soci possono incontrarsi per leggere il giornale, fare due chiacchiere o esporre ai preposti i propri problemi (da non trascurare l'angolo solidale con vestiti e indumenti a titolo gratuito, in collaborazione con il CREA, per chi ne ha bisogno)
- **PRANZO INSIEME:** tutti i **venerdì** a mezzogiorno chi vuole può trovarsi al ristorante Al Moro per pranzare in compagnia e poi, chi lo desidera,

**Iena Giordani** che si occupa di supporto alla metodologia di studio per bambini e ragazzi con DSA presso il MeTe di Tione, centro che si occupa di servizi per la crescita personale ed il supporto alla famiglia. *Tuttavia è molto importante la diagnosi precoce perché è nei primi anni che i margini di miglioramento sono più ampi*.

**Gli strumenti per affrontare questi disagi esistono e sono offerti nei laboratori di recupero extrascolastici** - come ad esempio quelli organizzati dal centro MeTe nelle sedi di Tione, Ponte Arche e Pinzolo - dove si insegna a superare la difficoltà attraverso strategie e metodi alternativi, anche con l'uso di software specifici. *"Naturalmente - precisa la dottoressa Giordani - un buon risultato richiede lavoro di squadra con scuola e famiglia e la condivisione di un metodo di lavoro comune a tutti."* Ai laboratori di recupero doposcuola si accede a seguito di diagnosi ed è possibile usufruire dei Buoni di Servizio. (Miriam Branz)

MeTe, Tione  
info@commetepuoi.it  
tel. 345 6848308

può recarsi al cinema a prezzo agevolato.

- **DOMENICHE AL PARCO:** da giugno a settembre, al Parco 3 Castagni, tutte le domeniche pomeriggio si può godere della buona musica dal vivo con balli, giochi, intrattenimenti e merenda.
- **MATINÉE IN MUSICA:** tutte le **domeniche** di maggio e tra poco, in autunno, al teatro della Garberie, in collaborazione con la scuola musi-

Centro del Riuso "CREA" in collaborazione con la Cooperativa CS4.

- **CONVENZIONI:** tante convenzioni con Centri di acustica, ottica, medicina specialistica, parrucchieri e centri estetici, studi dentistici, ecc.

## LE ATTIVITÀ DI AUSER PERGINE

# Uscire di casa e stare insieme

Sono tante le iniziative di Auser Pergine a favore degli anziani. Ecco qualche esempio e gli appuntamenti principali

cale C. Moser, matinée in musica molto apprezzati da tutti.

- **EDUCAZIONE SANITARIA:** periodicamente il dottor Lino Beber tiene incontri sull'alimentazione e sulle buone abitudini per vivere meglio.
- **BALLANDO CON IL CUORE:** un giorno alla settimana, da ottobre a maggio, presso l'A.P.S.P. S. Spirito, balli guidati da insegnanti esperte.
- **TERME:** visto che molti necessitano delle terme, si organizzano soggiorni (es. ad Abano, ad Ischia) e cicli termali a Levico Terme con accompagnamento con pulmino gratuito messo a disposizione dalla Cooperativa CS4.
- **CREA:** tutti i sabati mattina presenza volontaria al

Tutto questo però senza dimenticare di accompagnare persone bisognose alle visite mediche, a fare la spesa, a compilare moduli per domande varie, a fare compagnia sia di persona che per telefono.

"Contribuire ad aiutare per aiutarsi" potrebbe essere il motto dell'Auser e dei suoi protagonisti senza i quali la comunità perginese sarebbe senza dubbio più povera e sterile. (Elia Bernardi)

## UN PREMIO NAZIONALE PER "1, 2, 3...STORIE!" Ecco come votare

“1, 2, 3...Storie!” , il festival della narrazione per bambini e ragazzi ideato dalla cooperativa La Coccinella di Cles, è stato selezionato per il Premio nazionale "Italive 2015". "È una candidatura che ci riempie d'orgoglio e che premia il lavoro dell'intero staff", ha detto Mattia Garibaldi direttore della cooperativa. La notizia è giunta a pochi giorni dall'avvio della 5ª edizione del festival.

**Italive.it (promosso dal Codacons con la partecipazione di Autostrade per l'Italia e la collaborazione di Coldiretti)** è un programma di promozione turistica e culturale che informa gli automobilisti su quello che accade in Italia. Tra le iniziative nazionali una apposita commissione di esperti valuta, secondo criteri oggettivi di organizzazione, competenza, affidabilità, storicità, comunicazione, originalità e attrattività, gli eventi da ammettere alla votazione per il Premio Italive. Nel 2014 Italive.it ha raccolto oltre 517.572 giudizi di valutazione dai suoi 2,3 milioni di utenti unici; sono arrivate in redazione 11.742 segnalazioni di eventi, di cui 3.488 ammessi alla votazione dalla apposita commissione di



esperti. "1, 2, 3...Storie!" è stato individuato direttamente dalla commissione ed ammesso alla votazione!

**Per far vincere il festival basterà andare su [www.italive.it/evento/12262/1-2-3-storie](http://www.italive.it/evento/12262/1-2-3-storie) e cliccare la votazione, espressa in "stelline", alla fine dell'articolo sulla sinistra. Votate e fate vincere il festival "1, 2, 3...Storie!"**





**“O**h Dio, ste magnando?”

Poteva anche succedere 2-3 volte nella stessa settimana, che mia zia arrivasse da noi, alla stessa ora, ci trovasse sempre a pranzo, ed entrasse con questa esclamazione, stupita ogni volta come fosse la prima. La frase di mia zia mi torna in mente quando capito dai vicini mentre stanno mangiando, per chiedere un uovo, o avvisare di una riunione. La vita in una comunità di famiglie è fatta di piccole cose, come entrare dai vicini mentre mangiano, ed essere accolti come fossi la zia, con un sorriso, continuando a mangiare.

**Quello di vivere in una comunità di famiglie è il sogno per il quale abbiamo iniziato a lavorare più di 10 anni fa,** affascinati dal racconto delle famiglie dell'Associazione Comunità e Famiglie e del suo fondatore, Bruno Volpi, che tornato a Milano dopo una esperienza di qualche anno in Africa con la sua famiglia, non era più stato capace di accontentarsi di una vita in condominio, e aveva avviato l'esperienza di Villa Pizzone. Era la fine degli anni '70, ma non era la comune da figli dei fiori quello che aveva in mente Bruno: al centro doveva esserci la fa-

Stili di vita/il condominio solidale

## Il condominio di famiglie solidali, luogo di utilità sociale

È nato a Trento il primo “condominio solidale”, nel quale le famiglie si aiutano, e diventano risorsa per le altre famiglie e per il territorio. Ecco la testimonianza di chi lo ha voluto e lo vive

miglia, con i suoi spazi e i suoi ritmi, ma con il potente strumento della vicinanza solidale come aiuto per stare meglio e per diventare risorsa per le altre famiglie e per il territorio. E se oggi sono 38 i condomini solidali in Italia, nell'intuizione originaria c'era qualcosa di vero.

**Nella foto in alto, la festa d'inaugurazione del condominio solidale di via Giusti a Trento. Il condominio è anche luogo di sperimentazione e attuazione di pratiche di consumo critico. In questa foto: il piccolo glicine benaugurante piantato in occasione della festa**



La nostra esperienza nel condominio solidale di Via Giusti è iniziata l'anno scorso, quando siamo venuti ad abitare nella struttura che abbiamo visto per la prima volta nel 2008 e nella quale abbiamo iniziato a lavorare nel 2011: una casa con 4 appartamenti, una sala e un cortile in comune, più una casetta da sistemare; 4 famiglie per un totale di 23 persone, 9 adulti e 14 minori per la gioia dei vicini, che si lamentavano di come da anni non sentissero più le voci di bambini che giocavano in cortile.

Abbiamo avuto la fortuna di incontrare chi ha creduto in questo progetto, ma non ci sentiamo privilegiati; il Seminario ci ha concesso in comodato gratuito questa struttura per 25 anni, ma “grazie” alle spese di ristrutturazione, abbiamo sulle spalle il nostro bravo mutuo ventennale, come moltissime famiglie; la differenza è che non stiamo pagando per avere alla fine un appartamento tutto nostro, ma per vivere ogni giorno il progetto di vita nel quale crediamo,

fatto di fiducia, condivisione e accoglienza, prima di tutto fra di noi.

Non ci siamo scelti: le 4 famiglie che oggi sono uscite da un lungo percorso nell'Associazione Comunità e Famiglie Trentino, dove ce ne erano molte altre. Abbiamo scelto di condividere un progetto, e ci impegniamo a portarlo avanti, ma solo a patto che ciascuno di noi qui si senta al suo posto. Non siamo né più santi né più “bravi” di quanti hanno fatto scelte diverse, e quello che ci tiene qui è una buona dose di sano egoismo: crediamo che vivere in questo modo ci renda più felici, e sia un investimento per i nostri figli.

**Nella ristrutturazione della casa abbiamo cercato di rispettare il più possibile criteri di sostenibilità ambientale:** abbiamo scelto malta di calce, cappotto in lana di roccia, riscaldamento a pavimento collegato ai pannelli solari, solai in legno; installato pannelli fotovoltaici, una vasca per il recupero dell'acqua piovana, che viene usata per gli sciacquoni dei wc, e lasciato

CONTINUA A PAGINA 20





“Choose, change, combine” è lo slogan dell’edizione 2015 della settimana europea della mobilità (16-22 settembre) e che vede la partecipazione di sempre maggiori comuni e amministrazioni locali dell’Europa. La libertà di scegliere e l’opportunità di farlo sono i due fattori chiave per l’implementazione di politiche di mobilità sostenibile. Lasciare a casa l’automobile deve diventare conveniente e poter fare a meno una scelta possibile. Anche in Provincia di Trento si stanno muo-

vendo diversi soggetti, pubblici e privati, per informare, promuovere, suggerire, coinvolgere i cittadini e renderli più consapevoli dei danni del sistema di “auto” mobilità e della possibilità di cambiare sistema, con un concreto vantaggio per la collettività, senza perdere opportunità e qualità della vita.

*stamenti in bicicletta non è perché i danesi sono “geneticamente ciclisti”, ma è il frutto di un progetto chiaro e di obiettivi perseguiti con tenacia e continui investimenti da parte delle amministrazioni statali e locali. I risultati si possono raggiungere, se*

## 16-22 settembre: Settimana europea della mobilità Ma che bella combinazione!

Trasporto pubblico, car sharing, car pooling, bike sharing: la sfida per tutti è “combinarli” insieme per attuare la propria alternativa (più conveniente e vantaggiosa) all’“auto” mobilità. Per saperne di più dal 16 al 22 settembre c’è la Settimana europea della mobilità

di Antonella Valer

La sfida non è proprio delle più facili. Lo sanno bene gli operatori della mobilità collettiva e anche gli amministratori, che lo scorso febbraio si sono incontrati in un convegno su questi temi, invitando esperti di livello europeo per riflettere e cercare soluzioni attuabili nella specificità del territorio trentino. Due le indicazioni che sono emerse dal convegno: da un lato emerge **la responsabilità delle politiche della mobilità**. “Se la Danimarca e se Copenaghen hanno raggiunto percentuali altissime di spo-

*li si persegue e se ci si crede concretamente”, ha detto Marianne Weinreich, l’esperta di mobilità ciclistica.*

Ulteriore ottimismo si poteva leggere nelle parole di Friso Metz, esperto olandese di car sharing la cui analisi ha evidenziato come la **disponibilità a “condividere” sia in netto aumento in ambiti anche molto diversi** e come la proprietà dell’auto non rappresenti più uno status symbol per i giovani europei che pretendono di potersi spostare in modo flessibile, ma sono interessati più al risultato che al mezzo. Anche il successo significativo di alcune esperienze imprenditoriali di car pooling ([www.blablacar.it](http://www.blablacar.it)) rappresentano



- Il **trasporto pubblico** rappresenta un’importante risorsa. È gestito dalla società pubblica Trentino Trasporti esercizio e garantisce collegamenti su tutta la provincia. Molto servita la linea nord-sud con un treno ogni mezz’ora che garantisce spostamenti molto rapidi da Ala a Mezzocorona. Buono anche il servizio della ferrovia Trento-Malè-Marilleva che serve Rotaliana e valli del Noce ed è multimodale: bici in estate e sci in inverno. Cadenzato è anche il servizio della Valsugana. Giunti a Trento con il treno, si può utilizzare un servizio urbano discretamente efficiente. Qualche problema in più al momento lo incontra che si muove nelle zone del Trentino non servite dal treno, a causa della scarsità di corse e in certi giorni e orari della loro mancanza. Un ambito su cui il Trentino può senz’altro migliorare!
- In tema di **mobilità collettiva** è ormai consolidato il servizio di **car sharing**, ([www.carsharing.tn.it](http://www.carsharing.tn.it)) attualmente presente a Trento (con 9 veicoli), a Rovereto (3 auto), Riva del Garda e Levico Terme. Il servizio permette di rinunciare al possesso di un’auto e di utilizzarne una della flotta quando serve, pagando solo i costi relativi a quell’utilizzo.

## LE ALTERNATIVE ALL’AUTOMOBILE IN TRENTO



- Per quanto riguarda il **car pooling** il Trentino è il luogo della prima sperimentazione di **Jungo**, il car pooling con imbarco a vista ([www.jungo.it](http://www.jungo.it)), l’evoluzione dell’autostop che garantisce risparmi e sicurezza. E sono in via di progettazione specifici progetti di car pooling per dipendenti PAT e università e nella comunità di valle delle Giudicarie ([www.innovie.it](http://www.innovie.it)).
- Nella **mobilità ciclistica**, oltre alla importante







e significativa rete provinciale di piste ciclabili adattissime al cicloturismo, va evidenziata l'introduzione del **bike sharing** provinciale ([www.provincia.tn.it/bikesharing](http://www.provincia.tn.it/bikesharing)), che permette una notevole flessibilità a chi si muove con i mezzi pubblici e in alcune tratte può trovare conveniente, sano e divertente spostarsi con la bicicletta pubblica, magari a pedalata assistita.

- Un punto forte del sistema è la presenza di un'unica card che permette di accedere a tutti i servizi (tpl, car sharing, bikesharing, parcheggio bici) e il sito ([www.ttesercizio.it](http://www.ttesercizio.it)) che, utilizzando le funzionalità di google transit, permette di pianificare il viaggio da luogo a luogo.



non solo un segnale positivo della disponibilità delle persone a modificare i comportamenti consolidati, ma anche del fatto che per ottenere successo c'è bisogno di una spinta imprenditoriale specifica e chiara. Perché i cambiamenti siano decisivi sono però necessarie politiche della mobilità altrettanto chiare e decise.

### IL DISEGNO DI LEGGE PROVINCIALE

Proprio per perseguire questo obiettivo è stato elaborato il disegno di legge provinciale sulla mobilità sostenibile che indica obiettivi ambiziosi (70% di spostamenti sostenibili in 10 anni) e strumenti innovativi (multimodalità, gratuità del trasporto pubblico, partecipazione dal basso alle politiche della mobilità). Presentato in consiglio a febbraio, il ddl è ora oggetto di studio e mediazione in un gruppo di lavoro misto tra l'assessorato ai trasporti e il comitato di cittadini che lo ha promosso. In autunno dovrebbe riprendere la discussione in terza commissione legislativa.

Nel frattempo anche nella stesura dei disciplinari dell'economia solidale trentina si stanno definendo i criteri per i soggetti protagonisti della



mobilità sostenibile che verranno presentati il 17 settembre. L'obiettivo è incentivare tutte le proposte che allarghino per i cittadini le possibilità di scelta alternative all'automobile. Che oggi in Trentino per chi vuole scegliere e cambiare sono già significative, come si può leggere nel riquadro di pag. 19.

### APPUNTAMENTI

Nella settimana della mobilità è attivo il concorso letterario "Senza la mia auto", per chi vuole sperimentarsi nella scelta di combinare più mezzi sostenibili e lasciare in garage l'auto, raccontandolo in un diario.

