

cooperazione tra **consumatori**

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXIV • GENNAIO 2017



Luce e gas con Etika

**RISPARMIARE
SULLA BOLLETTA
OGGI È PIÙ FACILE**

Famiglie Cooperative

**NOVITÀ A PATONE
E VARENA**

Educazione

**GIOCARE È CRESCERE,
CON UN SORRISO**

*Presepi e Befane:
eventi ed appuntamenti
di fine anno*



BUONE FESTE
I nostri migliori auguri

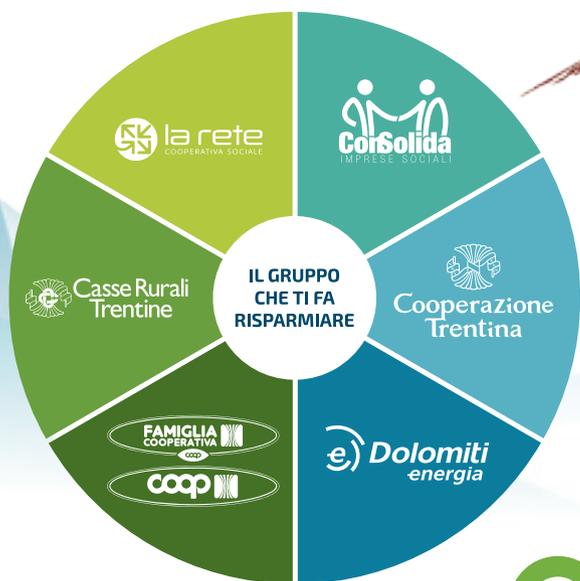


UN INVERNO SUGLI SCI: PER I SOCI POSSESSORI DI CARTA IN COOPERAZIONE CI SONO GLI SCONTI E LE TARIFFE AGEVOLATE SUGLI IMPIANTI DI RISALITA E PER LE LEZIONI CON I MAESTRI DI SCI IN MOLTISSIME LOCALITÀ DEL TRENTO



TRENTINO A TEATRO. STAGIONE TEATRALE 2016-2017: PER I POSSESSORI DI CARTA IN COOPERAZIONE INGRESSI E ABBONAMENTI A TARIFFA RIDOTTA O SCONTATA IN MOLTI TEATRI IN TUTTO IL TRENTO





et•ka
luce gas

scegli l'energia nuova economica ecologica solidale

20%

Sconto
il primo anno

100%

Energia
Green

10 €

l'anno per ogni
contratto al
progetto solidale

L'offerta luce e gas etika è riservata ai soci e clienti delle Casse Rurali Trentine, ai soci delle Famiglie Cooperative del consorzio SAIT con Carta In Cooperazione, aderenti all'iniziativa.

Lo sconto è calcolato rispetto al costo della componente materia prima determinato periodicamente dall'Autorità garante.



Casse Rurali
Trentine

sommario



- 6** **primo piano**
Etika. Risparmiare (davvero) sulla bolletta oggi è più facile
di Silvia De Vogli
- cooperazione di consumo**
- 8** Famiglia Cooperativa di Varena
Una rivoluzione per offrire il meglio
- 9** Famiglia Cooperativa di Patone
A Patone il negozio è tutto nuovo
- 11** **Le nuove norme Ue sulle etichette: Coop le ha già applicate**
- consumi**
- 12** La domotica per risparmiare
In casa consumi sotto controllo
di Claudio Strano
- società**
- 15** **Un sostegno rispettoso della dignità della persona**
di Alberto Conci
- 20** **Uscire dalla violenza si può**
di Sara Perugini
- educazione e famiglia**
- 17** **Giocare è crescere, con un sorriso**
di Silvia Martinelli
- 18** **Euregio, scuola, sport, musica e giovani**
- etica dello sviluppo**
- 22** Viaggio nell'industria alimentare mondiale
I padroni del cibo
di Maddalena Di Tolla Deflorian

- cultura**
- 24** Castello del Buonconsiglio
Chiesa, impero e turcherie
- 24** Mart Rovereto
Aperto per feste
- 26** Stagione 2016-2017
Trentino a teatro: gli spettacoli di gennaio
- tempo libero**
- 29** Rovereto, Centro Internazionale della Danza
Danza, movimento, benessere
- 30** Convenzioni Carta In Cooperazione
Tanti sconti sulla neve



rubriche

- cultura libri**
- 21** **le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- prodotti coop**
- 33** Ecco le novità Fior fiore
Feste coi classici
- mangiare e bere**
- 35** Ricette.
Radicchio. Il fiore d'inverno della tavola
- coltivare**
- 37** **La soave, fresca eleganza della bellissima (e velenosa) rosa di Natale**
di Iris Fontanari



19

Tutto troppo presto!

L'educazione affettiva e sessuale di preadolescenti e adolescenti nell'era di internet. Lo psicoterapeuta Alberto Pellai al Centro Mete di Tione il 3 e 4 febbraio per parlare con genitori e insegnanti



29

Danza, movimento, benessere

A Rovereto, al Centro Internazionale della Danza, da gennaio i corsi e laboratori di CID Formazione e Animazione Territoriale per tutti, anche i più piccoli



32

Insieme per non fumare più

È il corso per smettere di fumare: promosso dal Servizio di Alcologia Centro Antifumo del Distretto Sanitario Centro Sud, da lunedì 30 gennaio a giovedì 2 febbraio (ore 20-22), a Rovereto (oratorio Rosmini)



33

Feste coi classici

Fior fiore Coop, le eccellenze della tradizione alimentare, si segnala con tre nuovi arrivi per le festività 2016: il panettone basso 1896, il pandoro di Verona e il prosecco Valdobbiadene Docg

SCEGLI L'AUTENTICITÀ DEI PRODOTTI.



**OGNI GIORNO COOP SI IMPEGNA PER GARANTIRTI
L'AUTENTICITÀ DEI SUOI PRODOTTI A MARCHIO.**

Scegli i prodotti a marchio Coop.

Alla Coop i prodotti a marchio sono controllati rigorosamente per impedire frodi e falsificazioni. Per questo, con Coop sei in buone mani. Se vuoi saperne di più vai su [e-coop.it/buoniegusticoop](https://www.e-coop.it/buoniegusticoop)





ANNO XXIV - GENNAIO 2017

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:

tel. 0461 920858

lunedì-venerdì, ore 9.30-11.30

cristina.galassi@libero.it

COMITATO DI REDAZIONE

Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,
Egidio Formilan, Cristina Galassi,
Walter Liber, Michela Luise,
Klaudia Resch, Franco Sandri,

HANNO COLLABORATO

Alberto Conci,
Maddalena Di Tolla Deflorian,
Silvia De Vogli, Iris Fontanari,
Silvia Martinelli, Cristina Galassi,
Sara Perugini, Franco Sandri.

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



Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 13-12-2016

La tiratura del numero di dicembre 2016
di "Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 58.673 copie

editoriale

di Giuseppe Ciaghi

L'augurio per il 2017

Lo scorso 4 dicembre, il giorno in cui gli italiani sono stati chiamati a esprimersi con un referendum sulla riforma della Carta costituzionale, ha messo in evidenza aspetti e comportamenti meritevoli di seria riflessione anche all'interno del nostro movimento, in crisi ai pari delle Istituzioni che governano il Paese, per le analogie e per gli insegnamenti che se ne possono trarre. Chiamati a un appuntamento il cui esito sarebbe stato valido con qualsiasi quoziente, invitati a decidere su un argomento in maniera diretta e non mediata da artifici preconfezionati, i cittadini hanno affollato i seggi e riempito le urne di schede, smentendo l'astensionismo del passato, una piaga in crescita di consultazione in consultazione e considerata ormai insanabile. Per un giorno il cittadino si è sentito protagonista, in grado di incidere direttamente sulle scelte senza il pericolo di mediazioni. Il sentirsi protagonista, artefice del proprio destino, lo ha spinto a partecipare. Non ci vuol molto a capirlo e può servire da lezione e da indirizzo per il futuro. Effetto simile abbiamo registrato anche nel nostro movimento in questi ultimi anni. Là dove il socio è stato trascurato, o peggio usato come numero o sentito solo in determinate occasioni quando proprio non se ne poteva fare a meno, magari a riparare danni creati da manager illuminati, si sono verificati disaffezione e talora persino dolorosi abbandoni. La speranza è che il nuovo corso tenga conto di questo. Il 4 dicembre però ci ha insegnato anche un'altra cosa: gli italiani vogliono bene alla loro Costituzione. Quella Carta li ha garantiti per settant'anni. Era stata messa insieme da tutte le forze uscite dalla tirannide con compromessi tra interessi diversi dove ciascuna rappresentanza aveva fatto qualche passo indietro, rinunciato a qualcosa, per riconoscere anche i diritti altrui e tener conto del bene comune nel governare. Altro che alternanza in nome della governabilità, premi di maggioranza, alchimie pensate e attuate per sottrarre il potere ai cittadini, tutte iniziative che

ci hanno portato allo sfacelo politico attuale, a danni spesso irreparabili, non solo di carattere economico, ma anche morale. Ai quali dovrebbe por rimedio chi viene dopo...Sarebbe meglio pensarci su, dialogare e non farli i danni. Amministrare nell'interesse di tutti costa fatica, capacità di confrontarsi e di mediare, costa sacrifici, rinunce e tempo. È il costo della democrazia, ed è quanto prescrive la nostra Costituzione per garantire ognuno. Purtroppo non è stata mai applicata del tutto; spesso è stata ignorata, talora interpretata a vantaggio di qualche potere con ferite profonde al suo dettato. La tanto vituperata Prima Repubblica ha rappresentato per tanti anni e per tutti noi voglia di riscatto economico e sociale, desiderio di crescere...Purtroppo venne messa in crisi da quanti non rispettarono la Costituzione o pretesero di modificarla. Ad essa ultimamente sono state persino affibbate le colpe della propria incapacità di governo da parte di quanti si contendono gli scranni in Parlamento. Sarebbe vecchia e obsoleta, avrebbe bisogno di un'operazione di lifting! Sono profondamente convinto che se essa fosse stata sempre applicata in maniera autentica, completa e disinteressata non ci troveremo nell'attuale situazione di degrado. Non è mai troppo tardi per farlo. Analoga situazione si è verificata all'interno del mondo cooperativo. Allorché non si sono rispettati statuti o regolamenti, o se li è modificati in nome e con la giustificazione di "emergenze" operative, il movimento e i suoi uomini hanno perduto la fiducia dei soci all'interno e la credibilità all'esterno. L'augurio è che il 2017 restituisca ai soci quel ruolo di protagonisti che spetta loro e che Statuti e regolamenti vengano rispettati nella loro integrità, senza interpretazioni e modifiche. Per il bene della Cooperazione, di quanti credono ancora nei suoi principi e dell'importante funzione che è chiamata a esercitare in questa nostra terra, in particolare nelle valli, nelle periferie e nel welfare.

La raccolta-punti con Carta In Cooperazione Sinfonia, il gennaio dei premi



Si conclude il 31 dicembre 2016 la raccolta punti Sinfonia, legata a Carta In Cooperazione, ma il premio preferito potrà essere richiesto in negozio fino al 31 gennaio 2017. Una scadenza più vicina è invece quella del 16 gennaio e riguarda il trasferimento dei punti da una Carta In Cooperazione ad un'altra.

ENTRO IL 16 GENNAIO 2017 TRASFERIMENTO PUNTI

Puoi richiedere lo spostamento di punti da una carta fedeltà ad un'altra per un massimo di 3 carte In Cooperazione, con un minimo di 100 punti

ENTRO IL 31 GENNAIO 2017 RICHIESTA PREMI

Rivolgiti presso uno dei punti vendita aderenti e richiedi il tuo premio preferito

DAL 1° FEBBRAIO 2017

I punti non utilizzati verranno azzerati

Arrivano per mail o attraverso una telefonata, compaiono sulle pagine dei giornali o negli spot tv e radio, senza parlare dei cartelloni per strada: decine e decine di offerte, tutte diverse, per la fornitura della luce e del gas. Ma capire se e quanto sono convenienti non è semplice: serve tempo (a volte anche una buona vista) per leggere le tante pagine del contratto che riportano decine di clausole e poi seguire le procedure spesso complicate per la sottoscrizione. Per questo Sait insieme alla Federazione Trentina della Cooperazione e ad altri attori cooperativi (credito e sociali) hanno ideato insieme a Dolomiti Energia Etika.

CIRCA 90 EURO DI RISPARMIO

Etika, l'offerta riservata ai soci e ai clienti delle Casse Rurali Trentine e ai soci con Carta In Cooperazione delle Famiglie Cooperative del consorzio SAIT, è realmente conveniente e facile. Lo sconto, calcolato sul costo della componente della materia prima determinata perio-

I risultati della Colletta Alimentare 2016

Grazie a tutti, ancora una volta

Grazie a tutti i donatori, ai tantissimi volontari, ai responsabili dei negozi: insieme avete reso possibile una nuova, importante azione di solidarietà

Per la ventesima edizione della Giornata Nazionale Colletta Alimentare, sabato 26 novembre, nei 470 supermercati coinvolti in tutto il Trentino Alto Adige sono stati raccolti 266 tonnellate di prodotti a lunga conservazione, circa 4 in più dello scorso anno: un risultato che mostra la sua positività anche rispetto a quanto avvenuto a livello nazionale, dove so-

no state raccolte, dai circa 145.000 volontari, 8.500 tonnellate di alimenti, che verranno distribuiti nei prossimi mesi alle oltre 8.100 strutture caritative per sostenere 1 milione e mezzo di persone bisognose. Il risultato della raccolta a livello nazionale (-5% rispetto al 2015) ha risentito dei recenti drammatici eventi dei sisma e delle alluvioni.

Nella nostra regione la Colletta alimentare andrà ad aggiungersi alla raccolta di prodotti che si svolge tutto l'anno e permetterà di rispondere al bisogno di oltre 18.500 indigenti, seguiti da una rete di 140 strutture caritative convenzionate con il Banco Alimentare.

Il ringraziamento particolare va ai circa 4500 volontari delle associazioni convenzionate coinvolte nella Colletta in Trentino Alto Adige e alle migliaia di persone che hanno fatto generosamente la spesa per la Colletta Alimentare.



Nel pieno rispetto dei tempi programmati a fine novembre è stato emanato il decreto che dà attuazione alla legge sul cosiddetto "Dopo di noi", un testo che migliaia di persone con disabilità e le loro famiglie attendevano per capire quali fossero i requisiti per accedere al Fondo nazionale creato dalla legge che stanziava 90 milioni di euro per il 2016.

Una somma consistente, a fronte però di bisogni molto diffusi e destinati a crescere. Per questo serve comunque attivare risorse da altre fonti, coinvolgendo le famiglie e tutta la comunità.

Le cooperative sociali che da alcuni





esempio non ci sono costi di ingresso o recesso, né cauzioni. Tenuto conto degli sconti e dei bonus soci, una famiglia con consumi medi (2700 kwh e 1400 mc di gas) allo stato attuale dei prezzi arriva a risparmiare circa 90 euro il primo anno.

COME SCEGLIERE ETIKA: NELLE FAMIGLIE COOPERATIVE E COOP TRENINO

Etika, oltre ad essere conveniente e trasparente, è anche facile da sottoscrivere: basta andare a fare la spesa in uno dei pun-

tificativo (se prima non era in fornitura con Dolomiti Energia anche gli esterni per la domiciliazione bancaria). Per aderire all'iniziativa serve solo il codice fiscale e un codice identificativo che per i soci delle Famiglie Cooperative del consorzio SAIT è il codice della Carta In Cooperazione (i soci e i clienti delle Casse Rurali Trentine possono invece richiederlo allo sportello o direttamente sul sito www.etika.casserurali.it).