Ma questa è una sola delle molte iniziative, tutte visibili su [www.provincia.tn.it](http://www.provincia.tn.it)



### CONTINUA DA PAGINA 18

sterrata una delle ultime stradine non asfaltate di tutta la città.

Quando raccontiamo la nostra esperienza, quello che sconvolge quasi tutti è la "cassa comune": tutti i nostri redditi vengono versati in un unico conto corrente cointestato, dal quale ogni famiglia ad inizio mese preleva quello di cui ritiene di aver bisogno per vivere; nessuno controlla quanto ciascuno mette o tira fuori, si verifica solo, saltuariamente, che rimanga di che pagare le rate del mutuo, e un fondo cassa per le emergenze. Magari siamo noi strani, ma dopo il "salto" di fiducia iniziale, della cassa comune ce ne siamo quasi dimenticati, e lei prospera allegramente.

La cosa veramente difficile è accettare ogni giorno le piccole e grandi cose che ci ricordano che siamo, e saremo sempre, irrimediabilmente "diversi" gli uni dagli altri.

Nella comunità di famiglie di via Giusti ci sono 3 auto, 3 lavatrici, 10 pc, zero tv, 7 telefoni cellulari, molte biciclette; la vita insieme è scandita da 2 incontri al mese, ai quali partecipano gli adulti, mentre i figli dormono: in uno discutiamo, e spesso litighiamo, sulle cose da fare; nell'altro ci raccontiamo come stiamo e così capiamo meglio le persone, e noi stessi.

### In 10 mesi sono tante le storie passate di qui.

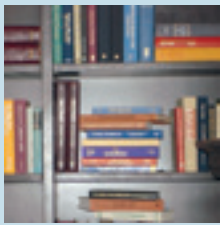
Abbiamo: festeggiato due matrimoni musulmani, facendo respirare un po' di aria di casa a chi la casa ce l'ha molto lontana; accolto cicloturisti che cercavano un letto per una notte; sostenuto immigrati nei percorsi tortuosi, a volte insensati, a cui sono costretti per vedere riconosciuti i loro diritti; ospitato persone che avevano bisogno di un posto dove stare perché appena uscite dal carcere; accolto più di 100 persone per l'inaugurazione della casa.

Abbiamo fatto i compiti con i figli di altri, siamo andati a prenderli o portarli a scuola, ci siamo

prestiti farina, latte e uova, fatto i babysitter mentre altri andavano al lavoro o si concedevano una pausa, fatto e preso insieme centinaia di caffè.

Non sappiamo quante e quali cose nasceranno qui, ma ci pare di avere capito che molto dipenderà da quanto sapremo accogliere le sollecitazioni che ci arriveranno dall'esterno, e tessere relazioni significative fra di noi. Per questo durante l'inaugurazione abbiamo piantato un glizine: oggi non arriva neanche a metà della scala per il primo piano: la nostra speranza è che, in questi 25 anni, metta radici tanto profonde da riuscire ad arrampicarsi fino all'ultimo piano, collegando con i suoi rami tutte le nostre case, per darci il buon esempio. Se volete venire a vedere a che punto è, il cancello di via Giusti 11 è sempre aperto: un caffè lo riceverete di sicuro. (d.pedrotti)

Condominio Solidale  
Trento, via Giusti 11,  
tel. 0461.260513  
e-mail [aceftrentino@gmail.com](mailto:aceftrentino@gmail.com)



## Libri: le recensioni del mese

a cura di **Franco Sandri**

Per informazioni e segnalazioni:  
**Cooperazione tra consumatori**  
C.P. 770 - 38100 Trento  
cristina.galassi@libero.it  
sandri.franco@libero.it

## LUCI COLORI EMOZIONI

di F. Delli Zotti - G. Defflorian - R. Demartin,  
ed. Fotoemozioni, Predazzo 2010

Un'infilata di 127 immagini su vita vera, da scorrere lasciandosi prendere solo dai sentimenti, ognuno libero dentro, spalancato su quanto sta attorno e... quel che viene viene. Ce le offrono tre amici, legati dal fascino della natura, dove vagando - ciascuno per conto proprio - hanno la comune percezione "che in quei momenti, là in mezzo, ci sia sempre uno di troppo".

Un libro geniale, volutamente senza commenti, per non imporre a nessuno di sentire emozioni di altri. Solo luci e colori, condensati in attimi vitali e irripetibili. Flavio, Gerardo, Riccardo - prima di

offrire 'Lights Colors Emotions' - parlano di "immersione con il corpo e con la mente

nei solenni paesaggi delle nostre montagne, tra le vallate, nei boschi, lungo i fiumi", e nelle pazienti lunghe attese "scorgere un timido ma curioso scoiattolo, o un piccolo e indifeso cucciolo acquattato nell'erba alta, o lo stupore di fronte allo sguardo del nobile cervo", o la poiana su carcassa di selvatico, il capriolo che si scrolla di dosso l'acqua dopo il temporale, un'alba a Paneveggio, la vipera mimetizzata nel fogliame, il bramoto notturno del cervo, l'ermellino in catura di arvicole, l'ombra di un mughetto, due piccoli camosci che giocano a fare i grandi, il salto della lepre bianca... Con un invito: "è ora di lasciarsi andare".



## IL RIFUGIO AL MANDRON

di Dino Leonesi, ed. Ass. Amici del Mandron, Trento 2013

Tutti gli anni, ogni prima domenica di luglio, l'Associazione Amici del Mandron invita soci ed escursionisti lassù, a 2.445 m.s.m. Ripercorrendo la nascita dell'Associazione (fondata il 25 aprile 2003) il socio Dino Leonesi regala "agli amici, con stima e simpatia, un piccolo contributo di ricerca e di storia".

Una pubblicazione 'piccola', di appena 38 pagine, ma con un condensato di memorie e di emozioni, di informazioni precise, di carteggi antichi, di fotografie anche molto rare. Come quella scattata da Giovanni Battista Unterweger nel 1880, prima immagine-documento dell'esistenza del Rifugio, costruito in anni precedenti dalla sezione Lipsia del Club Alpino austro-tedesco e inizialmente chiamato Leipzigerhutte. Quella originaria costruzione assisterà all'inizio della prima guerra mondiale e verrà distrutta dalle cannonate dell'eser-

cito italiano il 5 settembre 1915. Sarà ricostruita nel 1959, per iniziativa del Sindaco di Trento, Nilo Piccoli, e sarà denominata 'Rifugio Città di Trento al Mandron'. Tra le rocce granitiche e le nevi dell'Adamello-Presanella, sul ghiacciaio del Mandron con i suoi 1.800 ettari, il Rifugio è punto di ristoro, di fascino naturali e di meditazione sulle vicende umane, spesso atroci e incomprensibili come le guerre.

## LA TRAMVIA AVISIANA

di Giuliano Poier e Roberto Bazzanella,  
ed. Graf. Pasquali, Pergine 2015

"Un paese senza vie di comunicazione è come un corpo che manchi della circolazione del sangue; non circolano né le persone, né le merci, né le idee". Così Vittorio de Riccabona (1844-1927), avvocato e uomo di finanza, che "lasciò in eredità una vita spesa in gran parte per il bene comune". Fu consigliere privilegiato di Paolo Oss Mazzurana per l'ambizioso progetto tranviario che partendo da Trento si doveva sviluppare nelle direzioni di Tione, Malè, Valli dell'Avissio, Valsugana, e fu acceso sostenitore della ferrovia per Fiemme attraverso la Valle di Cembra, "prima di tutto per gli interessi delle Valli".

In questo volume - frutto di accurata ricerca storica, archivistica e bibliografica - viene illustrato appunto il progetto della "Tramvia Avisiana", che nel periodo dal 1891 a 1916 fu oggetto di studi tecnici e di un dibattito esteso a livello regionale, ma che "finì nel peggiore dei modi". È la narrazione di un evento che - allora - coinvolse i cervelli buoni dell'ingegneria tirolese, i politici più coraggiosi e intere popolazioni, e che - oggi - diventa contributo al confronto tra i sostenitori del trasporto su gomma o del trasporto ferroviario o del trasporto integrato strada e rotaia. Annibale Salsa nel presentare il volume auspica il recupero dei "tasselli mancanti all'interno del sistema ferroviario alpino centro-orientale".

## OLTRE IL MURO COSA C'È?

di Rocco Sestito, ed. Del Faro, Trento 2015

spunteranno, germoglieranno, come necessità salvifica. Una storia che deve ripetersi. Invito ai grandi e ai 'grandi della terra', speranza nei giovani. È una storia d'amore, in un clima di contrapposizioni violente, narrata "con accenti epici e ispirata alle, purtroppo, sempre attuali vicende di barriere fisiche e morali innalzate per dividere i popoli".

Due popoli nemici e un muro che li divide. Poi la curiosità creativa, la voglia di forzare vincoli e norme, il coraggio di osare, un incontro fortunato, l'innamoramento capace di superare l'impossibile e una terribile minaccia che accomuna e unisce. "Quando la formichetta Khina si trovò oltre quel muro, non poteva immaginare che la sua vita e quella di tutte le formiche di quell'angolo di bosco sarebbero completamente cambiate. Tutto cominciò con l'incontro di un atletico formichetto rosso".



Rocco Sestito  
**OLTRE IL MURO COSA C'È?**

Del Faro

Formiche nere e formiche rosse. Ovviamente formiche di Fabio Vettori, con una storia di Rocco Sestito. La racconta ai bambini, perché la capiscano i grandi. Ai grandi egli ha già inviato buoni messaggi con 'L'iniziazione e altri racconti' e con 'Il tarlo di Ruth'. Qui parla a tutti e, in particolare, al mondo della prima infanzia, sperando di incarnarvi semi di fratellanza possibile:





L'enciclica sull'ambiente di papa Francesco ha sollevato un dibattito che ha ampiamente superato i confini della chiesa, conquistando le prime pagine dei giornali e imponendosi all'attenzione dell'opinione pubblica e della politica di mezzo mondo.

Una tale attenzione appare, a ben vedere, più che giustificata: i temi affrontati nella *Laudato si'* – quali la descrizione accurata delle cause dell'attuale degrado ambientale, il richiamo alla responsabilità personale e a quella politica, la critica del paradigma tecnocratico, l'invito a rivedere un modello di antropocentrismo che non tiene conto del rapporto dell'uomo con la natura – rappresentano di fatto una sorta di agenda così ric-

### 1° SETTEMBRE: GIORNATA MONDIALE PER LA CURA DEL CREATO

Il primo frutto dell'enciclica *Laudato si'*: l'istituzione della Giornata Mondiale per la Cura del Creato. Il primo settembre di ogni anno, ha stabilito papa Francesco, sarà dedicato alla preghiera per la cura del creato. E sarà una giornata ecumenica perché anche la Chiesa ortodossa celebra nella stessa data la Giornata del Creato. L'Assemblea Generale dell'ONU istituì la "Giornata Mondiale dell'Ambiente" (il 5 giugno di ogni anno) già nel 1972; da 10 anni invece la Cei (Conferenza Episcopale Italiana) dedica il primo settembre alla preghiera per la salvaguardia del creato.



L'Enciclica *Laudato si'* sulla "cura della casa comune"

## Non c'è ecologia senza giustizia

L'Enciclica è uno dei più interessanti e completi documenti sull'ambiente degli ultimi anni e contiene anche proposte di soluzione. "L'intima relazione tra i poveri e la fragilità del pianeta": la difesa dell'ambiente non si può realizzare senza attenzione alla giustizia per i più poveri

di Alberto Conci

ca e circostanziata da farne uno dei più interessanti e completi documenti sull'ambiente degli ultimi anni. Ma non è solo la scelta dei temi ad aver polarizzato l'attenzione sulla *Laudato si'*; accanto a ciò colpisce la ricchezza delle fonti e dei documenti e soprattutto la disarmante concretezza delle proposte di soluzione.

### I POVERI E LA FRAGILITÀ DEL PIANETA

Proprio in ragione di questa complessità, mi limito a mettere l'accento su uno solo degli assi che sostengono il documento. Non perché necessariamente sia il più importante, ma perché esso mi sembra uno dei più radicali: "l'intima relazione tra i poveri e la fragilità del pianeta". L'idea, cioè, che la difesa dell'ambiente non possa realizzarsi senza una specifica attenzione alla giustizia per i più poveri.

La questione della giustizia per i poveri – che peraltro appare come una delle costanti di tutto questo

pontificato, così attento alla condizione e ai diritti delle vittime, dei poveri, degli esclusi – attraversa tutta l'enciclica, dalla premessa fino alle conclusioni, richiamando a una **responsabilità collettiva**: "La mancanza di reazioni di fronte a questi drammi dei nostri fratelli e sorelle, scrive Francesco, è un segno della perdita di quel senso di responsabilità per i nostri simili su cui si fonda ogni società civile".

### LA RELAZIONE TRA LA NATURA E LA SOCIETÀ

Per comprendere il valore di queste parole occorre tentare di individuare alcuni dei piani sui quali viene affrontato il rapporto fra degrado ambientale e condizioni di povertà.

Alla base si deve riconoscere che parlare di ambiente significa fare riferimento a una relazione, "quella tra la natura e la società che la abita". Questo ci impedisce di considerare la natura come qualcosa di separato da noi o come una mera cornice della nostra vita.



LETTERA ENCICLICA  
*LAUDATO SI'*  
DEL SANTO PADRE  
FRANCESCO  
SULLA CURA DELLA CASA COMUNE

### I TEMI DELL'ENCICLICA

I temi affrontati nell'enciclica *Laudato si'* la rendono uno dei documenti sull'ambiente più interessanti e completi degli ultimi anni:

- la descrizione accurata delle cause dell'attuale degrado ambientale
- il richiamo alla responsabilità personale e a quella politica
- la critica del paradigma tecnocratico
- l'invito a rivedere un modello di antropocentrismo che non tiene conto del rapporto dell'uomo con la natura



Siamo inclusi in essa, siamo parte di essa e ne siamo compenetrati. Le ragioni per le quali un luogo viene inquinato richiedono

un'analisi del funzionamento della società, della sua economia, del suo comportamento, dei suoi modi di comprendere la realtà. Data l'ampiezza dei cambiamenti, non è più possibile trovare una risposta specifica e indipendente per ogni singola parte del problema. È fondamentale cercare soluzioni integrali, che considerino le interazioni dei sistemi naturali tra loro e con i sistemi sociali. **Non ci sono due crisi separate, una ambientale e un'altra sociale, bensì una sola e complessa crisi socio-ambientale.** Le direttrici per la soluzione richiedono un approccio integrale per combattere la povertà, per restituire la dignità agli esclusi e nello stesso tempo per prendersi cura della natura".

Tale approccio integrale è tanto più necessario in quanto il degrado ambientale colpisce più duramente i poveri perché essi sono privi di risorse e mezzi per farvi fronte: "Molti poveri – si legge nella Laudato si', – vivono in luoghi particolarmente colpiti da fenomeni connessi al riscaldamento, e i loro mezzi di sostentamento dipendono fortemente dalle riserve naturali e dai cosiddetti servizi dell'ecosistema, come l'agricoltura, la pesca e le risorse forestali. Non hanno altre disponibilità economiche e altre risorse che permettano loro di adattarsi agli impatti climatici o di far fronte a situazioni catastrofiche, e hanno poco accesso a servizi sociali e di tutela".

Il rischio sempre più evidente è che i danni ambientali conducano progressivamente a creare piccoli paradisi naturali per chi se li può permettere e ad abbandonare aree sempre più vaste alle conseguenze disastrose, sul piano ambientale e sociale, del degrado.

### IL PARADIGMA TECNOCRATICO

Tale correlazione fra degrado sociale e naturale non è frutto del fato, ma di un preciso paradigma che gli ultimi due secoli hanno sviluppato e che viene definito da Francesco, con un'espressione molto chiara, "paradigma tecnocratico". Esso, scrive il Papa, "tende ad esercitare il proprio dominio anche sull'economia e sulla politica.

L'economia assume ogni sviluppo tecnologico in funzione del profitto, senza prestare attenzione a eventuali conseguenze negative per l'essere umano. La finanza soffoca l'economia reale. Non si è imparata la lezione della crisi finanziaria mondiale e con molta lentezza si impara quella del deterioramento ambientale".

Non si tratta di demonizzare la tecnologia, ovviamente, quanto piuttosto di mettere a fuoco le sue deformazioni e di denunciare i rischi che derivano dalla mancanza di preoccupazione "per un giusto livello della produzione, una migliore distribuzione della ricchezza, una cura responsabile dell'ambiente o i diritti delle generazioni future".

Il paradigma tecnocratico va dunque profondamente rivisto, perché esso è alla base di "una sorta di supersviluppo dissipatore e consumistico che contrasta in modo inaccettabile con perduranti situazioni di miseria disumanizzante".

### LA CULTURA DELLO SCARTO

Infine, il mancato riconoscimento della relazione profonda fra crisi ambientale e crisi sociale conduce ad allargare anche agli uomini la cultura dello scarto, "che colpisce tanto gli esseri umani esclusi quanto le cose che si trasformano velocemente in spazzatura".

Ma spesso si dimentica, ricorda la Laudato si', che gli esclusi "sono la maggior parte del pia-

neta, miliardi di persone. Oggi sono menzionati nei dibattiti politici ed economici internazionali, ma per lo più sembra che i loro problemi si pongano come un'appendice, come una questione che si aggiunga quasi per obbligo o in maniera periferica, se non li si considera un mero danno collaterale. Di fatto, al momento dell'attuazione concreta, rimangono frequentemente all'ultimo posto. Questo si deve in parte al fatto che tanti professionisti, opinionisti, mezzi di comunicazione e centri di potere sono ubicati lontani da loro, in aree urbane isolate, senza contatto diretto con i loro problemi. Vivono e riflettono a partire dalla comodità di uno sviluppo e di una qualità di vita che non sono alla portata della maggior parte della popolazione mondiale. Questa mancanza di contatto fisico e di incontro, a volte favorita dalla frammentazione delle nostre città, aiuta a cauterizzare la coscienza e a ignorare parte della realtà in analisi parziali".



## Trento, Centro per la Formazione alla Solidarietà Internazionale "Tecnologia appropriata" Dal Mali a Trento con un lampione portatile Seminario di autocostruzione il 17-18 settembre 2015



"**F**oroba Yelen", o "Luce comunitaria", traducendo dalla lingua bambara: questo è il nome del progetto proposto da Matteo Ferrone, architetto perugino, dopo aver vissuto diversi anni in Mali ed aver osservato come, in un territorio dove il clima torrido rende difficili le attività diurne, potesse essere interessante trovare un modo ecologicamente sostenibile per illuminare le attività serali e notturne.

Illuminare le attività, non gli spazi: la prospettiva di Matteo Ferrone è rivolta alla vita sociale, alle necessità effettive, e nell'elaborare la sua proposta ha osservato a lungo lo svolgimento della vita nei villaggi del comune di Cinzana. Unendo estetica e funzionalità, il giovane architetto di Perugia ha disegnato e realizzato con artigiani locali un "lampione portatile", costruito con materiali di recupero partendo da un telaio e dalle ruote di una bicicletta uniti a cavi telefonici e pannelli solari. Al prototipo sono seguite altre







### TUTTI POSSONO FARE QUALCOSA

Sullo sfondo di questa analisi si possono riconoscere due preoccupazioni di questo pontificato. La prima, come già accennato, è quella del destino delle vittime del sistema economico, politico e militare nel quale siamo immersi. La denuncia della correlazione stretta fra crisi ambientale e crisi sociale è in linea con la **denuncia di tutti i comportamenti che degradano la dignità delle persone**, siano essi i senza tetto, i migranti, le donne o i bambini, le vittime della violenza e della guerra. E tale preoccupazione è così presente da poter essere ormai considerata come una delle linee guida di tutto il pontificato di Francesco.

La seconda preoccupazione è quella relativa alla responsabilità personale di fronte alle vittime: i gesti di questo Papa, prima ancora delle parole, intendono essere la testimonianza del fatto che c'è sempre uno spazio nel quale **tutti possono fare qualcosa per farsi carico della sofferenza degli altri**. In altre parole la presenza delle vittime da una parte viene considerata come l'espressione più evidente dell'ingiustizia e della mancanza di equità del mondo nel quale viviamo; e dall'altra rappresenta il criterio per valutare la legittimità dell'agire personale e politico. Non è un caso che l'enciclica, nella linea della filosofia personalista della seconda metà del Novecento, dedichi una riflessione pro-

prio all'"amore civile e politico", sottolineando come sia questa forma di amore sociale che "ci spinge a pensare a grandi strategie che arrestino efficacemente il degrado ambientale e incoraggino una cultura della cura che impregni tutta la società".

### LA DIGNITÀ DELL'APERTURA AL BENE

Nessuno spazio è dunque concesso, vista l'altezza delle sfide, alla disperazione. L'umanità ha un compito e una via d'uscita per consegnare alle generazioni future un mondo più equo.

A bilanciare la preoccupazione per le sorti degli esclusi e la denuncia per un paradigma iniquo rimane la fiducia che gli esseri umani sanno tornare a scegliere il bene al di là di ogni condizionamento: "Eppure, si legge nell'ultima parte del documento, non tutto è perduto, perché gli esseri umani, capaci di degradarsi fino all'estremo, possono anche superarsi, ritornare a scegliere il bene e rigenerarsi, al di là di qualsiasi condizionamento psicologico e sociale che venga loro imposto. Sono capaci di guardare a se stessi con onestà, di far emergere il proprio disgusto e di intraprendere nuove strade verso la vera libertà. Non esistono sistemi che annullino completamente l'apertura al bene, alla verità e alla bellezza, né la capacità di reagire, che Dio continua ad incoraggiare dal profondo dei nostri cuori. Ad ogni persona di questo mondo chiedo di non dimenticare questa sua dignità che nessuno ha diritto di toglierle".



decine di esemplari, richiesti dalla rete di 72 villaggi che costituiscono il comune: fabbri, riparatori di radio e altri artigiani collaborano nell'elaborazione del lampione portatile, e gestiscono anche le eventuali riparazioni. Il prestito degli esemplari posseduti dal singolo villaggio è gestito da un comitato di donne che chiede cifre simboliche per l'utilizzo, cifre che confluiscono in un fondo per le riparazioni o per l'uso durante ricorrenze speciali.

**Il progetto "Foroba Yelen" è giunto dunque a coniugare la necessità di luce per le attività sociali nei villaggi con l'autorganizzazione e l'autarchia energetica delle comunità rurali.**

Oggi il progetto, premiato dalla città di Barcellona per le sue capacità di innovazione urbana, è stato esportato a Città del Messico e inizia a essere studiato da comunità di immigrati che vivono alla periferia di Marsiglia. Un progetto che ben si inserisce nell'**Anno Internazionale della Luce e delle tecnologie basate sulla luce, un'iniziativa**

**adottata dall'UNESCO** per sensibilizzare su come si possa promuovere sviluppo sostenibile e offrire soluzioni a sfide globali come l'energia, l'educazione, l'agricoltura, la comunicazione e la salute attraverso le tecnologie ottiche: per questo il Centro per la Formazione alla Solidarietà Internazionale ha deciso di dedicare un seminario di due giorni alla conoscenza del progetto di Matteo Ferrone e alle tecniche pratiche di costruzione del suo "lampione comunitario". Il 17 e il 18 settembre l'architetto e designer sarà a Trento per accompagnare nella conoscenza di quella che può essere definita senza incertezze una **"tecnologia appropriata"**, capace di inserirsi all'interno della vita di una comunità migliorandola in modo pulito, sostenibile e attendo ai legami sociali e alle relazioni tra le comunità. Iscrizioni entro venerdì 11 settembre 2015. (Francesca Zeni)



#### Per informazioni:

www.tcic.eu,  
0461.093032,  
michela.bortoli@tcic.eu.

Il lupo sta tornando gradualmente, con le sue zampe, in modo del tutto naturale, sulle Alpi. Questo ritorno farà bene all'equilibrio degli ecosistemi, spiegano gli scienziati. Lupi e altri animali selvatici però hanno vari nemici, fra i quali uno insidioso: il bracconaggio. **Armi da fuoco, lacci, trappole di vario tipo, veleni che uccidono lentamente e con grande sofferenza.** È la galleria degli orrori, tutti illegali, che racconta le forme del bracconaggio nelle Alpi. Questa pratica illecita è poco conosciuta dal grande pubblico eppure esiste ancora. **Colpisce soprattutto gli ungulati, in particolare i caprioli.** Non ne sono risparmiati neppure i lupi, specie protetta. **Si tratta di una caccia che non seleziona le vittime e a volte uccide perfino amate specie domestiche**, come cani e gatti o raramente ruminanti, come mucche o asini.

### L'INDAGINE

A maggio è stato reso pubblico un rapporto sul fenomeno curato dai ricercatori del progetto Life Wolf Alps, finanziato con fondi europei, che riunisce numerosi partner istituzionali ed ha il supporto anche del Cai e della Sat. Sono stati integrati i dati di differenti enti. Ne è uscita (sul periodo 2008/2014) l'**"Indagine sull'avvelenamento e uccisione illegale di fauna selvatica sull'arco alpino italiano ed individuazione delle aree hot spots"**, la prima del genere su scala alpina.

**Il bracconaggio è la principale causa di morte del lupo in Italia, vi si legge.** Si stima che circa il 10-20 per cento dei lupi muoiano per cause ama-

**B**rando e Selva: due animali abusati e maltrattati, simbolo di un Trentino dove c'è ancora molto lavoro da fare per il benessere degli animali domestici e cosiddetti da reddito. Brando ha tre anni, è curioso, socievole con persone e cani. È stato a lungo recluso e maltrattato; è stato abbandonato con sotterfugi e bugie da chi lo aveva adottato con false promesse. Dopo mesi dedicati al suo recupero fisico e comportamentale, oggi Brando apprezza molto la compagnia degli umani, le coccole, le passeggiate nei boschi, i giochi insieme; non è amichevole con i gatti. È vaccinato, negativo a erlichia, leishmania, filaria; è in



Vittime sconosciute, inaspettate, per sbaglio: il bracconaggio è una caccia (illecita, poco conosciuta e che esiste ancora) che non seleziona le vittime, e uccide a volte anche specie domestiche. Ogni avvelenamento comporta, a cascata, danni seri all'intero ecosistema

di Maddalena Di Tolla Deflorian

## Il Life Wolf Alps sul bracconaggio

# Tutte le vittime del bracconaggio

ne illegali, anche sulle Alpi. «Possiamo dire che il bracconaggio esiste, è documentato ma sicuramente sottostimato. Per ogni carcassa trovata, le vittime sono molte di più», spiegano gli autori. Fino al 2014 sono stati documentati sul lupo 22 atti di bracconaggio nelle Alpi (avvelenamenti inclusi, che sono più della metà dei casi).

### DANNI AMBIENTALI

L'uso di veleni peggiora l'orrore. «L'utilizzo di bocconi avvelenati rappresenta la più subdola e insidiosa parte del bracconaggio: ogni singolo episodio di avvelenamento comporta danni seri all'intero ecosistema. Il veleno non uccide soltanto di una morte atroce gli animali che si nutrono direttamente dei bocconi, ma anche una quantità incalcolabile di altri animali che, a loro volta, consumano la carcassa avvelenata», recita il rapporto. Che spiega anche: «I danni ambientali dovuti al bracconaggio sono enormi e

ci riguardano tutti». Quei danni impoveriscono la biodiversità e, in alcuni casi, mettono a rischio anche la salute delle persone e degli animali domestici. La stricnina, ad esempio, rimane a lungo nei tessuti delle vittime, innescando un'incontrollata successione di morti, inquinando suolo e falde acquifere.

In Trentino Alto Adige si sono registrati nei comuni montani 259 casi di bracconaggio nel periodo 2008-2014, fra i quali 67 casi di avvelenamento (fino al 2013).

### AZIONI DI SENSIBILIZZAZIONE

La provincia di Trento risulta molto colpita, ma anche particolarmente virtuosa negli interventi e nelle segnalazioni. Non è in questa fase chiaro quanto i dati raccolti siano rappresentativi, ovvero laddove risultano meno denunce potrebbe esserci meno controllo e non meno bracconaggio.

Nei prossimi mesi saranno attuate misure di

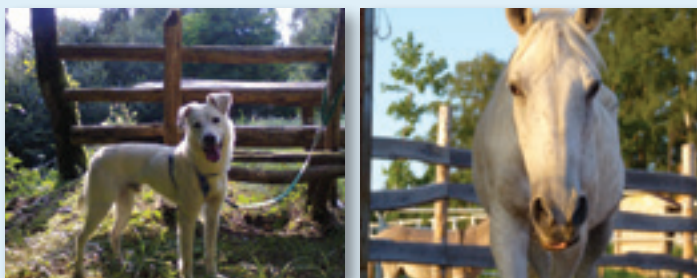


Da <http://www.lifewolfalps.eu/tempo-di-lupi-il-catalogo-della-mostra/> si può scaricare gratuitamente il catalogo della mostra "Tempo di lupi", (allestita nei mesi scorsi al Muse), da poco pubblicato online

contrasto mirate nell'ambito dell'azione "Controllo degli atti di bracconaggio e delle azioni anti-veleno nelle zone area alpine e altrove", anche grazie al supporto delle squadre cinofile antiveleno Life Wolf Alps. Ci saranno azioni di comunicazione e sensibilizzazione per i cittadini, e l'attivazione di un servizio di raccolta d'informazioni da parte di coloro che rinvenissero fauna selvatica vittima di bracconaggio (al numero di telefono 1515). Questa ricerca è un primo passo. Si vedrà cosa si otterrà con le azioni successive. Nel frattempo il progetto Life Wolf Alps sta continuando a fare informazione, anche con attività sul campo rivolte al pubblico generico quanto a formatori ed educatori. Da poco è stato finalmente pubblicato online inoltre il catalogo della mostra "Tempo di lupi", che era stata allestita al Muse. Si può scaricare gratuitamente dal link <http://www.lifewolfalps.eu/tempo-di-lupi-il-catalogo-della-mostra/>. Contiene molte utili informazioni sulla specie.

Il ritorno del lupo evidenzia un intreccio indissolubile fra il destino di questa specie selvatica, quello dell'altra fauna alpina altrettanto selvaggia ma meno iconica e dei nostri affetti, soggetti di un immaginario addomesticato: cani, gatti, ruminanti al pascolo.

## Cercapadrone per Brando e Selva



Trentino; si affida in adozione in Trentino-Alto Adige. Per conoscerlo: Il Cercapadrone onlus, delegazione di Trento e Provincia, 349 2302344 (no sms) oppure [trento@ilcercapadroneonlus.it](mailto:trento@ilcercapadroneonlus.it) Selva la cavalla grigia ha 30 anni, molti dei quali trascorsi reclusa e maltrattata, è stata salvata

dalla forestale, ora vive in pace a Miola di Pinè. In questi due anni, grazie al paziente lavoro svolto con lei, ha recuperato molto sul piano fisico e psicologico; oggi riesce a stare in branco con altri cavalli e interagisce serenamente con gli umani.

Per aiutare Il Cercapadrone onlus ad accudire Brando e

Selva, e a salvarne altri, potete donare su [paypal.segreteria@ilcercapadroneonlus.it](mailto:paypal.segreteria@ilcercapadroneonlus.it) o sul conto bancario Banca Prossima (Gruppo Intesa Sanpaolo) iban: IT64P0335901600100000122508 codice BIC: BCITITMX



## SABATO 26 SETTEMBRE: CID START-UP!

# Prove di danza (per ogni gusto e capacità)

**Il 26 settembre 2015  
dalle 14 alle 21, prove gratuite  
di laboratori di danza per tutti.**

Proseguono intanto  
gli appuntamenti con la danza  
internazionale

Riparte a settembre, dopo la pausa estiva, l'attività di CID Formazione e Animazione Territoriale e lo fa con un appuntamento aperto a tutti. Dopo il successo delle scorse edizioni anche quest'anno torna **CID START-UP!** una giornata all'insegna della danza e del movimento, dove scoprire, sperimentare e divertirsi con le prove aperte dei laboratori che il CID proporrà a partire dall'autunno.