Per chi lo preferisce, oltre alla possibilità di rivolgersi agli sportelli territoriali di Dolomiti energia, c'è anche la possibilità di fare

Luce e gas con Etika

Risparmiare (davvero) sulla bolletta oggi è più facile

Facile da scegliere (si fa in Famiglia Cooperativa), Etika permette di risparmiare il 20% il primo anno, il 10% dal secondo in poi. In più 10 giorni di energia elettrica e 50 metri cubi di gas gratis. E non ci sono altre spese o oneri

dicamente dall'Autorità dell'energia, è infatti a due cifre: 20% il primo anno, 10% dal secondo in poi (8% se si sceglie la bolletta cartacea).

A questi numeri già notevoli si aggiungono per i soci dei Casse Rurali Trentine e delle Famiglie Cooperative 10 giorni di fornitura di energia elettrica e 50 metri cubi di gas gratis.

Le condizioni economiche dell'offerta sono effettive, senza ulteriori oneri, ad

ti vendita delle Famiglie Cooperative, compilare un semplice modulo di preadesione e al resto pensa il sistema Easy etika ideato per semplificare le procedure.

Una volta pronto il contratto il cliente viene avvisato e può passare in cooperativa per sottoscrivere portando con sé solo un documento iden-



IN FAMIGLIA COOPERATIVA E COOP TRENINO

Puoi chiedere Etika nel tuo negozio Famiglia Cooperativa o Coop Trentino: basta compilare il modulo di preadesione e successivamente sottoscrivere il contratto, portando con te un documento d'identità, il codice fiscale e la tua Carta In Cooperazione

il contratto on line accedendo alla pagina dedicata alla convenzione sul sito www.dolomitienergia.it (cui si accede direttamente anche da www.etikaenergia.it).

ECOLOGICA E SOLIDALE

A convenienza, trasparenza e facilità, Etika aggiunge altri due elementi distintivi: è ecologica e solidale. Ecologica perché prevede l'uso di energia 100% verde certificata e il cliente non dovrà pagare i costi della certificazione che solitamente vengono applicati.

Solidale perché grazie a Etika sarà costituito un fondo per sostenere i progetti di inclusione abitativa e sociale per le persone con disabilità (il cosiddetto Dopo di noi). Per ogni contratto sottoscritto, infatti, Dolomiti Energia darà al progetto tutti gli anni 10 euro l'anno (20 se si aderisce sia per la luce che per il gas). (S. De Vogli)

Buone notizie: la legge sul dopo di noi diventa operativa

anni all'interno del Laboratorio "Abitare il futuro", promosso dal consorzio Con.Solida, stanno progettando e sperimentando percorsi d'inclusione sociale e abitativi delle persone con disabilità (e che saranno le prime a realizzare progetti finanziati con il fondo nato da Etika) hanno espresso una valutazione positiva sull'impostazione generale del decreto.

Nel testo appena approvato, infatti, si ritrovano concetti fondamentali alla base delle sperimentazioni delle

cooperative trentine: il richiamo ai principi sanciti dalla Convenzione dell'Onu dei diritti delle persone con disabilità, in particolare il diritto all'autodeterminazione, l'obiettivo di collocare le risposte ai bisogni abitativi in percorsi più ampi di sviluppo delle competenze verso l'autonomia e la promozione dell'inclusione sociale: non si tratta quindi tanto di edificare muri, ma di costruire e accompagnare progetti di vita.



Famiglia Cooperativa di Varena **Una rivoluzione per offrire il meglio**

Varena ha rinnovato il suo negozio per rendere più comodo e piacevole fare la spesa: capovolto il percorso, riorganizzati gli spazi e introdotti nuovi arredi e frigoriferi a risparmio energetico

Si vede già da fuori, per le nuove porte, le bellissime vetrine: ma la “rivoluzione” si comprende poi nella sua completezza con il colpo d’occhio che si coglie entrando nel negozio. Perché fin dell’ingresso si ha una idea chiara della nuova articolazione dei vari settori: ad esempio si vede subito, in fondo, il **banco gastronomia**, completamente rinnovato e ora dotato di un ampio retrobanco che permette di scegliere meglio anche tra le tante specialità tradizionali della produzione locale, e dove si trova pure un bell’assortimento di pane fresco.

Poi i frigoriferi, tutti nuovi, quelli dei latticini e dei prodotti freschi con le porte per risparmiare energia; l’intervento è stata anche l’occasione per rivedere tutta l’organizzazione dei frigoriferi del negozio, che ora dispone di una **centralina del freddo** che permette un notevole **risparmio in termini di energia, e quindi economici**.

Anche l’ortofrutta, che accoglie all’ingresso, ha conquistato altro spazio e migliorato l’assortimento.

Questa ultima revisione dell’organizzazione del negozio non è che una nuova conferma della costante attenzione della Famiglia Cooperativa ai bisogni della comunità di Varena.

Ad esempio, giusto due anni fa, in occasione della ristrutturazione del negozio e dell’edificio, ha scelto di dedicare i piani superiori della struttura, nel centro storico del paese, a **quattro appartamenti per persone anziane**, in una collaborazione con Acli Consat e Provincia Autonoma di Trento.

Più recentemente, ad inizio 2016, ha attivato (come anche altre Famiglie Cooperative: Altopiano Pinè, Ranzo, Vezzano) il servizio **“Farmaco pronto”**, in collaborazione con la Farmacia di Carano e rivolto in particolare a quanti hanno difficoltà a raggiungere Carano per rifornirsi dei farmaci di cui hanno bisogno: un servizio completamente gratuito grazie al quale il socio o il cliente può ritirare direttamente nel negozio della Famiglia Cooperativa il farmaco richiesto con la ricetta elettronica o con quella cartacea.

La Famiglia Cooperativa di Varena è l’unico supermercato del centro del paese; 285 i soci, su 380 nuclei famigliari (850 gli abitanti), molto legati alla Famiglia Cooperativa, nata nel 1921.

Il presidente è **Floriano Bonelli**, il direttore **Fabrizio Ambrosi**; tra gli altri otto amministratori della Famiglia Cooperativa, la vicepresidente **Amelia Bonelli**, più altre quattro donne: tutti impegnati su base volontaristica nel mantenere al meglio il prezioso servizio svolto dalla Cooperativa.

(c.galassi)



Dall’alto: l’edificio della Famiglia Cooperativa; un’immagine dell’interno, dove si notano i nuovi frigoriferi, in primo piano l’ortofrutta e in fondo il nuovo banco gastronomia, ora dotato di retro banco; qui a fianco, un dettaglio dell’ingresso e delle vetrine

Famiglia Cooperativa di Patone A Patone il negozio è tutto nuovo

A Patone, sopra Isera, non ci sono altri pubblici esercizi: è rimasta solo la Famiglia Cooperativa. Ed ora è completamente nuova: più grande, più bella e più comoda

La Famiglia Cooperativa di Patone ha inaugurato a fine novembre la sua nuova sede, nel centro del paese, in piazza San Francesco, in un edificio completamente nuovo (come si vede nelle foto in questa pagina), costruito ampliando un settore delle ex scuole elementari: è stata così realizzata una struttura ad alta efficienza energetica, che si inserisce bene nel contesto architettonico ed è caratterizzata dal rivestimento in legno e dalle linee essenziali. La sede precedente della Famiglia Cooperativa, in via SS. Innocenti, era ormai inadeguata, non poteva essere ampliata ed era anche priva di parcheggi.

TUTTE LE NOVITÀ

Questa nuova struttura invece sorprende per lo spazio che riesce ad offrire. Sono infatti stati praticamente **raddoppiati i metri quadrati di superficie** (da 80 a 160) e il risultato è un negozio molto bello e completo di tutto quello che si cerca quando si fa la spesa, con particolare attenzione ai **prodotti freschi**: ora infatti è molto più ampio e assortito il settore ortofrutta, completamente nuovi i frigoriferi dei latticini e degli altri prodotti freschi confezionati (compresi la carne e il pesce), e così anche il banco della gastronomia, con il pane fresco quotidiano; in più, è possibile anche ordinare il pesce, come la trota e il baccalà. Si sta anche organizzando l'angolo dove poter **prendere insieme un caffè**.

Gli orari di apertura del negozio garantiscono una ottima copertura: tutti i giorni dal lunedì al sabato, dalle 7.30 alle 12, più le aperture del pomeriggio a giorni alterni: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16.30 alle 19. A curare in ogni aspetto il negozio è Paolo.

IL "VOSTRO" NEGOZIO

Gli abitanti di Patone (circa 300) sono quasi tutti soci, ed a loro la sindaca di Isera Enrica Rigotti, insieme a tutta la giunta, ha "affidato" il negozio nel giorno dell'inaugurazione. Questo unico pubblico esercizio del paese, (non c'è un bar, né un edicola, né un ristorante) è infatti un servizio prezioso sul quale il Comune di Isera, la Provincia Autonoma di Trento e il Sait hanno scelto di investire ed impegnarsi, ma saranno le persone a sceglierlo, e quindi tenerlo in vita, a farne il punto di riferimento come accade in circa 200 paesi del Trentino dove la Famiglia Cooperativa è l'unico negozio del paese.

Non un supermercato come tanti altri, ma un luogo dove le persone possono ritrovarsi e sul quale contare, una iniziativa che unisce in cooperazione per un interesse comune quanti vogliono continuare ad abitare e mantenere la vitalità di tanti bellissimi borghi e paesi delle nostre valli. (c.galassi)



Dall'alto: il nuovo negozio, in Piazza San Francesco; una immagine dell'ingresso della Famiglia Cooperativa; alcuni scorci dell'interno del negozio, che ha raddoppiato la sua superficie di vendita (ora 130 mq): il banco gastronomia, le nuove scaffalature, i nuovi frigoriferi e l'ortofrutta

A SOLI 5€ AL MESE

PER SEMPRE

Promozione valida dal 16 gennaio all'1 marzo 2017
IL MESE COOPVOCE È UN MESE VERO!

- ▶ 400 minuti
- ▶ 400 SMS
- ▶ IN PIU' puoi attivare Web 2 Giga senza limiti a soli 3€ al mese

Condizioni della promozione: l'offerta "400 START", valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 16 gennaio al 1 marzo 2017, prevede 400 minuti di chiamate nazionali verso i numeri fissi e mobili, tariffati sugli effettivi secondi di conversazione e 400 SMS nazionali ogni mese (sono escluse le numerazioni a sovrapprezzo ed il traffico roaming). Al superamento del traffico voce ed SMS compreso verranno applicate le condizioni del piano tariffario sottostante. La promozione ha un costo mensile pari a 5€ e si rinnova automaticamente ogni mese in caso di credito sufficiente. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta risulterà sospesa per 7 giorni. Per riattivarla sarà necessario ricaricare entro la scadenza dei 7 giorni altrimenti l'opzione verrà disattivata. In caso di disattivazione il traffico voce e sms sarà tariffato a consumo, secondo le condizioni del piano tariffario. I minuti, gli SMS non consumati, non si sommano con i minuti e gli SMS del mese successivo. Inoltre, per coloro che sottoscrivono la "400 START", è possibile attivare la "Web 1 Giga senza limiti" al costo di 2€ al mese o la "Web 2 Giga senza limiti" al costo di 3€ al mese. La promozione "400 START" è attivabile, dal 16 gennaio al 1 marzo 2017, anche dai già clienti CoopVoce, con un costo di attivazione pari a 9€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Per maggiori dettagli sull'offerta e sulle compatibilità visita il sito www.coopvoce.it.



400 START

SCEGLI LA VELOCITÀ DEL

4G

COOPVOCE



ChiamaTutti

4x4

A SOLI 10€ AL MESE

PER SEMPRE

Promozione valida dal 21 novembre 2016 al 15 gennaio 2017
IL MESE COOPVOCE È UN MESE VERO!

- ▶ 4 GIGA in 4G
- ▶ 600 MINUTI
- ▶ 600 SMS

IN UN SOLO PASSO LA COOPVOCE DAL 21 NOVEMBRE 2016 AL 15 GENNAIO 2017
30€
DI TRAFFICO TELEFONICO BONUS
IN OMAGGIO

Condizioni della promozione: la promozione "ChiamaTutti 4x4", valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 21 novembre 2016 al 15 gennaio 2017, prevede 600 minuti di chiamate nazionali, verso numeri fissi e mobili, 600 SMS nazionali e 4 Giga di traffico internet nazionale ogni mese. Al superamento del traffico voce ed SMS compreso verranno applicate le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet sarà inibito. La promozione ha un costo di 10€ al mese e si rinnova automaticamente ogni mese in caso di credito sufficiente. Se il credito residuo non è sufficiente, la promozione risulterà sospesa per 7 giorni. Per riattivarla sarà necessario ricaricare entro la scadenza dei 7 giorni, altrimenti la promozione verrà disattivata. In caso di disattivazione, il traffico voce, SMS e dati sarà tariffato a consumo secondo le condizioni del piano tariffario. I minuti, SMS ed i Mega non consumati nel mese, non si sommano con i minuti, SMS o il traffico internet del mese successivo. Entro 24 ore dall'attivazione dell'offerta "ChiamaTutti 4x4", la linea sarà abilitata alla navigazione in 4G (nelle zone in cui è disponibile la copertura della rete 4G); in caso di disattivazione della promozione, entro 48 ore sarà disattivato anche il servizio 4G. La promozione "ChiamaTutti 4x4" è attivabile, dal 21 novembre 2016 al 15 gennaio 2017, anche dai già clienti CoopVoce con un costo di attivazione pari a 9€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Per maggiori dettagli sulla promozione e sulle compatibilità visita il sito www.coopvoce.it.



Scopri le offerte CoopVoce su
www.coopvoce.it

coopvoce

Comunicare è semplice.

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: AVIO P.zza Roma, 5 • BORGO VALSUGANA Corso Vicenza, 4 • CALDONAZZO Via Marconi, 28 • CARANO Via Nazionale, 18 • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperis, 2 • MALÈ Via 4 Novembre • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MOENA Strada De Prealon, 26 • PERGINE Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Piazzale Mimosa 8/10 - Via Padova 5 • ROVERETO Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31 - P.zza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 75 • TRENTO 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 • TUENNO 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 • FALCADE Via del Mercato, 6 • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11

Dallo scorso 13 dicembre 2016 si è completato il lungo percorso di entrata a regime della nuova normativa europea sull'etichettatura degli alimenti che fa diventare obbligatoria l'**etichetta nutrizionale**. Si tratta di un passo avanti cui tutte le aziende devono attenersi: tra le altre novità che il regolamento propone ci sono quelle di **migliorare la leggibilità delle informazioni fornite nelle etichette** (stabilendo una dimen-



lamento sono già state applicate da anni, per molti aspetti andando anche oltre. Coop, infatti, riconosce da sempre la necessità di un'etichettatura e di una **trasparenza** verso il consumatore che vada ben oltre il mero rispetto degli obblighi legislativi. Per Coop la comunicazione, tra cui anche

con informazioni disponibili sull'apposito sito internet www.cooporigini.it. Parliamo insomma di un impegno partito nei lontani anni '70 e che ha avuto numerose tappe evolutive (indicazione degli ingredienti composti che contengono **sostanze allergiche** dal 2003, le informazioni relative al tipo e allo **smaltimento** dei packaging dal 2007 e la **tabella nutrizionale** sui prodotti riportante le dosi giornaliere raccomandate nel 2008). In più, Coop (ben prima che la norma europea lo imponesse) esplicitava volontaria-

Le nuove norme Ue sulle etichette: Coop le ha già applicate

sione minima dei caratteri) e l'indicazione del soggetto responsabile della presenza e della correttezza delle informazioni sugli alimenti. Oltre all'obbligo dell'etichetta nutrizionale, la normativa definisce anche le modalità di indicazione degli allergeni e molti altri aspetti su specifiche categorie di prodotti. Si tratta di un regolamento approvato nel 2011 che per una prima parte era entrato in vigore nel 2014. Come detto ora si è completato il percorso, anche se, per quanto riguarda **Coop**, praticamente **tutte le indicazioni e le prescrizioni previste da questo rego-**