**Sabato 26 settembre, dalle ore 14 alle 21,** le due sale danza del CID si animeranno di voci, musica e tantissima energia. Sono previste **prove aperte dei laboratori di:** danza contemporanea, pilates stretching e qi gong terapeutico, danza mediorientale, zumba, will power, taranta, danze latino americane, biodanza, laboratorio di OM Officina Movimento, Metodo Feldenkrais e danza afro.

Non mancheranno nemmeno le attività per i più piccoli che potranno cimentarsi con le prove aperte di Danzare giocando e Capoeira per bambini e ragazzi.

**La partecipazione alle prove aperte è gratuita, ma è obbligatoria l'iscrizione telefonica o via mail** segnalando le attività a cui si desidera partecipare. Gli orari delle diverse attività sono disponibili sul sito [www.centrodelladanza.it](http://www.centrodelladanza.it)

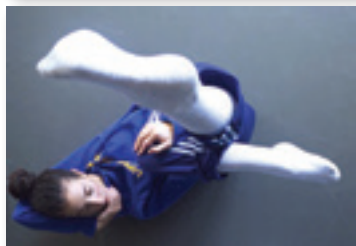
### GLI STAGE DI FESTIVAL ORIENTE OCCIDENTE E CID CENTRO INTERNAZIONALE DELLA DANZA

In settembre due appuntamenti con alcuni dei protagonisti del Festival Oriente Occidente (in programma a Rovereto e Trento dal 28 agosto al 6 settembre e il 18 settembre)

**Gaga Dance Il Linguaggio dei corpi con Rebecca Hytting e Dough Letheren** Il workshop è condotto dai danzatori della compagnia israeliana L-E-V ed è volto ad approfondire il loro particolare linguaggio di movimento e di danza emozio-

nale. I partecipanti acquisiscono conoscenza e consapevolezza di sé attraverso il proprio corpo, aumentandone flessibilità, resistenza e agilità. **Mercoledì 2 settembre, ore 18- 21. Quota d'iscrizione: 30 euro.**

**Vocabolario Coreografico con Marcos Morau** Il laboratorio con il coreografo della compagnia spagnola La Veronal propone un approccio al linguaggio del corpo incentrato sullo sviluppo di una tecnica personale che ricostruisce i movimenti come parte di un insieme in cui la teatralità è presente, ma affonda le sue radici in una solida preparazione corporea. **Sabato 5 settembre, ore 10-13. Quota d'iscrizione: 30 euro.**



### Anticipazioni d'ottobre.

Le proposte del Centro Internazionale della Danza proseguono in ottobre spaziando dall'esplorazione del teatro danza con Mari-gia Maggipinto, ai ritmi del Mediterraneo, e più precisa-

mente del Salento, con la Pizzica e le danze popolari del Sud Italia con Silvia De Ronzo (tutti con lo sconto del 5% per i possessori di Carta In Cooperazione”).

**00-CID. È la nuova app, nata da poco, di Oriente Occidente e del CID,** disponibile gratuitamente per il download su Google Play e Apple Store che consente di scoprire direttamente dal proprio smartphone tutti gli appuntamenti, i laboratori, gli stage e le attività proposte dal CID nel corso dell'anno e gli spettacoli di Oriente Occidente.

**Per iscriversi a CID START-UP!  
e ai laboratori**

tel. 0464 431660, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18, oppure [www.centrodelladanza.it](http://www.centrodelladanza.it) [cid@centrodelladanza.it](mailto:cid@centrodelladanza.it).

**S**ono aperte le iscrizioni ai nuovi corsi della Scuola di Teatro del Portland: anche quest'anno ci sono le **lezioni di prova gratuite**, e lo sconto del

10% per tutti i possessori della Carta In Cooperazione.



### PER I PIÙ GIOVANI

**Laboratorio per bambini 2-3 anni e Laboratorio Bambini 4-6 anni e i loro genitori:** un percorso di gioco, ascolto, incontro tra bambini e adulti. Condotto da Giacomo Anderle (costo 117€ + 20€ di quota associativa)

**Teatro Bambini 7-10 anni:** un meraviglioso viaggio alla scoperta del teatro e della sua magia. Condotto da Paolo Vicentini. Dal 7 ottobre a fi-



**L**a prima settimana di ottobre riapre la scuola di teatro e cinema EstroTeatro. Resta invariata la formula ormai rodada per i corsi di teatro di base del primo, secondo, terzo anno e quarto anno, che costituisce un punto di forza della scuola: insegnanti professionisti del settore (attori e registi) che si alternano nelle lezioni, per garantire qualità d'insegnamento elevata (e classi non superiori ai 12 allievi) e assicurare presenza ed attenzione al gruppo e al singolo corsista. L'orgoglio di EstroTeatro è infatti quello di offrire ai propri allievi l'opportunità di lavorare con molti insegnanti, che

Aperte le iscrizioni ai corsi 2015/2016

## Portland: un teatro per tutti adulti, bambini, giovani e meno, genitori e nonni!

ne aprile, mercoledì 16.30-18.30 (costo 342€ + 20€ di quota ass.).

**Teatro Ragazzi 11-14 anni:** la scoperta del linguaggio del corpo, della libertà e delle proprie infinite possibilità. Condotto da Paolo Vicentini. Dall'8 ottobre a maggio, giovedì 17.30-19.30 (costo 360€ + 20€ di quota ass.).

**Teatro Giovani 15-17 anni:** teatro, danza, improvvisazione e la messa in scena di Romeo e Giulietta. Condotto da Paolo Vicentini. Dal 5 ottobre a maggio, lunedì 17.30-19.30 (costo 360€ + 20€ di quota ass.).

**LEZIONI DI PROVA GRATUITE.** Per tutti i corsi annuali 2 settimane di prova gratuita. Teatro Bambini 7-10 anni: lezione di prova **mercoledì 23 settembre**. Teatro Bambini 4-6 anni: lezione di prova **giovedì 24 settembre**

Spettacolo d'inaugurazione nuovo anno scola-



**stico: domenica 27 settembre ore 15.30 e ore 17.30**

### CICCIO E BOMBO

con Giacomo Anderle e Paolo Vicentini

*La storia di un viaggio alla scoperta della vita...* (Per bambini dai 4 anni in su)

### PER GLI ADULTI

**Teatro 1: avviamento al**

**teatro.** Condotto da Paolo Vicentini e Sara Rosa Losilla. Da ottobre a fine maggio, martedì 20.30-22.30 o mercoledì 18.30-20.30 (costo 396€ + 20€ di quota associativa).

**Public Speaking: dizione e parlare in pubblico (livello 1 e 2),** per chi vuol migliorare le proprie capacità comunicative. Condotto da Silvia Salvaterra. Da metà ottobre a febbraio, martedì 20.30-22.30 (liv. 1) e mercoledì 20.30-22.30 (liv. 2) (costo 252€ + 20€ di quota ass.).

**La voce di Shakespeare: leggere e interpretare le opere di W. Shakespeare.** Condotto da Gianpaolo Corti e Silvia Salvaterra. Giovedì 20.30-

22.30 da ottobre a febbraio (costo da definire)

**Leggere ai bambini** nelle diverse fasi evolutive. Condotto da Ornella Marcon. Dal 7 al 28 novembre, sabato 14.30-16.30. (costo 90€ + 20€ di quota ass.)

**LEZIONI DI PROVA GRATUITE** anche per i corsi adulti

**Serata di Presentazione della Scuola di Teatro: martedì 29 settembre ore 20.30, Teatro Portland**

### PORTLAND DE ORO 2015

**Premio di Creazione Teatrale per attori non professionisti**

Termine iscrizioni 7 settembre 2015, serata di premiazione sabato 19 settembre 2015 ore 20.30

### Informazioni e iscrizioni

Portland, Scuola di Teatro via Papiria 8, Trento info@teatroportland.it tel 0461 924470 www.teatroportland.it

Ottobre 2015-maggio 2016

## Estroteatro: a scuola di teatro e cinema

coltivano il talento personale di ciascuno e si impegnano a svilupparne le potenzialità creative.

I corsi sono rivolti sia ai giovani e bambini, in orario pomeridiano (17-19.30), sia agli adulti in orario serale (20-22.30); è previsto un saggio di fine anno.



### TEATRO MUSICALE E TEATRO IN INGLESE

Visto il grande successo dello scorso anno verranno riproposti i corsi di teatro musicale per adulti e ragazzi ed i corsi di teatro in inglese per bambini e ragazzi dai 7 ai 14 anni, nonché i corsi di recitazione cinematografica, sia per giovani sia per adulti, aventi come finalità specifica il lavoro dell'attore davanti alla telecamera, ed i laboratori di commedia dell'arte tenuti da Veronica Risatti.

**CORSO DI LETTURA ESPRESSIVA** Novità di quest'anno sarà il corso annuale di lettura espressiva condotto da Alessio Dalla Costa e Annalisa Morsella. Accanto ai corsi brevi di lettura interpretata e dizione, verrà attivato un percorso di approfondimento sull'uso della voce quale

strumento fondamentale dell'attore. Materie quali vocalità, respirazione, fonetica dizione, lettura interpretata, performativa e di gruppo, saranno oggetto di un lavoro continuo con possibilità per gli allievi di esibirsi nel corso dell'anno. Sia i corsi intensivi, sia il

corso annuale si terranno dalle ore 18 alle ore 20.

### LABORATORI DI PRODUZIONE TEATRALE

Altra novità saranno i laboratori di produzione teatrale rivolti a tutti gli allievi o ex allievi di qualsiasi scuola che abbiano frequentato almeno 2 anni! Si tratta di percorsi studiati per coloro che, dopo aver frequentato un percorso di formazione, abbiano voglia ed esigenza di confrontarsi con la messa in scena di un testo. Dallo studio della drammaturgia alla produzione finale. I laboratori per adulti e ragazzi, saranno condotti da Mirko Corradini, Alessio Dalla Costa e Andrea Deanesi.

**La sede della Scuola di Teatro Estroteatro** si trova a Trento in un antico palazzo situato in via Venezia 1, in prossimità del Castello del

Buonconsiglio e di fronte a Port'Aquila.

Gli insegnanti della scuola sono: Katia Bernardi, Mirko Corradini, Alessio Dalla Costa, Andrea Deanesi, Matteo Ferrari, Corrado Measso, Jennifer Miller, Annalisa Morsella, Veronica Risatti, Klaus Saccardo, Cinzia Scotton, Nicola Sordo.

I corsi saranno attivati dalla seconda settimana di ottobre.

**Le prime due lezioni saranno gratuite. Presentazione di corsi e insegnanti: giovedì 1 ottobre, Teatro San Marco a Trento, Via S. Bernardino, ore 21.**



I soci possessori di Carta In Cooperazione

hanno diritto allo sconto del 10% sul costo dei corsi.

### Per informazioni

tel. 0461 235331 o 349 7515507 info@estroteatro.it o segreteria@estroteatro.it



## Restiamo all'aria aperta (e rinforziamo gli arti superiori)

L'estate sta finendo, ma se le giornate lo permettono continuiamo a fare allenamento all'aperto: ecco ad esempio due esercizi per rinforzare gli arti superiori; per eseguirli al meglio procuratesi un "pesetto"-bottiglietta d'acqua (quella utilizzata negli esercizi è da 500 ml).

Il peso del supporto può essere scelto in base al vostro allenamento e alle vostre capacità (per aumentare il carico sostituire all'acqua altri materiali come riso, sabbia, sassolini, anche mischiati tra loro). Vi ricordiamo che gli esercizi non vogliono sostituirsi a un programma di allenamento ben definito, ma si propongono come inviti ad uno stile di vita sano e attivo. Inoltre vi raccomandiamo di fare attenzione al sole, agli sbalzi di temperatura e all'abbigliamento (in primavera/estate è bene spogliarsi, ma con intelligenza), e vi ricordiamo di bere (prima, durante e dopo!).

### Esercizio 1

#### Posizione di partenza:

schiena dritta, arti superiori lungo i fianchi, palmi delle mani rivolti in avanti, piedi ben appoggiati al pavimento. (foto 1)



#### Movimento:

Dalla posizione di partenza, portare il pesetto destro verso la spalla destra e tornare alla posizione di partenza, mantenendo i gomiti ben attaccati al busto (foto 2); ripetere la sequenza con l'arto superiore sinistro. Il movimento è lento e controllato, la respirazione naturale; eseguire 3 serie da 10 ripetizioni (5 con l'arto destro e 5 con l'arto sinistro)

### Esercizio 2

**Posizione di partenza:** schiena dritta, arti superiori lungo i fianchi, piedi ben appoggiati al pavimento. (foto 3)

**Movimento:** Dalla posizione di partenza elevare in fuori l'arto superiore destro (gomito leggermente flesso) fino all'altezza delle spalle, palmo della mano rivolto verso il basso e tornare alla posizione di partenza (foto 4); ripetere la sequenza con l'arto superiore sinistro. Il movimento è lento e controllato, la respirazione naturale; eseguire 3 serie da 10 ripetizioni (5 con l'arto destro e 5 con l'arto sinistro)



**Cooperativa AM.IC.A.**

Canezza di Pergine Valsugana  
www.amicacoop.net  
tel. 0461.992177

Trento, 26-27 settembre 2015

## Insieme per una camminata di solidarietà (lunga 24 ore)



presenta il costante impegno dei pazienti, delle loro famiglie, dei medici e dei ricercatori: per questo non dovrà essere mai interrotta, dovrà esserci sempre qualcuno sul percorso.

**Per la buona riuscita della manifestazione c'è quindi bisogno di grande partecipazione** da parte di singoli cittadini, gruppi, società sportive, circoli ricreativi e culturali ecc., con possibilità di "prenotarsi" per garantire alla camminata continuità sia di giorno sia nelle ore notturne (tel. 340 5228888, info@associazionetrentinafibrosicistica.it).

Molte le attività di animazione e gli eventi collegati dedicati a tutti, dai più piccoli in su, orga-

**L'**Associazione Trentina Fibrosi Cistica Onlus organizza per sabato 26 (dalle ore 11) e domenica 27 settembre (fino alle ore 11) la quarta edizione della **24 ORE DI SOLIDARIETÀ. CAMMINIAMO PER VINCERE LA FIBROSI CISTICA.**

Si tratta di una camminata diurna e notturna (si può scegliere l'orario preferito), non competitiva, adatta a tutti, di 930 metri circa (percorribile una o più volte) nel centro storico di Trento, con partenza e arrivo in Piazza Duomo, dove si troverà lo stand per ristoro e iscrizioni; la camminata passerà per piazza Pasi, via Oriola, largo Carducci, via San Pietro, via Mancini, via Roma e via Belenzani.

L'iscrizione, a offerta libera, andrà a favore della ricerca sulla fibrosi cistica (progetto presso Cibio, Università di Trento). L'iscrizione potrà essere effettuata dalla 9 di sabato 26 alle 10 di domenica 27.

Ideata per sensibilizzare verso la fibrosi cistica, la camminata rap-



nizzati per la giornata in Piazza Duomo da artisti e associazioni che hanno aderito gratuitamente a favore del progetto.



### Informazioni

Associazione Trentina Fibrosi Cistica Onlus  
Via Soprasasso 1,  
Gardolo di Trento  
www.associazionetrentinafibrosicistica.it

PARTECIPA A

# EHI, TU! HAI MIDOLLO?

LA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA DONAZIONE DEL MIDOLLO OSSEO.