Per Coop la comunicazione, tra cui anche quella in etichettatura, rappresenta un sinonimo di trasparenza verso un consumo consapevole. Per questo praticamente tutte le indicazioni e le prescrizioni previste dal nuovo regolamento Ue sono già state applicate da anni, andando anche oltre

quella in etichettatura, rappresenta un sinonimo di trasparenza verso un consumo consapevole. Un esempio: Coop indica **sia il nome del produttore sia l'indirizzo completo dello stabilimento** (non solamente la località, come reintrodotta dal Governo italiano!) per i propri prodotti a marchio. Un'indicazione che resta, anche se il regolamento europeo non la prevede come informazione obbligatoria. Un altro esempio recente di questo impegno Coop è la comunicazione volontaria delle origini delle materie prime presenti nei propri prodotti a marchio (anche

mente **l'indicazione dell'origine botanica dei grassi/oli utilizzati**, non limitandosi a indicare genericamente "oli vegetali". Già dal 2008 (mentre col regolamento Ue diventa obbligatoria solo ora) Coop ha introdotto, sul retro della confezione, i valori nutrizionali per 100 grammi di prodotto e, ove possibile se c'è lo spazio, anche quelli relativi alla singola porzione, **indicando in forma estesa e più completa la tabella nutrizionale** (con anche i grassi saturi, il colesterolo oggi non più permesso, la fibra, il sale). **Tanti esempi dunque di un impegno che ha sempre preceduto ed è andato oltre quel che indicano le normative**, a conferma di un'attenzione per la trasparenza, la salute dei consumatori e la volontà di garantire una informazione veritiera e scientificamente corretta. *(Chiara Faenza, responsabile sostenibilità e innovazione valori di Coop Italia)*



Nuova etichettatura con l'indicazione di origine del latte Un'etichetta più trasparente per il latte

Dal 1° gennaio 2017 per il latte e i prodotti a base di latte è previsto il nuovo obbligo dell'indicazione in etichetta del Paese d'origine del latte, del Paese in cui viene pastorizzato/trattato e del Paese nel quale viene trasformato; quindi dovrà essere indicata l'origine delle materie prime

di molti prodotti come burro, yogurt, mozzarella, formaggi e latticini. Se il latte sarà stato munto, condizionato e trasformato nello stesso Paese si utilizzerà la dicitura **Origine del latte: nome del Paese**. Se invece mungitura, pastorizzazione e trasformazione avvengono in più Paesi

membri dell'Unione europea, possono essere utilizzate le diciture **Miscela di latte di Paesi UE** (per la mungitura), **Latte condizionato in Paesi UE, Latte trasformato in Paesi UE**. Se le operazioni avvengono in più Paesi al di fuori dell'Unione Europea, si usano le diciture: **Miscela di latte di Paesi non UE** (per la mungitura), **Latte condizionato in Paesi non UE, Latte trasformato in Paesi non UE**. (c.g.)



rete locale, e potendo intervenire anche a distanza possiamo evitare, ad esempio, sovraccarichi e distacchi elettrici. Ma in fondo è il meno.

L'INTERNET DELLE COSE

Grazie alla domotica residenziale, o "building automation" (la gestione integrata degli

ultimi tempi ha cominciato a diffondersi. A fine 2015 il mercato dell'"Internet delle cose" ha raggiunto infatti i 2 miliardi di euro in Italia (+30% sul 2014, dati Osservatorio dedicato del Politecnico di Milano), e la domotica in senso stretto ha realizzato un fatturato di 440 milioni di euro sulla spinta dell'Ecobonus (vedi box) e del mercato delle

La domotica per risparmiare In casa consumi sotto controllo

L'automazione dell'abitazione è un'arma in più per controllare e ridurre (fino al 30%) i consumi energetici. Ecco alcune idee per alleggerire la bolletta, su cui gli elettrodomestici pesano per l'80%

di **Claudio Strano**

WhatsApp non c'entra. La finestra che si apre sullo smartphone non invita alle chiacchiere, ma a controllare i consumi e possibilmente a ridurli. Leggendo i report aggiornati, elaborati dalla propria

impianti di casa, a partire da quello elettrico e di riscaldamento, che utilizza una unità di controllo centrale e varie interfacce digitali) si può risparmiare energia. In diversi modi, e tutti "smart", cioè intelligenti, aiutati da una tecnologia di cui si parla da anni e che negli

nuove costruzioni. Il 79% degli italiani è oggi disposto ad acquistare prodotti interconnessi e governabili a distanza, in automatico, destinati a una "smart home". *"Il futuro – aggiunge Ezio Santini, professore di Energy management all'Università La Sapienza di Roma – vede sistemi in cui i comandi dell'uomo possono essere dilazionati nel tempo".* Già, e il presente a che punto è?



ECOBONUS NOVITÀ IN ARRIVO PER IL 2017

Anche la domotica beneficia degli incentivi per l'efficientamento energetico. L'ecobonus del 65% è stato infatti esteso ai "dispositivi multimediali per il controllo da remoto degli impianti di riscaldamento, produzione di acqua calda e climatizzazione nelle unità abitative", senza limiti di spesa e a prescindere da altri interventi. È escluso dalle detrazioni Irpef e Ires l'acquisto di dispositivi per interagire da remoto, ovvero smartphone, tablet o pc. Intanto il governo ha reso note le novità su Ecobonus, Bonus Ristrutturazioni e Sisma Bonus inserite nella manovra di Bilancio 2017. Se non interverranno modifiche in fase di approvazione, le novità sono nel senso dell'estensione delle detrazioni fiscali.

L'Ecobonus è confermato al 65% fino al 2021 (detraibile in 10 anni) e può salire fino al 75% per i lavori con un'alta incidenza di miglioramento delle prestazioni energetiche. Le soglie massime di spesa variano da 30mila euro (sostituzione di impianti di climatizzazione), a 60mila euro (riqualificazione dell'involucro, installazione di pannelli solari) a 100mila euro (lavori di riqualificazione energetica globale).

Prevista inoltre la proroga di 1 anno (quindi fino al 31 dicembre 2017) della detrazione del 50% sia per le ristrutturazioni edilizie (fino a 96mila euro di spesa per unità immobiliare) fruibili anche da inquilini, usufruttuari e nudi proprietari, sia per il Bonus Mobili ed Elettrodomestici (tetto di spesa di 10mila euro).

Energia: dal 2017 reclami più semplici

Parte dal 1° gennaio 2017 la riforma dei meccanismi per il trattamento più efficace dei reclami per le bollette di acqua, luce e gas. Il nuovo sistema di tutele per il consumatore sarà strutturato non più su due livelli ma su tre: prima andrà sempre fatto il reclamo al proprio fornitore e, se non si ottiene risposta o non è soddisfacente, ci si rivolgerà al nuovo secondo livello, la conciliazione obbligatoria per risolvere la controversia. Per i casi più complessi si aggiungerà un ulteriore livello, in cui sarà l'Autorità a decidere sui casi non risolti. Saranno poi attivate anche procedure speciali, con il rafforzamento del ruolo delle Associazioni dei consumatori e un Help desk per affiancarle nel loro ruolo di assistenza, e un nuovo Portale unico web per il consumatore, dove inviare segnalazioni e richiedere informazioni. (www.autorita.energia.it)

Canone: se non hai la tv, fai ora la dichiarazione per il 2017!

Si avvicina il termine per presentare la dichiarazione sostitutiva di non detenzione della tv per il 2017: se non si possiede il televisore, e quindi non si è soggetti all'obbligo del pagamento del canone, la dichiarazione va presentata **entro il 31 gennaio 2017**, così facendo non si sarà tenuti al pagamento dell'intero canone del 2017. Se invece la dichiarazione viene presentata dal 1° febbraio 2017 al 30 giugno 2017, non si dovrà pagare il canone del semestre luglio-dicembre 2017. (www.centroconsumatori.tn.it)

Info: www.centroconsumatori.tn.it/download/141dextEovwCd.pdf
Moduli e istruzioni su www.agenziaentrate.gov.it
TiVuoINFormare: progetto di assistenza multicanale per i consumatori, tel. 06 44170234

La domotica rappresenta, oggi, un'arma in più in termini di efficienza e comfort ambientale e qualche risultato lo dà anche in tema di efficientamento energetico. *"In generale – riporta uno studio di Enea firmato dallo stesso Santini e da Stefano Elia – grazie all'applicazione di diverse soluzioni e all'ottimizzazione della tecnologia di controllo, si ottiene un risparmio energetico medio nell'ordine approssimativo dall'11 al 31%".* Ma è lo stesso professore della Sapienza a frenare eccessivi entu-



siasmi. *"Non chiediamole i miracoli",* avverte. *"La domotica è più utile per un uso corretto dei dispositivi e per un loro controllo da remoto, che non per abbattere significativamente i consumi elettrici o termici".*

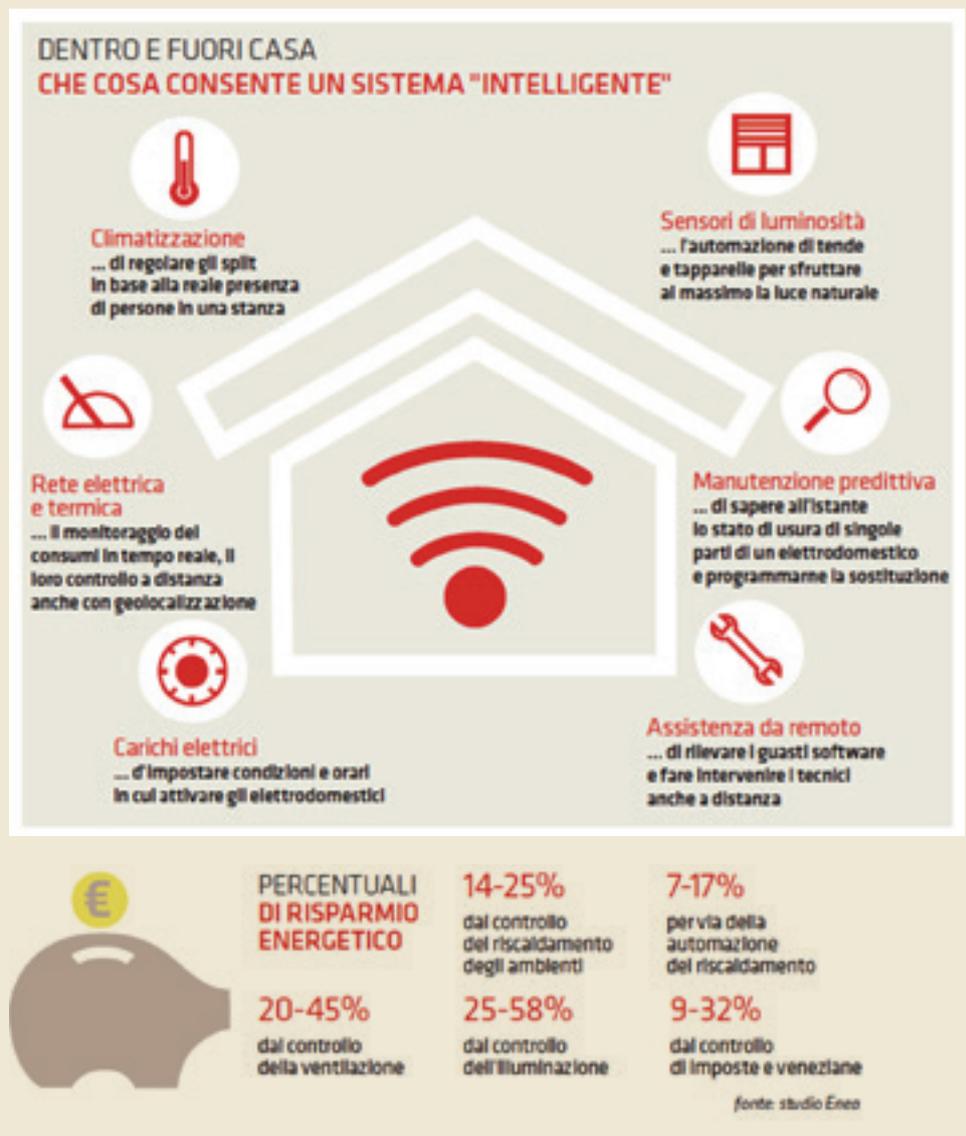
MENO SPRECHI, PIÙ COMFORT

Che cosa riusciamo a fare oggi? Disponendo di una rete di "home automation", sinonimo di "domotica residenziale" (che da sola copre l'88% di tutti i settori applicativi dell'automazione di questo tipo) possiamo ad esempio monitorare in tempo reale se il frigo consuma troppo ed è da cambiare, sapere all'istante quale parte si è rotta della lavastoviglie e chiamare il tecnico giusto, impostare sulla centralina gli orari con le tariffe più convenienti in cui attaccare o staccare gli elettrodomestici, che, da soli, ricorda Adiconsum, pesano per l'80% sulla bolletta energetica; se scoppia un temporale, disinserire tutte le macchine per ragioni di sicurezza; programmare o spegnere le luci se abbiamo dimenticato di farlo e siamo già al lavoro; sul far della sera ordinare la chiusura automatizzata di scuri e tapparelle per non disperdere calore, e d'estate attivare i climatizzatori in relazione alla presenza di persone in una stanza. Chi progetta una casa ad alta tecnologia come questa ha più convenienza a realizzare il proprio impianto di domotica ex novo o in fase di ristrutturazione integrale dell'appartamento, piuttosto che dopo. Ovviamente dovrà sostenere costi maggiori seppure non esorbitanti. Secondo l'Enea, *"dell'ordine del 30% in più*

COS'È E COME FUNZIONA LA "HOME AUTOMATION"

La domotica ("home automation") si occupa dello studio delle tecnologie che possono migliorare la qualità della vita di una casa: sistemi elettronici e informatici messi in rete tra loro che permettono il controllo a distanza della casa tramite le "interfacce utente", cioè telecomandi, touch screen, tastiere di dispositivi (fissi o mobili), metodi di riconoscimento vocale o biometrico. Le interfacce costituiscono il terminale di tutto il sistema domotico e dialogano, un gradino sopra, con i "residential

gateway" i quali sono dei router avanzati che connettono la rete domestica con il mondo esterno. Tramite sms, email o messaggi telefonici preregistrati, se si è lontani da casa, o attraverso una forma più diretta se si è nei paraggi, si trasmettono i comandi all'unità centrale a cui sono allacciati i vari impianti intelligenti: l'impianto elettrico a cui fanno capo i sistemi di illuminazione e sono collegati i singoli elettrodomestici, l'impianto termico e quello di climatizzazione di una casa.



rispetto a un impianto tradizionale", costi che, man mano che si sprigionano le potenzialità dell'automazione, subiscono una limatura fino a un 25% in più. I vantaggi si riflettono in primo luogo sulla vivibilità degli ambienti e sui tempi di vita.

COME RIDURRE I CONSUMI

Ma come tagliare in maniera più consistente, invece, i consumi energetici di casa? *"Il solare termico è la tecnologia più*





conveniente in assoluto oggi e con tempi di ritorno dell'investimento di pochi anni", risponde Santini. Gli elettrodomestici sono più o meno tutti ad alto rendimento: quel che si può fare è correggere errati comportamenti e abitudini di acquisto la cui somma vale tanto quanto, se non di più, dei benefici di un impianto automatico: inutile ad esempio optare per enormi frigoriferi se si è single, o scaldare l'acqua del boiler a 90 gradi per miscelarla (vedi box).

Ci sono poi i dispositivi intelligenti, come i termostati, già da anni sul mercato (specialmente online): a un prezzo tra i 150 e i 300 euro, o pagando un modico noleggino mensile, e senza richiedere "rivoluzioni" in casa, fanno cose fino a ieri impensabili, come riconoscere tramite geolocalizzazione la posizione di ciascun membro della famiglia e ridurre la temperatura man mano che si allontana da casa; registrare gli spostamenti tra le mura domestiche e tener conto del calore umano prodotto; valutare le previsioni meteo e in base ad esse abbassare o alzare la fiamma.