SABATO 26 SETTEMBRE  
IN OLTRE  
80 PIAZZE ITALIANE

ORGANIZZATA DA:  
VOLONTARI ADMO  
IN COLLABORAZIONE CON I  
CENTRI TRASFUSIONALI

CON UN SEMPLICE  
PRELIEVO DI SANGUE  
PUOI TIPIZZARTI  
E DIVENTARE  
UN POTENZIALE DONATORE

QUANDO DONI IL MIDOLLO OSSEO  
TI SENTI PIÙ VIVO. ANCHE TU.

SCOPRI DI PIÙ SU  
ADMO.IT

SEGUICI SU  



THE BASTARD SONS OF DIONISIO  
MUSICISTI E DONATORI DI MIDOLLO OSSEO

IN COLLABORAZIONE CON



## INSIEME AI "THE BASTARD SONS OF DIONISIO"

Una giornata all'insegna della musica e del divertimento, con la partecipazione di band giovanili, prima fra tutte "The Bastard Sons of Dionisio" (anche loro donatori)

Sabato 26 settembre, Doss Trento

# Ehi tu! hai midollo? Musica, divertimento e vita

Dedicata ai giovani, arriva la giornata nazionale di sensibilizzazione alla donazione di midollo osseo. Con la musica di giovani band e il torneo di Calcio Balilla Umano

un donatore nella popolazione mondiale è soltanto di 1 su 100.000.

Durante la manifestazione sarà possibile parlare con un medico, per una corretta anamnesi, e compilare un modulo per iscriversi al registro nazionale donatori.

Per diventare potenziali donatori basta sottoporsi ad un normale prelievo di sangue (tipizzazione HLA); i dati genetici estratti verranno inseriti nel registro nazionale collegato ad altri 58 registri internazionali.

Il donatore diventa tale solo quando si riscontra la compatibilità con un paziente:

in questo momento sa che può contribuire al tentativo di salvare la vita di un individuo preciso, spesso quella di un bambino.

## TESTIMONIAL DONATORI

L'evento sarà supportato dai messaggi di vita che sei testimonial dell'Associazione

Il 26 settembre torna, con l'edizione 2015, "Ehi, tu! Hai midollo?", la giornata nazionale di sensibilizzazione alla donazione di midollo osseo, finalizzata all'inserimento di nuovi potenziali donatori nel Registro italiano IBMDR (Italian Bone Marrow Donor Registry), per offrire maggiori speranze alle persone in attesa di trapianto. L'evento è promosso da ADMO, Associazione Donatori Midollo Osseo, che ha come scopo principale informare sulla possibilità di combattere le leucemie, i linfomi, il mieloma e altre neoplasie del sangue attraverso la donazione e il trapianto di midollo osseo.

Quest'anno, in particolare, l'occasione sarà ancora più speciale perché ADMO, insieme alla World Marrow Donor Association, festeggerà in contemporanea mondiale il traguardo di 25 milioni di donatori: dal 19 settembre tutto il mondo organizzerà eventi fino al 26 settembre.

## DIVENTARE POTENZIALI DONATORI

Dopo il successo dello scorso anno quando più di 70 giovani hanno deciso di diventare potenziali donatori di midollo osseo, quest'anno i volontari di ADMO Trentino con l'aiuto della Croce Rossa Italiana vi aspetteranno al parco Doss Trento (dalle ore 11) dove, medici e volontari spiegheranno l'importanza di questo dono di vita ai giovani dai 18 ai 35 anni, potenziali donatori.

Il trapianto di midollo osseo rappresenta, infatti, l'unica speranza contro leucemie e altre malattie ematologiche: solo un malato su quattro ha accanto a sé un familiare compatibile e quindi, per tutti gli altri, la probabilità di trovare



PARTECIPA A

# EHI, TU! HAI MIDOLLO?

LA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA DONAZIONE DEL MIDOLLO OSSEO.

SABATO 26 SETTEMBRE  
IN OLTRE  
80 PIAZZE ITALIANE

ORGANIZZATA DA:  
VOLONTARI ADMO  
CENTRI TRASFUSIONALI

CON UN SEMPLICE  
PRELIEVO DI SANGUE  
PUOI TIPIZZARTI  
E DIVENTARE  
UN POTENZIALE DONATORE

QUANDO DONI IL MIDOLLO OSSEO  
TI SENTI PIÙ VIVO. ANCHE TU.

SCOPRI DI PIÙ SU  
ADMO.IT

SEGUICI SU  



PARTECIPA A

# EHI, TU! HAI MIDOLLO?

LA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA DONAZIONE DEL MIDOLLO OSSEO.

SABATO 26 SETTEMBRE  
IN OLTRE  
80 PIAZZE ITALIANE

ORGANIZZATA DA:  
VOLONTARI ADMO  
CENTRI TRASFUSIONALI

CON UN SEMPLICE  
PRELIEVO DI SANGUE  
PUOI TIPIZZARTI  
E DIVENTARE  
UN POTENZIALE DONATORE

QUANDO DONI IL MIDOLLO OSSEO  
TI SENTI PIÙ VIVO. ANCHE TU.

SCOPRI DI PIÙ SU  
ADMO.IT

SEGUICI SU  



PARTECIPA A

# EHI, TU! HAI MIDOLLO?

LA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA DONAZIONE DEL MIDOLLO OSSEO.

SABATO 26 SETTEMBRE  
IN OLTRE  
80 PIAZZE ITALIANE

ORGANIZZATA DA:  
VOLONTARI ADMO  
CENTRI TRASFUSIONALI

CON UN SEMPLICE  
PRELIEVO DI SANGUE  
PUOI TIPIZZARTI  
E DIVENTARE  
UN POTENZIALE DONATORE

QUANDO DONI IL MIDOLLO OSSEO  
TI SENTI PIÙ VIVO. ANCHE TU.

SCOPRI DI PIÙ SU  
ADMO.IT

SEGUICI SU  

## UNA SCELTA CHE CAMBIA LA VITA

Le testimonial, potenziali donatrici, campionesse di tuffi Tania Cagnotto e Francesca Dallapè e la cantante

Alessandra Amoroso. Per diventare potenziali donatori basta sottoporsi ad un normale prelievo di sangue

(tutti donatori, effettivi o potenziali) rivolgeranno ai giovani: le campionesse di tuffi Tania Cagnotto e Francesca Dallapè, la cantante Alessandra Amoroso e la band The Bastard Sons of Dionisio.

Sarà una giornata all'insegna della musica e del divertimento che vedrà la partecipazione di band giovanili, prima fra tutte "The Bastard Sons of Dionisio", la disputa di un torneo di Calcio Balilla Umano e tanto altro ancora per condividere un momento importante con il sorriso e la voglia di stare insieme.

L'evento è patrocinato dal Comune di Trento. Si ringraziano Alessandro Andreatta, Sindaco di Trento, Andrea Robol, Assessore alla Cultura del Comune di Trento, i volontari di ADMO Trentino e della Croce Rossa sezione di Trento, la Cooperazione di Consumo Trentina, RTTR portale radio e tv, Decimarosa casa di produzione cinematografica, il COPAG Comitato Permanente Associazioni e Gruppi di Mattarello, il TAUT Tavolo delle Associazioni Universitarie Trentine, i Vigili del Fuoco di Trento.

## Per informazioni

ADMO Trentino, via Sighele 7  
www.admotrentino.it  
pagine Facebook di "ADMO Trentino Onlus" e di "Ehi Tu Hai Midollo"



Amiamo il nostro ambiente, e cerchiamo di contribuire a mantenerlo intatto.

A breve, **le nostre batterie** saranno **totalmente prive di mercurio\***, ma sempre di altissima qualità

\* Direttiva europea sulle batterie e accumulatori 2013/56/UE



puoi trovare le nostre batterie anche **nella tua farmacia**



Chiamata Gratuita  
**800-274067**



Apparecchi Acustici dal 1978  
**ACUSTICA TRENTINA**  
*innanzitutto persone*

[www.acusticatrentina.com](http://www.acusticatrentina.com) Trento, Viale Verona 31/2 Tel. 0461 913320

Tutte le iniziative di Acustica Trentina concorrono alla raccolta punti alla "Sinfonia"





**S**e ne parla spesso e anche i dati epidemiologici lo confermano: è in continuo aumento il numero di persone (bambini e adulti) che soffre di allergie e intolleranze, soprattutto alimentari, e che devono porre attenzione alla propria alimentazione.

Di cosa si tratta? In primo luogo è bene distinguere tra allergie e intolleranze. **Le allergie riguardano il sistema immunitario**, che viene attivato contro una sostanza innocua (presente nel cibo o nell'ambiente) come se fosse patogena, causando reazioni diverse, anche violente.

## I PRODOTTI SENZA LATTOSIO LATTE TRENTO

# Latte e formaggio ad alta digeribilità

**Le intolleranze invece riguardano il metabolismo**, come accade, ad esempio, per l'intolleranza al lattosio, che indica una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte: una carenza che provoca una difficoltà nella digestione del latte.

### LATTE E LATTASI

Il latte è composto da grasso, proteine e lattosio, e da microelementi come vitamine e sali minerali. Nel nostro corpo, con la digestione, ogni molecola introdotta deve essere "digerita" cioè spezzata nei suoi elementi di base, in maniera da favorire l'assorbimento dei diversi principi nutritivi.

Il lattosio, lo zucchero del latte, è una molecola formata da due zuccheri semplici, una molecola di galattosio e una di glucosio, unite da un legame chimico; nella digestione del latte, il legame che tiene uniti i due zuccheri deve quindi essere spezzato, per consentire l'assimilazione da parte del nostro corpo. Chi è intollerante al lattosio ha difficoltà a scindere questo legame chimico in quanto, per motivi di diverso tipo, ha perso la lattasi, l'enzima che permette di rompere questo legame. In questi soggetti la permanenza per lungo tempo di lattosio a livello intestinale può provocare gonfiore e malori di diverso tipo, perché nel "ristagno" il lattosio va incontro a fermentazione.

Proprio per limitare i problemi di questo tipo e permettere anche alle persone intolleranti al lattosio di gustarsi un buon bicchiere di latte o un formaggio fresco, sono nati i prodotti delattosati. In questi prodotti il legame

■ **Latte Delattosato e Formaggio Senza Lattosio: sono i due prodotti Latte Trento ad alta digeribilità che permettono agli intolleranti di non privarsi del latte o del formaggio fresco**



che tiene unito glucosio e galattosio è spezzato a livello industriale utilizzando un enzima, la lattasi, che viene introdotto durante il processo produttivo nel latte pastorizzato e raffreddato, così da "digerire" il lattosio; il latte viene quindi sottoposto ad una verifica per confermare l'avvenuta digestione del lattosio.

### LATTE DELATTOSATO LATTE TRENTO

**Il Latte Delattosato Latte Trento** è il latte ad alta digeribilità che possono bere anche gli intolleranti al lattosio. La sua leggerezza deriva da uno speciale procedimento che scompone il lattosio in due zuccheri più semplici da digerire. Il trattamento U.H.T consente inoltre di conservare questo latte più a lungo e lo rende perfetto da bere così com'è, senza bollirlo, per non alterarne le proprietà nutritive.

Il latte delattosato UHT ha un **residuo di lattosio minimo**, come riportato nell'etichetta nutrizionale del prodotto: **< 0,1% (latte a ridotto tenore di lattosio)**.

**FORMAGGIO SENZA LATTOSIO LATTE TRENTO**

### FORMAGGIO SENZA LATTOSIO LATTE TRENTO

**Il Formaggio Delattosato Latte Trento** è un formaggio fiorito a pasta molle, bianca o paglierina chiara, morbida, burrosa, fonde, occhiatura scarsa, dal sapore leggero che mantiene inalterate le caratteristiche del for-

maggio fresco tradizionale senza l'uso di alcun additivo chimico. Un sottile strato di muffa bianca lo ricopre. Grazie alla sua cremosità è ideale per i bambini e per tutta la famiglia.

È prodotto con latte vaccino pastorizzato delattosato (con lo stesso procedimento utilizzato per il latte senza lattosio) al quale vengono con aggiunti fermenti lattici, caglio e sale. Dopo una breve stagionatura, che permette di ultimare la digestione del lattosio residuo, il formaggio ottenuto è "senza lattosio" cioè **ha un contenuto residuo di lattosio inferiore allo 0.01%**.

### YOGURT E FORMAGGI STAGIONATI

Infine, è utile sapere che lo yogurt è solitamente ben tollerato da chi non digerisce il lattosio (a patto che non vi sia aggiunta di panna): lo yogurt contiene infatti batteri che "digeriscono" in parte il lattosio; similmente, la stagionatura dei formaggi ne "elimina" il lattosio e rende quindi i formaggi stagionati digeribili generalmente anche agli intolleranti.





Genuina come noi.



Mozzarella Brimi.  
L'unica con latte cento per cento Alto Adige,  
per un sapore tutto da provare.



[www.brimi.it](http://www.brimi.it)





**Ricette,  
bottiglie e libri**

scrivete a:  
**Cooperazione tra consumatori**  
C.P. 770 - 38100 Trento

**Quasi vegetariani  
Basta poco (con fantasia)**

Rinnovare il menu? Proviamo con le verdure di stagione (anche quelle che usiamo meno), legumi, un pesce azzurro che a volte dimentichiamo e un'idea facile facile per un dolce fine pasto

**BARBABIETOLE  
AL VAPORE IN INSALATA**

**Per 4 persone:** 3 barbabietole rosse, 1 cuore di lattuga, 2 filetti di aringa affumicata (circa 200 g), 3 champignon, 6 ravanelli, 3 cucchiari di olio di oliva ev, sale e pepe

Spellate le barbabietole e tagliatele a fette spesse; cuocete al vapore per circa 20 minuti fino a renderle tenere al cuore. Lavate la lattuga e tagliatela a julienne. Spellate superficialmente gli champignon e riduceteli a lamelle.

Lavate i ravanelli e affettateli finemente, tagliate le barbabietole a dadi e componete i piatti amalgamando tutti gli ingredienti con i filetti di aringa a pezzetti, sale, pepe e olio. Servite subito accompa-



gnando, a piacere, con pane tostato e imburato. (Fiorfiore in *Cucina*, 10/2014)

**SFORMATO DI VERDURE**

**Per 4 persone:** 3 zucchine, 1 cipolla, 1 peperone rosso, 200 g di funghi champignon (o porcini), 200 g di bietole, 6 uova, 6-8 pomodorini ciliegia, 3 cucchiari di basilico spezzettato, pangrattato, olio d'oliva ev, timo, sale e pepe

Affettate la cipolla sottile e spazzellatela con 2 cucchiari di olio finché sarà tenera e trasparente; unite le zucchine tagliate a cubetti e il peperone a listarelle e cuocete per 5 minuti, mescolando spesso. Aggiungete gli champignon a fettine e le bietole tagliate a striscioline, bagnate con 1/2 bicchiere d'acqua e cuocete a fuoco basso per altri 10 minuti; a fine cottura salate,



cospargete con timo fresco e foglioline di basilico spezzettato. In una terrina sbattete le uova, unite le verdure e aggiustate di sale e pepe. Versate in una teglia oliata e cosparsa di pangrattato e cuocete a 180° per 30 minuti. A metà cottura infilate nello sformato i pomodorini e terminate la cottura. Servite tiepido o freddo. (Fiorfiore in *Cucina*, 9/2014)

**ZUPPA DI CECI  
E MALTAGLIATI**

**Per 4 persone:**

350 di ceci secchi, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla rossa, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, 1 rametto di rosmarino, 1 cucchino di concentrato di pomodoro, olio di oliva ev, peperoncino, sale. Per i maltagliati: 150 g di semola di grano duro rimacinata, 1 uovo, sale



Ammollate i ceci la sera precedente in acqua fredda abbondante (almeno 12 ore). Il giorno successivo scola teli e sciacqua teli. Tritate il sedano, la carota e cipolla, rosolateli con l'olio in una casseruola capiente, unite i ceci, l'alloro, il concentrato di pomodoro e coprire d'acqua.