Ma oggi la partita per gli addetti ai lavori si gioca sul recupero e la redistribuzione interna del calore (come dirottarlo per esempio dal climatizzatore alla lavatrice), o sui sistemi di riciclo dell'acqua (dalla lavatura dei piatti allo scarico del water, passando per i filtri di un bacino di accumulo): il modello è la "casa passiva" – quella cioè il cui bilancio energetico tende al pareggio – che dallo scorso anno in Austria è lo standard per tutti i nuovi edifici. Per i consumatori dovranno, comunque, essere sempre "intelligenti" le scelte dei dispositivi di cui è piena una casa, e soprattutto il loro utilizzo quotidiano. (*consumatori.e-coop.it*)

COME RISPARMIARE ENERGIA

Non dimentichiamo le cose semplici

Il primo passo per ridurre la spesa energetica è acquistare un elettrodomestico a basso consumo e con dimensioni rapportate ai nostri reali fabbisogni. Frigo, lavatrice e asciugatrice, specie se di grandi dimensioni, sono i maggiori indiziati tra gli elettrodomestici cosiddetti "bianchi". Nell'attuale sistema di etichettatura europeo, obbligatorio per questa categoria di apparecchi, **una lavatrice di classe A è energivora fino al doppio di una A++, lo stesso dicasi per una A+++ nei confronti di una A+**; un'altra informazione decisiva è il consumo annuo espresso in kWh e occhio alle classi di efficacia del lavaggio e dell'asciugatura, mentre nei climatizzatori ad altri parametri come l'indice di efficienza energetica in raffreddamento (EER) e in riscaldamento (COP). Nella valutazione di uno split privilegiate la tecnologia inverter che consuma fino al 30% in meno, per i frigoriferi tenete conto che lo sbrinatorio automatico migliora le performance e garantisce un

minor spreco; phon, ferro da stiro e forno elettrico sono molto "caldi" sul fronte bolletta.

Per gli elettrodomestici "bruni" (tv e tutti gli altri apparecchi elettronici) l'etichettatura non è obbligatoria, **ma il tv è la maglia nera secondo una classifica ripresa dal Sole24Ore: più è grande e più divora energia a parità di tecnologia** (un Lcd in questo senso è meglio di un plasma), seguono l'home theatre e il decoder che, pochi lo sanno, assorbe più di un frigo da 400 litri essendo sempre in funzione in collegamento all'antenna. E siamo alle lucine degli stand-by: andrebbero spente com'è noto con il tasto dietro o con il pulsante delle ciabatte multiple, comprese quelle del modem. In caso contrario nelle mega tv e negli impianti audio-video bruciano fino al 40% del totale consumato dal dispositivo acceso.

PRO MEMORIA Alcuni accorgimenti utili per un uso quotidiano e consapevole dei dispositivi di casa, tratti da Adiconsun, Ambiente Bio e altri siti web sensibili al tema



FORNI A MICROONDE

consumano la metà dei forni elettrici e con tempi di cottura assai inferiori



CONDIZIONATORI

limitate i cicli di accensione/spengimento e curate la manutenzione



LAVATRICI/ LAVASTOVIGLIE

fatele lavorare a pieno carico e con programmi a basse temperature



TELEVISORI

i mega screen sono energivori: attenuate quanto meno la troppa luminosità degli schermi



FRIGORIFERI E FREEZER

posizionateli nel punto più fresco della cucina, lasciando sul retro uno spazio di 10 cm dalla parete



TABLET E SMARTPHONE

staccateli dai caricabatteria quando non è più necessario



FORNI ELETTRICI

cucinate più piatti insieme e aprite lo sportello il meno possibile durante la cottura



SCALDABAGNI ELETTRICI

tra le soluzioni più dispendiose, se possibile evitateli

assicom
• TI ASSICURA • AUTO - MOTO - CAMPER

SCOPRI I VANTAGGI PER I SOCI DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTEINA

assicom
Iscrizione RUI A 000071448

Via Brennero, 35 - Trento - Tel. 0461 822321
info@assicom-trento.it

PARTNER ASSICURATIVO DEL CONSORZIO SAIT DAL 1982

Ci sono istituti giuridici che sono il frutto di una storia lunga e che esprimono un patrimonio di valori fondamentali per una società che voglia rimanere attenta alla dignità della persona umana e prendersi cura delle persone più fragili. E la loro introduzione in un sistema giuridico rappresenta una rivoluzione che va ben oltre gli aspetti di carattere legislativo o amministrativo. È questo il caso della figura dell'Amministratore di



L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO

Un sostegno rispettoso della dignità della persona

Sostegno (AdS), introdotta con la legge n. 6 del 2004 con la finalità di **“assicurare la migliore tutela, con la minore limitazione possibile delle capacità di agire delle persone in tutto o in parte prive di autonomia** nell'espletamento delle funzioni della vita quotidiana, mediante interventi di sostegno temporaneo o permanente”.

La legge nasceva dalla consapevolezza che i due istituti precedenti dell'**interdizione e dell'inabilitazione non erano sufficienti a garantire le persone che non erano in grado di provvedere a se stesse**: con l'interdizione e l'inabilitazione le persone venivano di fatto spogliate della possibilità di compiere azioni e atti che avessero pieno valore giuridico, facendosi assistere da un tutore o da un curatore. È stata da un lato la percezione dell'insufficienza di queste due misure e dall'altra la crescente sensibilità di fronte alle esigenze delle persone fragili a spingere il legislatore a immaginare una forma nuova di tutela della persona non autosufficiente, e a prevedere in questo senso un affiancamento, un supporto unicamente per quelle funzioni che la persona non riesce a svolgere in maniera autonoma.

Alla base di questa legge stanno dunque due intuizioni di fondamentale importanza.



La Guida con tutte le informazioni può essere richiesta all'Ufficio Sviluppo e Innovazione Politiche Sociali, Provincia Autonoma di Trento, tel. 0461 493833, 0461 493846, serv.politichesociali@provincia.tn.it

deve essere pensata tenendo conto non solo della necessità di garantire il bene sul piano fisico e la tutela del suo patrimonio, ma anche delle sue preferenze, dei desideri che può esprimere.

In secondo luogo, come si legge nella Guida all'amministrazione di sostegno in Trentino, **“l'amministrazione di sostegno è in questo senso un abito su misura che può rispondere anche ad esigenze temporanee: la stessa persona interessata può designare, in previsione di una propria eventuale futura incapacità, il nominativo di una persona che al momento opportuno sia chiamata a svolgere l'incarico di AdS in suo favore”**.

In questo quadro, la legge che ha introdotto la figura dell'AdS **“considera la tutela delle persone fragili non come semplice questione di natura patrimoniale, né come una problematica riguardante la sola cerchia**

“Assicurare la migliore tutela, con la minore limitazione possibile delle capacità di agire delle persone in tutto o in parte prive di autonomia”: è l'obiettivo dell'Amministratore di Sostegno. Una scelta dei familiari per tutelare le persone fragili, che coinvolge però tutta la comunità, migliorando la qualità delle relazioni, dei legami fiduciari, della solidarietà fra le persone

di Alberto Conci

familiare: la protezione delle persone non autonome viene vista piuttosto come un compito che coinvolge la comunità nelle sue articolazioni – pubbliche e private – presenti sul territorio. Un ruolo significativo viene riservato in tale contesto alla **comunità dell'associazionismo**, che viene invitata a farsi carico responsabilmente di spazi di volontariato moderno e innovativo, in una logica di sussidiarietà rispetto all'intervento dell'ente pubblico”.

Il decreto di nomina dell'AdS deve essere emesso dal giudice tutelare dopo aver approfondito la situazione di bisogno e la necessità di supporto e tutela della persona interessata, tenuto conto anche dei servizi di cura e di assistenza presenti sul territorio. Il servizio dell'AdS non si svolge quindi nella solitudine di una relazione a due con l'assistito, ma all'interno di una rete che ha come perno la persona fragile con il suo progetto di vita e su un preciso mandato del giudice tutelare che stabilisce limiti e caratteristiche dell'intervento dell'AdS.