Cuocete per circa 2 ore a fuoco dolce, salate solo a fine cottura. Preparate i maltagliati: impastate la farina con l'uovo, un pizzico di sale e 2 cucchiari di acqua; lavorate energicamente, formate una palla e coprite con pellicola trasparente; mettete in frigo per 30 minuti; tirate la sfoglia in strisce sottili, tagliatele a losanghe irregolari, infarinatole leggermente e lasciatele asciugare.

Fate un soffritto con 3 cucchiari di olio, l'aglio schiacciato, il rosmarino e un pizzico di peperoncino; tenete al caldo; frullate 1/4 dei ceci della zuppa fino a renderli cremosi; versate nella zuppa in ebollizione i maltagliati, cuocete per 3-4 minuti, unite la crema di ceci e insaporite con olio al rosmarino. (Fiorfiore in *Cucina*, 9/2014)

**Il dolce**

**Mousse di ricotta al caffè**



4 biscotti di pasta frolla, 1 pezzo di cedro candito. Per decorare: chicchi di caffè

Lavorate la ricotta con lo zucchero, fino a rendere il composto spumoso; aggiungete poco per volta il latte, il caffè, il rum, i biscotti tritati finemente e il cedro ridotto a piccoli pezzi, amalgamate e distribuite in coppe monoporzionarie; guarnite con chicchi di caffè e mettete in frigo per 4-5 ore prima di servire. Al posto del cedro candito potete utilizzare gocce di cioccolato fuso oppure mandorle o nocciole tritate. (Fiorfiore in *Cucina*, 9/2014)

**Per 4 persone:** 1/2 kg di ricotta, 50 ml di latte, 100 g di zucchero, 3 tazzine di caffè, 2 bicchierini di rum,



**L**egli orti e, a volte, anche in pieno campo, è quasi sempre presente una barbabietola dalla radice color rosso scuro, chiamata anche bietola da orto o, impropriamente, carota rossa. Questa barbabietola era poco coltivata nell'antichità. Presso le nostre popolazioni godette di scarsa considerazione fino al XIX sec., quando fu rivalutata dalla moderna dietetica; invece, in Germania e nell'Europa centro-settentrionale e dell'Est



Ha proprietà aperitive, colagoghe (eccitanti la secrezione biliare) e remineralizzanti; è anche un buon antisettico ed è perciò utile nella profilassi delle affezioni virali: per questo se ne consiglia il consumo in particolare all'inizio dell'inverno.

### MILLE RICETTE

La barbabietola rossa è molto digeribile e va consumata preferibilmente cruda e fresca, in succhi e centrifugati, o grattugiata sottilmente in insalata, con

succo di limone (per "assorbirne" meglio il ferro), anche insieme ad altri ortaggi; lessata (più o meno al dente) e affettata, da sola o con altri ortaggi, condita con olio, limone o aceto, pepe, sale ed altri aromi; lessata al dente e saltata in padella, anche con altri ortaggi.

Con la rapa rossa si preparano poi zuppe, creme e vellutate, gnocchi di patate, spaetzle e canederli, o la pasta all'uovo (anche ripiena), o anche un semplice risotto, da insaporire con grana o altri formaggi; allo stesso modo, la rapa rossa è ingrediente per torte salate, insieme a formaggi oppure pesce (es. salmone).

Si può conservare al naturale, dopo averla cotta, tagliata a fette o a dadini e messa in vasi di vetro; questi, coperti con acqua salata precedentemente bollita, si chiudono ermeticamente e si sterilizzano. Si può anche surgelare, previa lessatura.

## La barbabietola rossa

# Ricarica rossa

**Ricchissima di preziose sostanze benefiche, la rapa rossa è molto nutriente ed energetica, ma è anche utile per combattere le affezioni virali: mettiamo in tavola ad inizio autunno**

di Iris Fontanari

è sempre stata un alimento importante, se non basilare, per le frugali mense dei contadini.

La barbabietola (*Beta vulgaris*) è originaria delle coste del Mediterraneo, dove cresce allo stato selvatico ed è coltivata in diverse forme, delle quali la più importante è la barbabietola da zucchero, con radice bianca, molto grossa e zuccherina.

Molto diffusa è la varietà rossa da orto (*Beta vulgaris*, var. *cruenta*), qui descritta, che appartiene, come le varietà da zucchero, da costa, da foglia e da foraggio, alla famiglia delle Chenopodiacee (la stessa dello spinacio). È caratteristica per la sua radice a fittone rosso-violaceo (talora anche bianco o dorato), carnosa e dolce, che costituisce la parte commestibile della pianta; le foglie si dipartono dal colletto della radice; i gambi sono abbastanza lunghi, anch'essi di color rosso-violaceo.

È un ortaggio biennale in quanto il suo ciclo vegetativo si completa in 2 anni: nel primo vi è l'ingrossamento delle radici, nel secondo la fioritura e la maturazione del seme; la coltura biennale si attua solo allo scopo di raccogliere il seme; nei nostri orti, la barbabietola si coltiva

come annuale, per raccoglierne le radici.

Le varietà di barbabietole rosse si distinguono per la forma della radice (piatta, tonda e allungata), e per la durata del ciclo produttivo (precoce, medio-precoce e tardivo); le più diffuse sono quelle tonde e piatte, raramente quelle allungate.

La bietola non è molto esigente in fatto di clima e si può perciò coltivare ovunque, anche a 1200 metri, a seconda dell'esposizione del luogo; predilige terreni sciolti e forniti di sostanza organica (da evitare quelli asciutti e non sassosi, che darebbero un prodotto piuttosto scadente). Se il terreno non è abbastanza fertile, è bene concimare aggiungendo letame maturo. Per tutto il periodo vegetativo non deve mai mancare l'irrigazione, da diminuire in vicinanza della raccolta. La barbabietola rossa non si deve piantare per 2 anni consecutivi nella stessa aiuola e nemmeno dopo la raccolta di altre chenopodiacee (bietole o spinaci).

La raccolta, estiva o autunnale a seconda della semina, si fa scegliendo via via piante con radici già grosse; eliminate le foglie, le bietole si conservano in un locale riparato, coperte di segatura, torba o sabbia, ad una temperatura di circa 5°C.

### PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

La barbabietola rossa è davvero un ortaggio nutriente ed energetico: contiene **zuccheri, soprattutto saccarosio, pigmenti, numerosi amminoacidi** (tra cui l'**acido glutammico, utile per la funzionalità cerebrale** e molto utilizzato in farmacia), **vitamine (A, B1, B2, PP, C), minerali (sodio, ferro e potassio) e oligoelementi rari, come bromo, manganese, litio, stronzio e rubidio.**

## La ricetta Barbabietole rosse in insalata

**Ecco un'altra ricetta per conservare la rapa rossa**

**Ingredienti:** barbabietole rosse, prezzemolo, aglio, filetti d'acciuga, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, aceto.

Scottare i pomodori in acqua. Cuocere le barbabietole, ripulirle dalla pellicina e tagliarle a fettine; metterle in un'insalatiera, aggiungere un trito di prezzemolo e aglio, i filetti d'acciuga tagliati a pezzetti; condire con sale, pepe, olio e aceto. Mettere l'insalata nei vasi e versare, se necessario, altro olio per ricoprire del tutto le barbabietole. Chiudere ermeticamente e sterilizzare a 100°C (per i vasi piccoli bastano circa 20 minuti, per quelli grandi 30); lasciar riposare i vasetti in dispensa per almeno un mese prima del consumo per permettere agli aromi di amalgamarsi.





infatti sempre possibile aggiungere qualsiasi altro dispositivo Hiltron. Le nuove Centrali XMR sono molto versatili e

(invece di sentire "Zona 021 in allarme", le centrali XMR comunicano "Finestra cucina in allarme"). Entrambe le interfacce offrono l'invio di SMS/email riepilogativi di qualsiasi evento, anche la sola apertura di una zona.

## Elettrosoluzioni

# Sicurezza casa: l'impianto sicuro, flessibile e facile da usare

■ I nuovi sistemi di sicurezza devono essere versatili e consentire una gestione efficace, oggi ancor più semplice e immediata, grazie alle tecnologie di comunicazione più recenti

Oltre 40 anni di esperienza, impianti interamente Made in Italy: Hiltron, l'azienda leader nella produzione di sistemi elettronici dedicati alla sicurezza, è oggi in Italia sinonimo di sicurezza di qualità a prezzi di vendita particolarmente competitivi.

Alla garanzia di sicurezza che deriva dagli standard di qualità che l'azienda offre, in un rapporto qualità/prezzo imbattibile, si è aggiunta recentemente la progettazione e realizzazione di prodotti ad alta flessibilità d'installazione, i cosiddetti "all-in-one", che permettono anche l'integrazione con alcuni sistemi di antifurto.

È nata così una nuova generazione di Centrali XMR che offre un'elevata flessibilità grazie ad un protocollo di comunicazione concepito tenendo conto d'implementazioni future: sarà

consentono una **gestione Multiutente** (con funzionalità personalizzabili per ogni utente), una gestione **Multipiamento**, che permette di gestire fino a 4 impianti indipendenti con una sola centrale, ed una nuovissima funzionalità **Macro**, utile per le **attivazioni domestiche** (luci, condizionamento, automazione cancelli, ecc) in base a singoli eventi (rilevazione di presenza, inserimento, disinserimento ecc).

**Le nuove Centrali XMR sono dotate d'interfaccia LAN di serie**, che consente un immediato accesso da remoto per la programmazione dell'impianto; anche l'interfaccia GSM è incorporata e fornita di serie: oltre al menù con guida vocale, è stata introdotta la funzionalità che semplifica l'interpretazione delle chiamate provenienti dalla centrale

**In Trentino Alto Adige Elettrosoluzioni collabora da anni con Hiltron. La convenzione Carta in Cooperazione con Elettrosoluzioni assicura ai soci:**

sopralluogo gratuito, studio di fattibilità gratuito e preventivo gratuito, oltre ad un buono del valore di 20 € (da spendere nella propria Famiglia Cooperativa) per ogni 200 € spesi.

*Operazione a premio ai sensi del D.P.R. n.430/2001 riservata ai Soci possessori di Carta in Cooperazione. Regolamento disponibile presso Sait e Elettrosoluzioni.*

Per informazioni

**Elettrosoluzioni**

Davide Stenico,

tel. 3480462525

elettrosoluzioni@alice.it

# L'olio di chi ama l'olio.



Nell'olio extravergine di oliva la tradizione è molto più di un valore simbolico. Da sempre l'Oleificio Viola interpreta fedelmente l'anima genuina e magica di questo prodotto millenario, accostandosi ad esso con tutto l'amore e il rispetto che solo un'azienda a carattere familiare

riesce ad infondere nel proprio lavoro.

**LA COLOMBARA** Ideale per la tavola, ha un gusto delicatamente aromatico e un basso indice di acidità.

**BRUNO VIOLA** L'olio più prezioso, per i veri intenditori. È conservato in bottiglia scura per proteggere profumo e gusto.

**BARDO** È l'olio da usare tutti i giorni in famiglia, per un'alimentazione sana ma, al tempo stesso ricca di sapore.

**OLEIFICIO VIOLA & C.**

Bardolino (VERONA) - Tel. 045/7210143 - Fax 045/6212299

e-mail info@oleificioviola.com / Internet www.oleificioviola.com







# PRENOTAZIONE

dal 7 al 19 settembre 2015

CONSEGNA DAL 12 AL 24 OTTOBRE 2015

## PANNOLINI LAVABILI "BAMBINO MIO"

### MIO INTRO KIT

*per chi desidera iniziare ad usare i pannolini lavabili*

**nr. 208** Mio Intro Kit misura XS:  
3 pannolini misura I, 1 mutandina taglia neonato, 1 rotolo di salviette e 100 g detersivo

**nr. 209** Mio Intro Kit misura S:  
3 pannolini misura I, 1 mutandina taglia small, 1 rotolo di salviette e 100 g detersivo

**nr. 210** Mio Intro Kit misura M:  
3 pannolini misura II, 1 mutandina taglia medium, 1 rotolo di salviette e 100 g detersivo



Solo per i Soci

**15,90 €**

a confezione

### KIT DI PROSEGUIMENTO

*per chi desidera continuare ad usare i pannolini lavabili*

**nr. 211** Kit proseguimento misura S:  
2 mutandine taglia small, 6 pannolini taglia I e 1 rotolo di salviette

**nr. 212** Kit proseguimento misura M:  
2 mutandine taglia medium, 6 pannolini taglia II e 1 rotolo di salviette

**nr. 213** Kit proseguimento misura L:  
2 mutandine taglia large, 6 pannolini taglia II e 1 rotolo di salviette

Solo per i Soci

**29,80 €**

a confezione

#### TABELLA CON MISURE E PESI DI RIFERIMENTO

mutandina extra-small: 0 - 5 kg

mutandina small: 5 - 7 kg

mutandina medium: 7 - 9 kg

mutandina large: 9 - 12 kg

pannolino MISURA I / TAGLIA 1 = 0 - 7/8 kg

pannolino MISURA II / TAGLIA 2 = da 8 kg a fine utilizzo



# OFFERTA

dall'1 al 30 settembre 2015

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



## DECESPUGLIATORE ALPINA B 26 J "3 in 1"



Solo per i Soci

anziché € 219,00

**199,00 €**

Cilindrata: 25.4 cc  
Potenza (KW): 0.70  
Potenza (HP): 0.95  
Trasmissione: ø 26 mm - split  
Maniglia: LOOP  
Testina nylon: Tap & Go  
Taglio: 430 mm  
Diametro 2.4 mm  
Lame: 3 denti  
Diametro taglio: 255 mm  
Gancio Singolo  
Peso (escluso kit taglio): 5.70 Kg

PRUNER SAW ATTACHMENT



HEDGE TRIMMER ATTACHMENT



## TAGLIASIEPI ALPINA H 500 E



Solo per i Soci

anziché € 69,90

**59,00 €**

Potenza: 500 W  
Lunghezza taglio: 45 cm  
Distanza denti: 15 mm  
Peso netto 3.26 Kg  
Vibrazione m/s<sup>2</sup> 2.85  
Rumorosità: dB 98

## SOFFIATORE ALPINA BL 260 H



Solo per i Soci

anziché € 169,00

**134,00 €**

Cilindrata: 25.4 cc  
Potenza (kW) 0.70  
Potenza (HP) 0.95  
Aria media: 468 m<sup>3</sup>/h  
Max vel aria: 28 m/s  
Sacco raccolta 50 L  
Peso netto: 5.00 kg  
Vibrazioni m/s<sup>2</sup> 12.25  
Rumorosità: dB 112



## BIOTRITURATORE ALPINA SH 2.5 E

Solo per i Soci

anziché € 229,00

**185,00 €**

Potenza: 2500 W  
Tipologia taglio: Rotazione  
Lame reversibili: No  
Max taglio: ø 40 mm  
Imboccatura: sì  
Collettore Plastica, 60 L  
Peso netto: 27.1 Kg  
Rumorosità: dB 96  
**Disponibilità: 30 pz**



## BIOTRITURATORE ALPINA CH 2.2 E

Solo per i Soci

anziché € 149,00

**105,00 €**

Potenza: 2200 W  
Tipologia taglio: Lame  
Lame reversibili: sì  
Max taglio: ø 40 mm  
Imboccatura: sì  
Collettore = Tessuto, 50 L  
Peso netto: 15 Kg  
Rumorosità: dB 102



# PRENOTAZIONE

entro il 16 settembre 2015

CONSEGNA DAL 26 AL 31 OTTOBRE 2015

## COMPLETO LETTO FLANELLA CALDO COTONE

DISEGNO 8907

DISEGNO 27550

DISEGNO 7185



- Tela 100% cotone smerigliato
- Federa due volani
- Trattamento antipeeling
- Produzione italiana
- Misure: Completo letto 1 piazza: cm 155x300 + sotto con angoli 90x200 + 1 federa 50x80  
Completo letto 2 piazze: cm 245x300 + sotto con angoli 180x200 + 2 federe 50x80



DIS. 8907 variante 999 azzurro    DIS. 8907 variante 042 nocciola    DIS. 27550 variante 999 azzurro    DIS. 27550 variante 997 nocciola    DIS. 7185 variante 114 azzurro    DIS. 7185 variante 997 nocciola

1 piazza

nr. **214**    nr. **215**    nr. **218**    nr. **219**

2 piazze

nr. **216**    nr. **217**    nr. **220**    nr. **221**    nr. **222**    nr. **223**

Solo per i Soci

**26,90 €**

Solo per i Soci

**40,90 €**

## BAULE 814

rovere

nr. **229**



blu

nr. **230**



Solo per i Soci

**99,00 €**

- Baule in legno pressato, ottimo contenitore per ogni esigenza
- Profilo di chiusura in alluminio anodizzato argento
- Due serrature a chiave zincate, due maniglie laterali robuste zincate, angoli serie rinforzata con bugna.
- Federato internamente in carta
- Peso: Kg 11
- Dimensioni esterne: cm 100x52x50
- Capacità: litri 240



nr. **228** ARMADIO LOGICO CABINET XL PS 9690000

Solo per i Soci

**89,00 €**

- Armadio portascopie in resina di dimensioni extra large: cm 89x54x182 H
- Il comodo vano divisorio, i ripiani regolabili, l'abbondante profondità e la larghezza sono ideali per raccogliere e ordinare tutti gli attrezzi del fai da te, anche i più alti e voluminosi.

## PIUMINO DUO NEW SIBERIA



1 piazza

nr. **224**

Solo per i Soci

**179,00 €**

1 piazza e 1/2

nr. **225**

Solo per i Soci

**229,00 €**

2 piazze

nr. **226**

Solo per i Soci

**279,00 €**

- Piumino di alta qualità, con tessuto ed imbottitura selezionati per garantire un calore differenziato e bilanciato adatto ad ogni stagione.
- 100% piumino oca bianca
- Peso al mq: 200g/mq piumino autunnale; 120g/mq piumino primaverile
- Composto da: 1 parte a calore autunnale con trapuntatura a quadro grande; 1 parte a calore primaverile/estivo con trapuntatura a quadro piccolo. Associati con dei bottoni gemelli bianchi in dotazione formano il piumino a calore invernale.

# Solo per i Soci



MARKETING SAIT

**nr. 236** **MACCHINA DA CUCIRE SINGER 1412**

Solo per i Soci

**114,90 €**



- Impuntura centrale a lunghezza variabile
- Cucitura di rinforzo a ritroso
- Cucitura con doppio ago (opzionale)
- Zig-Zag ad ampiezza regolabile
- 6 punti elasticizzati e rinforzati
- Punto per rammendo
- Cordoncino per giunzioni e bordi
- Punto di rifinitura
- Orlo invisibile
- Punto Festone per ricamo
- Occhiellatore automatico in 4 fasi
- Applicazione bottoni
- Applicazione cerniere
- Possibilità di ricamo manuale
- Braccio libero per cuciture tubolari
- Sistema di infilatura a prova di errore
- Porta accessori incorporato
- Cover di protezione a corredo
- Predisposizione al piedino taglia-cuce
- Libretto d'istruzioni

**nr. 235** **COMPACT STEAM ROWENTA DG7505**



Solo per i Soci

**138,00 €**

- Generatore di vapore ad autonomia illimitata
- -20% di risparmio energetico rispetto ai consumi a massimo vapore
- Pressione 5 bar
- Vapore variabile 0-100 g/min
- Vapore verticale
- Riscaldamento in 2 minuti
- Piastra Microsteam 400 Inox Laser
- Punta ad alta precisione
- Sistema anticalcare
- Capacità serbatoio 1,2 L
- Spegnimento automatico
- Spia pronto vapore
- Spia riempimento caldaia
- Vano avvolgicavo
- Cavo corrente removibile

**nr. 227** **CESTO PORTA LEGNA**

Solo per i Soci

**31,90 €**



- Cesto in vimini porta legna
- Misure: cm 50x34x47H

**nr. 233** **SET CLEAN TWIST SYSTEM XL LEIFHEIT 52050**

Solo per i Soci

**38,90 €**

- Sistema per la pulizia dei pavimenti
- Il nuovo rivoluzionario meccanismo di centrifuga si trova all'interno del manico: premendo il manico si attiva la rotazione del panno all'interno dell'insero centrifuga; premendo più volte si può determinare il grado di umidità desiderato
- Il nuovo lavapavimenti può diventare estremamente piatto e raggiungere punti difficili da pulire. Le ruote orientabili a 360° gradi garantiscono la massima flessibilità.
- Il carrello elimina la necessità di trasportare secchi pesanti, permette di spostare secchio e lavapavimenti contemporaneamente
- Il sistema CLEAN TWIST di Leifheit comprende il lavapavimenti con panno extra delicato, il secchio universale della capienza di 20 litri, un inserto a centrifuga e un comodo carrello con rotelle.



**nr. 234** **TERMOVENTILATORE DE'LONGHI DCH7032**

Solo per i Soci

**59,90 €**



- Potenza massima 2200 W
- Resistenza ceramica, sicura ed efficiente, assicura un riscaldamento veloce e costante
- 3 livelli di comfort per ottimizzare i consumi: 800, 1400 e 2200 Watt
- Silence System: l'apparecchio è estremamente silenzioso e utilizzabile in ogni situazione
- Base oscillante motorizzata per distribuire il calore in modo uniforme
- Interruttore di sicurezza anti-ribaltamento
- Termostato ambiente per impostare e mantenere costante la temperatura desiderata
- Ventilazione estiva
- Funzione antigelo
- Filtro antipolvere removibile

**nr. 232** **TAPPETO MAGNETICO EASY 221306**

- Sistema di frenaggio magnetico a 8 livelli
- Computer multifunzione: tempo, velocità, distanza, calorie
- Superficie corsa: 115x33 cm
- Richiudibile verticalmente
- Peso massimo utente: 100 Kg
- Certificazioni: CE -RoHS
- Libretto istruzioni incluso



Solo per i Soci

**139,00 €**

**nr. 231** **TRAMPOLINO 1 MT 237284**

Solo per i Soci

**59,00 €**



- Diametro 1 metro
- Ideale per tonificare e snellire le gambe
- Pratico e comodo da usare
- Peso massimo utente: 100 Kg
- Libretto istruzioni incluso

Offerta valida nei punti vendita che espongono la locandina dell'iniziativa, dove sono presenti i prodotti promozionati salvo esaurimento scorte. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici o modifiche alle leggi fiscali. Le foto sono solo rappresentative dei prodotti. Il cliente può esercitare il diritto di recesso entro giorni 10 dalla data di sottoscrizione della nota d'ordine, tramite semplice restituzione del bene presso il punto vendita /Fc ove è stato effettuato l'acquisto.





# OFFERTA

fino al 29 febbraio 2016

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA

*Non perdere quest'occasione per riscaldare la tua casa*

LA SOLUZIONE IDEALE PER CHI CERCA UN MODO DI RISCALDARE EFFICIENTE, PULITO, SICURO ED ECONOMICO!

## STUFE A PELLETT



**CIES  
10 kw**



Solo per i Soci

anziché € 2.989,00

**2.329,00 €**

Colore: BIANCO - BORDEAUX  
Potenza termica: 10 kw  
Capacità serbatoio: 20 kg  
Peso: 97 kg  
Dimensioni: H 96,7-98,2 x L 88,5 x P 34,5 cm



**NEW**

**VIGO II  
9,5 kw**



Solo per i Soci

anziché € 2.509,00

**1.949,00 €**

Colore: BIANCO - NERO  
Potenza termica: 9,5 kw  
Capacità serbatoio: 16 kg  
Peso: 115 kg  
Dimensioni: H 102 x L 51,6 x P 48,2 cm



**VIGO DIAMANTE  
9,5 kw**



Solo per i Soci

anziché € 2.109,00

**1.549,00 €**

Colore: BEIGE  
Potenza termica: 9,5 kw  
Capacità serbatoio: 16 kg  
Peso: 101 kg  
Dimensioni: H 101,5 x L 46,4 x P 50,2 cm



**ATENAS  
14 kw**



Solo per i Soci

anziché € 3.590,00

**2.749,00 €**

Colore: BIANCO - NERO  
Potenza termica: 14 kw  
Capacità serbatoio: 25 kg  
Peso: 110 kg  
Dimensioni: H 102,9 x L 62 x P 59,9 cm



**PARIS  
10 kw**



Solo per i Soci

anziché € 3.419,00

**2.629,00 €**

Colore: BIANCO - NERO  
Potenza termica: 10 kw  
Capacità serbatoio: 20 kg  
Peso: 110 kg  
Dimensioni: H 100 x L 56 x P 54,4 cm



**PETRA SERPENTINO  
9 kw**



Solo per i Soci

anziché € 1.990,00

**1.359,00 €**

Colore: NERO/SERPENTINO  
Potenza termica: 9 kw  
Capacità serbatoio: 13,5 kg  
Peso: 130 kg  
Dimensioni: H 102,5 x L 85 x P 25,2 cm



**OSSIDIANA  
8,5 kw**



Solo per i Soci

anziché € 2.399,00

**1.639,00 €**

Colore: AVORIO  
Potenza termica: 8,5 kw  
Capacità serbatoio: 20 kg  
Peso: 130 kg  
Dimensioni: H 102,6 x L 57,5 x P 57 cm

# Solo per i Soci



MARKETING SAIT

## STUFE A LEGNA THORMA



**ANDORRA  
GRIGIO**  
3,8-11,2 kw

Solo per i Soci  
anziché € 1.590,00  
**1.349,00 €**

Colore: GRIGIO  
Potenza termica: 3,8 ÷ 11,2 kw  
Peso: 95 kg  
Dimensioni:  
H 110 x L 51 x P 45,5 cm



**NANCY II**  
3,5-10,5 kw

Solo per i Soci  
anziché € 949,00  
**799,00 €**

Colore: GRIGIO/OLLARE  
Potenza termica: 3,5 ÷ 10,5 kw  
Peso: 95 kg  
Dimensioni:  
H 101 x L 54,7 x P 35,5 cm

I prezzi sono comprensivi di Iva e trasporto direttamente a casa del cliente, e per le stufe a pellet, prima accensione (se presente canna fumaria già predisposta fino al punto di allacciamento dal cliente). Possibilità di concordare eventuali installazioni particolari a tariffe vantaggiose con la ditta convenzionata che effettuerà la consegna. Possibilità di usufruire dell'agevolazione fiscale IRPEF del 50% come da Decreto Legge 83/2012 - "Decreto crescita" (fino al 31.12.2015 salvo proroghe)

Vieni a trovarci nel nostro punto vendita, potrai trovare altri tipi di stufe, idro e inserti. Trento - Via del Commercio, 27

**Assistenza tel. 0461 823575**

# OFFERTA

fino al 30 settembre 2015

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA

## SPORT & TEMPO LIBERO

**ZAINO  
ECLIPSE 22  
TURCHESE**

Solo per i Soci

**29,90 €**



**ZAINO  
ECLIPSE 32  
ARANCIO**

Solo per i Soci

**32,90 €**



**BASTONCINI LAUTARET  
2 PEZZI NERO**

Solo per i Soci

**21,90 €**



**SACCO A PELO GRAN SASSO**

Solo per i Soci

**19,90 €**



**TORCIA  
METAL LED  
ENERGIZER**

Solo per i Soci

**17,90 €**



Offerta valida nei punti vendita che espongono la locandina dell'iniziativa, dove sono presenti i prodotti promozionati salvo esaurimento scorte. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici o modifiche alle leggi fiscali. Le foto sono solo rappresentative dei prodotti. Il cliente può esercitare il diritto di recesso entro giorni 10 dalla data di sottoscrizione della nota d'ordine, tramite semplice restituzione del bene presso il punto vendita /Fc ove è stato effettuato l'acquisto.





# OFFERTE VALIDE SOLO AL SUPERSTORE

## TRENTO

Via Degasperi, 1-17  
tel 0461 - 362600



# coop

## SUPERSTORE

## ROVERETO

Via del Garda, 95  
tel 0464 - 426000



### Solo per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

#### PRENOTAZIONE DAL 3 AL 23 SETTEMBRE - CONSEGNA A DOMICILIO DAL FORNITORE

#### POLTRONA MODELLO MIA

Sfoderabile; imbottitura in poliuretano espanso; rivestimenti disponibili: tessuto nei colori rosso, grigio, blu o sabbia, ed ecopelle nei colori rosso grigio perla, nero o beige; portata max 130 kg; dimensioni cm 75x80/165xh110

NUOVA SEDUTA  
IN MEMORY



#### ELETTRICA 2 MOTORI + ALZAPERSONA

Il meccanismo a 2 motori consente di rendere indipendente il movimento dello schienale da quello della pediera

PREZZO € 750,00  
OFFERTA € 599,00

PREZZO SOCI **525,00**

SCONTO **30%**

#### MANUALE

PREZZO € 485,00  
OFFERTA € 385,00

PREZZO SOCI **339,00**

SCONTO **30%**

#### BATTERIA AL LITIO RICARICABILE PER POLTRONA MODELLO MIA

PREZZO € 150,00  
OFFERTA € 120,00

PREZZO SOCI **105,00**

SCONTO **30%**

CONSEGNA e INSTALLAZIONE A DOMICILIO AL PIANO ENTRO IL 23 OTTOBRE COMPRESA NEL PREZZO IN TUTTA ITALIA (ESCLUSO ISOLE E CALABRIA, PER LE QUALI è PREVISTO UN SUPPLEMENTO CONSEGNA DI 40 EURO)

#### DIVANO MODELLO GERALD CON CHAISE LONGUE E LETTO ESTRAIBILE

Rivestimento in tessuto idrorepellente, irrestrictibile e smacchiabile, schienale e seduta trapuntati; chaise longue posizionabile sia a destra che a sinistra; disponibile nei colori beige, tortora, blu, rosso, antracite; dimensioni cm 213x166xh85

PREZZO € 710,00  
OFFERTA € 599,00

PREZZO SOCI **529,00**

SCONTO **25%**



CONSEGNA A DOMICILIO ENTRO IL 30 OTTOBRE COMPRESA NEL PREZZO FINO A 100 KM DAL PUNTO VENDITA DI ACQUISTO, ISOLE ESCLUSE (PER DISTANZE SUPERIORI E PER LE ISOLE E' POSSIBILE RICHIEDERE UN PREVENTIVO)

#### PRENOTAZIONE DAL 3 AL 30 SETTEMBRE - CONSEGNA DAL 22 OTTOBRE AL 4 NOVEMBRE

#### CASETTA TUSCANY IN PVC CON TETTO E PAVIMENTO

pavimento con piastrelle, livellanti ad incastro, struttura realizzata in PVC, resistente agenti atmosferici, tetto in monoblocco a tegola, tetto in ABS, resistente UV, senza manutenzione

**80 BL**  
cm 98x100xh205

PREZZO € 235,00  
OFFERTA € 210,00

PREZZO SOCI **185,00**

SCONTO **21%**

**100 BL**  
cm 140x93xh205

PREZZO € 289,00  
OFFERTA € 259,00

PREZZO SOCI **229,00**

SCONTO **20%**

**120 BL**  
cm 138x143xh213

PREZZO € 345,00  
OFFERTA € 310,00

PREZZO SOCI **275,00**

SCONTO **20%**

**200 BL**  
cm 221x182xh217

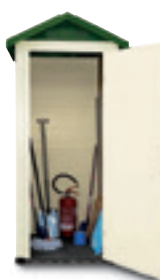
PREZZO € 550,00  
OFFERTA € 494,50

PREZZO SOCI **439,00**

SCONTO **20%**

CONSEGNA A DOMICILIO COMPRESA NEL PREZZO PER TUTTI I MODELLI

80 BL



120 BL



200 BL



100 BL



LE FOTO SONO SOLO RAPPRESENTATIVE DEL PRODOTTO. SALVO ESAURIMENTO SCORTE.  
ACCONTO ALLA PRENOTAZIONE € 10,00 PER PRODOTTI FINO A € 150,00, € 50,00 PER PRODOTTI DI IMPORTO SUPERIORE.

I prezzi con questo simbolo sono in offerta esclusiva per i Soci possessori di Carta In Cooperazione.

# OFFERTE VALIDE SOLO AL SUPERSTORE

## TRENTO

Via Degasperi, 1-17  
tel 0461 - 362600



## ROVERETO

Via del Garda, 95  
tel 0464 - 426000



**Solo per i Soci possessori di Carta In Cooperazione**

**PRENOTAZIONE DAL 17 SETTEMBRE AL 7 OTTOBRE - CONSEGNA DAL 22 OTTOBRE AL 4 NOVEMBRE**



### CITYBIKE 28" TELAIO ACCIAIO UOMO 6 V. UOMO/DONNA

Telaio acciaio Tig, cambio Shimano TY-21, comando Revo 6V. ruota libera Shimano TZ20, movimento centrale box thun, gruppo freni V-Brake alluminio Saccon, sella Phoenix n-919, cataraggi alle ruote, cerchi in alluminio p24, fanali a batteria led, campanello mini din don leva lunga, portapacco posteriore omologato 25 kg; donna: cestino in rete metallica; colori modello uomo: panna e nero, colori modello donna: panna, bianco e nero

PREZZO € 219,00  
OFFERTA € 194,00

**PREZZO SOCI 169,00**

**SCONTO 22%**

### CITYBIKE 28" TELAIO ALLUMINIO 21 V. UOMO/DONNA

Telaio alluminio uomo, cambio Shimano TX35 - 21 velocità, deragliatore Shimano TZ21/31, ruota libera Shimano TZ21, comandi Shimano Revo Shift 21V, movimento centrale box thun, pedali anti scivolo sp-320, gruppo freni V-Brake alluminio Saccon, sella Phoenix n-919, cerchi alluminio doppia camera neri, mozzi alluminio doppio bloccaggio, attacco manubrio regolabile alluminio, fanali a batteria led cataraggi alle ruote, campanello mini din don leva lunga, portapacco posteriore omologato 25 kg; donna: cestino in rete metallica; colori modello uomo: panna, nero; colori modello donna: panna, bianco e nero

PREZZO € 279,00  
OFFERTA € 249,00

**PREZZO SOCI 219,00**

**SCONTO 21%**



### CITYBIKE VENERE 26" ACCIAIO 6 V. CON CESTO

Telaio acciaio monotrave ingresso facilitato, cambio Shimano TY-21, comando Revo 6 v., ruota libera Shimano TZ20, movimento centrale box thun, gruppo freni V-Brake alluminio Saccon, sella Phoenix n-919, cataraggi alle ruote, cerchi in alluminio silver, fanali a batteria led, campanello, portapacco posteriore omologato 25 kg, cestino in rete metallica, colori disponibili panna, nero, bianco

PREZZO € 219,00  
OFFERTA € 194,00

**PREZZO SOCI 169,00**

**SCONTO 22%**

### MTB 29" ALLUMINIO 21 V. DISCO

Telaio alluminio 29", forcella ammortizzata bloccabile serie sterzo FSA semintegrata, cambio Shimano altus deragliatore Shimano TX50, comandi Shimano STEF 51-7, ruota libera Shimano TZ21, freni disco Promax meccanici, sella Bassano M1, cerchi in alluminio vapor, mozzi in alluminio disco disponibile nei colori blu e arancio

PREZZO € 349,00  
OFFERTA € 314,00

**PREZZO SOCI 279,00**

**SCONTO 20%**



**PRENOTAZIONE DAL 17 AL 30 SETTEMBRE - CONSEGNA A PUNTO VENDITA ENTRO 15 GIORNI**

### SMARTPHONE NGM YOU COLOR E501 DUAL SIM

Display 5"; Rete 3G; Sistema Operativo Android 5.0; Processore Quad Core 1.3 GHz; Dual Sim; Ram 1 GB; Memoria 8GB incluso Sistema Operativo; Fotocamera 5 Megapixel; Batteria 1700 mAh; Bluetooth 4.0, WiFi; Hsdpa 21 Mbps

PREZZO € 119,00  
OFFERTA € 105,00

**PREZZO SOCI 95,00**

**SCONTO 20%**



**OFFERTA DAL 17 AL 30 SETTEMBRE**

### FELPA UOMO O DONNA LOTTO

con zip o cappuccio, 100% cotone, colori assortiti  
DONNA: TAGLIE DALLA S ALLA XXL  
UOMO: TAGLIE DALLA S ALLA XXXL

PREZZO € 34,00  
OFFERTA € 25,00

**PREZZO SOCI 23,00**

**SCONTO 32%**

### PANTALONE UOMO O DONNA CON POLSINO LOTTO

Big o small logo, 100% cotone, colori assortiti  
DONNA: TAGLIE DALLA S ALLA XXL  
UOMO: TAGLIE DALLA S ALLA XXXL

PREZZO € 26,00  
OFFERTA € 20,00

**PREZZO SOCI 18,00**

**SCONTO 30%**



LE FOTO SONO SOLO RAPPRESENTATIVE DEL PRODOTTO. SALVO ESAURIMENTO SCORTE.  
ACCONTO ALLA PRENOTAZIONE € 10,00 PER PRODOTTI FINO A € 150,00, € 50,00 PER PRODOTTI DI IMPORTO SUPERIORE.

I prezzi con questo simbolo sono in offerta esclusiva per i Soci possessori di Carta In Cooperazione.



**NOVITÀ**

Per i Soci  
con Carta InCooperazione  
un ulteriore

# SCONTO 5%

# SU TUTTI I VIAGGI del sito [www.viaggi-insieme.coop](http://www.viaggi-insieme.coop)



Visita il sito e scopri tutte le proposte Falk Travel per i tuoi viaggi!



### Austria - Hirscheegg

#### Erlebnisgasthof Moasterhaus\*\*\*

Viaggio autonomo, 3 notti in camera doppia, mezza pensione, accesso al centro benessere

per persona a partire da € 89,00 - Soci € **84,50**



### Italia - Alto Adige - Campo di Trens

#### Hotel Post\*\*\*

Viaggio autonomo, 3 notti in camera doppia, mezza pensione, utilizzo sauna gratuito, 1 permesso pesca/adulto

per persona a partire da € 139,00 Soci € **132,00**



### Italia - Liguria

#### Villaggio Turistico il Paese di Ciribi

Viaggio autonomo, 5 notti in bungalow, costi per energia elettrica, gas e acqua, accesso alla piscina esterna (giugno-settembre)

per persona a partire da € 89,00 - Soci € **84,50**

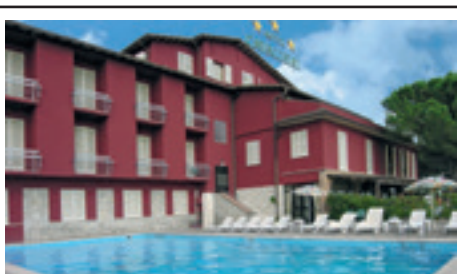


### Italia - Toscana - San Baronto

#### Hotel Monti \*\*\*

Viaggio autonomo, 3 notti in camera doppia, mezza pensione, 1 degustazione di prodotti locali tipici, accesso piscina

per persona a partire da € 139,00 - Soci € **132,00**

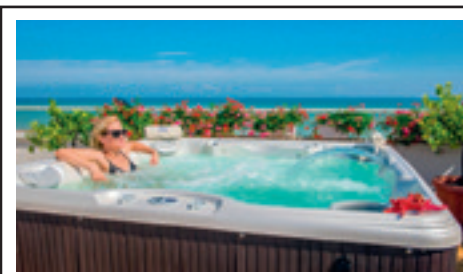


### Italia - Umbria - Passignano sul Trasimeno

#### Hotel Cavalieri \*\*\*

Viaggio autonomo, 3 notti in camera doppia, mezza pensione plus, accesso alla piscina

per persona a partire da € 99,00 - Soci € **94,00**



### Italia - Marche - Senigallia

#### Hotel Caggiari\*\*\*

Viaggio autonomo, 3 notti in camera doppia, mezza pensione, parcheggio secondo disponibilità

per persona a partire da € 119,00 Soci € **113,00**

## VIAGGI INSIEME

Per informazioni e prenotazioni:

# CALL CENTER 0461 808 222

Il Call Center risponderà da lunedì a venerdì con orario 8-20, sabato 9-20 e domenica 9-14. Costo della chiamata in base al profilo tariffario.

Organizzazione tecnica: Falk-Tours srl / Falk Travel Italia, Via Isarco, 1 - 39040 Varna (BZ), SAIT non svolge alcuna delle attività indicate nell'art. 83 del Dlgs 206/2005. Si consideri che, per tutti i viaggi, la classificazione in stelle dell'alloggio viene effettuata in base alla categoria del paese. Per la consulenza e la prenotazione del viaggio tramite call center e tramite il sito web, come per l'erogazione di tutti i servizi, risponde Falk-Tours. Sono valide le condizioni di vendita di cui è possibile prendere visione visitando la pagina web [www.viaggi-insieme.coop](http://www.viaggi-insieme.coop). Valgono le condizioni di viaggio e di pagamento di Falk-Tours (consultabili su [www.viaggi-insieme.coop](http://www.viaggi-insieme.coop)) che si differenziano in parte dalle Condizioni Generali di viaggio dell'associazione di categoria delle agenzie di viaggio. Al ricevimento della conferma di prenotazione da parte di Falk-Tours si rende necessario il pagamento di una caparra pari al 20% del costo del viaggio. Il saldo dovrà essere corrisposto 30 giorni prima della partenza. Salvo errori di stampa. Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 17 della legge n.38 del 06/02/2006; la legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione o alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero.

FAMIGLIA  
COOPERATIVA

cool KONSUM

coop

# MODULO PRENOTAZIONE LIBRI DI TESTO



FAMIGLIA COOPERATIVA/SOCIETÀ \_\_\_\_\_

PUNTO VENDITA DI \_\_\_\_\_

VIA/PIAZZA \_\_\_\_\_ LOC. \_\_\_\_\_

## Prenotazione libri di testo per medie superiori Anno scolastico 2015/2016

DATA PRENOTAZIONE: \_\_\_\_\_ COD. CLIENTE: \_\_\_\_\_

**SOCIO** Sconto 15%+buono sconto 5% (Cod Carta \_\_\_\_\_)  **NON SOCIO** Sconto 15%

NOME STUDENTE \_\_\_\_\_ COGNOME \_\_\_\_\_

TEL. CELLULARE ( AUTORIZZO L'INVIO DI UN SMS PER COMUNICAZIONI  
INERENTI IL SERVIZIO DI PRENOTAZIONE LIBRI ) \_\_\_\_\_

TEL. FISSO \_\_\_\_\_ VIA \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ CITTÀ \_\_\_\_\_

SCUOLA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_ SEZ. \_\_\_\_\_ SPECIALIZZAZIONE \_\_\_\_\_

1° LINGUA \_\_\_\_\_ 2° LINGUA \_\_\_\_\_ 3° LINGUA \_\_\_\_\_

NUMERO TESTI PRENOTATI: \_\_\_\_\_ FIRMA: \_\_\_\_\_

TIMBRO PUNTO VENDITA

ALLEGARE LISTA DELLA SCUOLA INDICANDO I TESTI RICHIESTI, RIPORTANDO IL NOME DELLO STUDENTE

### ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELLA PRENOTAZIONE

- COMPILARE CON ATTENZIONE IL MODULO IN TUTTE LE SUE PARTI ECCETTO IL CODICE CLIENTE E LA ZONA RISERVATA AL PUNTO VENDITA
- INDICARE SULLA LISTA RILASCIATA DALLA SCUOLA I TESTI DA PRENOTARE CON UNA CROCETTA. SE IL TESTO È COSTITUITO DA PIÙ MODULI APPORRE LA CROCETTA AD OGNI MODULO. PER UNA PRENOTAZIONE COMPLETA BARRARE TUTTI I TESTI.
- CONSEGNARE IL MODULO DEBITAMENTE FIRMATO CON ALLEGATA LA FOTOCOPIA DELLA LISTA DEI TESTI PRESSO IL PUNTO VENDITA.
- RITIRARE LA RICEVUTA DI PRENOTAZIONE PRESSO IL PUNTO VENDITA NEI GIORNI SUCCESSIVI ALLA PRENOTAZIONE.
- PER VERIFICARE LO STATO DEL TUO ORDINE VAI SUL SITO [WWW.LASPESAINFAMIGLIA.COOP](http://WWW.LASPESAINFAMIGLIA.COOP).

Vi informiamo che i vostri dati personali, inseriti nel presente modulo, saranno trattati nel pieno rispetto del Codice della Privacy circa la "Tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali". La compilazione e la sottoscrizione del presente modulo esprime il consenso alla raccolta ed al trattamento dei dati personali e all'invio di messaggi sms di avviso limitatamente ai fini connessi alla gestione del servizio.

### Parte riservata al personale del punto vendita

**COPIA PER IL CLIENTE**

TIMBRO PUNTO VENDITA

FAMIGLIA COOPERATIVA/SOCIETÀ \_\_\_\_\_

PUNTO VENDITA DI \_\_\_\_\_

VIA/PIAZZA \_\_\_\_\_ LOC. \_\_\_\_\_

PRENOTAZIONE EFFETTUATA IN DATA: \_\_\_\_\_ COD. CLIENTE \_\_\_\_\_

NOME STUDENTE \_\_\_\_\_ COGNOME STUDENTE \_\_\_\_\_

TELEFONO CELLULARE \_\_\_\_\_ TELEFONO FISSO \_\_\_\_\_

DAL 20 LUGLIO 2015 INIZIO RITIRO LIBRI PRENOTATI. 31 OTTOBRE 2015, ULTIMA DATA RITIRO LIBRI PRENOTATI. LA RICEVUTA DI PRENOTAZIONE ED I LIBRI DOVRANNO ESSERE RITIRATI NELLO STESSO PUNTO VENDITA DOVE SONO STATI PRENOTATI. EVENTUALI INDISPONIBILITÀ DI TITOLI SARANNO EVIDENZIATE SULLA RICEVUTA DI PRENOTAZIONE. PER EVENTUALI INFORMAZIONI TELEFONARE AL PUNTO VENDITA.



# LIBRI DI TESTO



## RISPARMIA SUL PREZZO DI COPERTINA DEI LIBRI DI TESTO PER LE SCUOLE MEDIE SUPERIORI E L'UNIVERSITÀ

Prenotali on line sul sito [www.laspesainfamiglia.coop](http://www.laspesainfamiglia.coop) oppure alla cassa e ritirali nel tuo punto vendita.

20 luglio inizio consegne libri prenotati  
4 ottobre chiusura prenotazioni • 31 ottobre ultima data ritiro libri

## PRENOTA I TUOI LIBRI E RICEVI QUESTO BUONO

**PRENOTA LA CONVENIENZA**

**PRENOTA I TUOI LIBRI SCOLASTICI**

ATTIVA UN NUMERO COOPVOCE E AVRAI DIRITTO ALLA ESCLUSIVA PROMOZIONE

**ChiamataTutti 100**

COOPVOCE CONVIENE AL 100% TELEFONATE, SMS E INTERNET A SOLI **5€** AL MESE, E PER TE

- ▶ 100 minuti
- ▶ 100 SMS verso tutti
- ▶ Web 1 Giga senza limiti

**coop voce**  
Comunicare è semplice.

Scopri le offerte CoopVoce su [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it)

Per tutti i dettagli sulla promozione e sull'offerta CoopVoce consulta il materiale a punto vendita o sul sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it).



\*Iniziativa promossa da Sait Soc. Coop valida dall'8 giugno al 4 ottobre 2015 nei punti vendita aderenti che espongono il materiale promozionale ed il regolamento della presente iniziativa.

Il buono è spendibile su una spesa alimentare o extralimentare entro il 31 ottobre 2015 nei punti vendita della Famiglia Cooperativa di cui sei Socio.