Il Trentino ha recepito la legge nazionale con la legge 4 del 2011, che prevede fra l'altro l'istituzione di un tavolo per la promozione dell'AdS che ha funzione di consulenza e proposta, e di cui fanno parte l'assessore e i dirigenti degli assessorati alla salute e alle politiche sociali; i presidenti dei tribunali, i giudici tutelari, i presidenti e degli ordini degli avvocati di





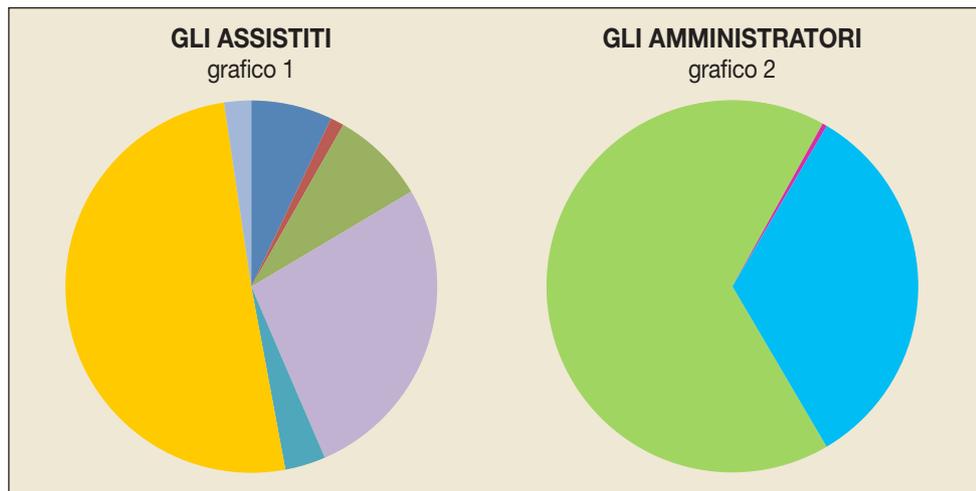
Trento e Rovereto; i presidenti dell'ordine degli assistenti sociali e dell'Upipa; i rappresentanti dei servizi sociali territoriali e del terzo settore impegnati nella promozione della figura dell'AdS.

Con l'entrata in vigore della legge provinciale la figura dell'AdS è stata oggetto di una campagna di informazione e di promozione di cui si è fatta carico in particolare l'Associazione Comitato per l'Amministratore di Sostegno in Trentino, che organizza fra l'altro in tutto il Trentino corsi di formazione per coloro che si avvicinano a questa realtà.

Ciò che colpisce, quando si avvicina questa realtà, è il numero di beneficiari. Con una leggera approssimazione, ci dice l'avvocato Massimo Zanoni, presidente dell'Associazione Comitato per AdS in Trentino, le persone che attualmente beneficiano di un AdS nella nostra provincia sono più di tremila.

Gli assistiti sono per metà persone con patologie legate all'età (oltre i 70 anni), ma più di un quarto è caratterizzato da **patologie psichiatriche.** In crescita, non solo in Trentino dove rappresenta circa il 4% degli assistiti, il numero di coloro che devono ricorrere all'AdS a causa delle **ludopatie:** un numero che rimane ancora sottodimensionato rispetto alla reale portata del problema del gioco d'azzardo.

La richiesta di un AdS può essere effettuata da figure diverse. Anzitutto dallo stesso beneficiario, anche se minore, interdetto o inabilitato; tale richiesta può essere fatta anche per un caso futuro in cui sopraggiunga una situazione di incapacità. Accanto al diretto interessato, possono richiedere un AdS il coniuge o la persona stabilmente convivente, parenti e affini, tutore o curatore, il pubblico ministero, i responsabili dei servizi sociali o sanitari. Accanto



In Trentino gli assistiti da un amministratore di sostegno (grafico 1) sono per metà persone con patologie legate all'età (oltre i 70 anni); più di un quarto sono invece persone con patologie psichiatriche; circa il 4% degli assistiti sono ludopatici. Nel 67% dei casi il ruolo di amministratore di sostegno (grafico 2) è svolto da familiari, per il 15% circa da professionisti, e il 10% circa da conoscenti.

a ciò può svolgere l'incarico un volontario che abbia seguito un apposito corso formativo, chiamato dal giudice tutelare, un professionista (in genere un avvocato), una persona giuridica pubblica, privata o un'associazione.

In generale in Trentino il 67% delle amministrazioni è svolta da familiari; del restante 33% la metà è svolta da professionisti, e il 10% del totale da conoscenti. Questa marcata presenza di familiari è un indicatore di come, allo stato attuale, l'amministrazione di sostegno venga percepita come un carico che vede in prima linea le persone legate affettivamente al beneficiario. Tuttavia, l'aumento di situazioni di bisogno legate all'allungamento della vita e, in misura crescente non trascurabile, a situazioni di fragilità che ha cause sociali solleva seri interrogativi sulle dimensioni che assumerà il problema nei prossimi anni.

Su questi numeri occorre riflettere. Non solo perché ci danno le dimensioni di un fenomeno destinato ad aumentare consistenza, ma anche perché dimostrano come sia necessario considerare come l'istituto dell'AdS all'interno di un contesto sociale migliori la qualità delle relazioni e sia un catalizzatore di crescita delle relazioni, dei legami fiduciarri, della solidarietà fra le persone. E questo, davvero, è un grande segno di civiltà e di speranza.

Informazioni

www.amministratoredisostegnotn.it
 Associazione Comitato per l'Amministratore di Sostegno in Trentino
 (c/o Fondazione Trentina per il Volontariato Sociale)
 Via Dordi 8, Trento
 info@amministratoredisostegnotn.it
 Tel. 333 8790383/342 7075145

NESSUNO ESCLUSO

Aiuta a tutelare il diritto alla cura per tutti, sostieni Emergency con una donazione al numero 45565

Emergency ha lanciato in autunno una campagna di raccolta fondi attraverso il numero solidale a favore del suo **Programma Italia.** Chi invierà fino al 17 aprile 2017 un Sms del valore di 2 euro con il cellulare personale TIM, Vodafone e Wind o effettuerà una telefonata da rete fissa del valore di 2/5 euro (solo opzione 2 euro per Vodafone) al numero 45565 contribuirà a offrire con Emergency cure gratuite ai migranti, agli stranieri e alle fasce più

svantaggiate della popolazione italiana. Emergency ha iniziato a lavorare in Italia 10 anni fa, nella consapevolezza che anche nel nostro Paese – sebbene sia previsto dalla Costituzione – il diritto alla cura è spesso violato; esistono fasce della popolazione che sono escluse dal Servizio sanitario nazionale per ragioni economiche, di nazionalità, scarsa conoscenza della lingua e dei propri diritti; una realtà rilevata anche da una recente indagine del Censis,

secondo la quale in Italia una persona su 6 non può ricevere le cure di cui ha bisogno per ragioni economiche o logistiche. Il primo intervento Emergency è stato a Palermo, dove ancora garantisce assistenza sanitaria gratuita ai migranti e a tutti coloro che ne hanno bisogno; oggi Emergency lavora anche a Marghera, Napoli, Castel Volturno, Brescia, Polistena, Milano, Bologna, Sassari e agli sbarchi e nei centri di accoglienza in Sicilia. Nelle sue strutture Emergency ha offerto oltre 250 mila prestazioni gratuite. (c.g.)



Quando si parla di gioco, di solito si tende a dire ciò che esso non è: non è reale, non è serio. Ma se si osserva un po' più attentamente come funziona il gioco, le sue dinamiche e la sua origine, ci si rende conto, come sostiene-

che è quella del linguaggio e del ragionamento. Per questo il gioco, anche quello più spensierato, non è mai solo divertimento fine a se stesso, ma aiuta i bambini a crescere aprendo loro infiniti mondi e altrettante possibilità di viverli.

utili in diversi contesti della vita pratica. Nei giochi *"C'era un pirata"* e *"Mano lesta"*, della linea *"Giocare per crescere"* (Erickson), grandi e piccini mettono alla prova velocità, intuito e immaginazione divertendosi. Ognuno di noi può riscoprire l'importanza



Il gioco è una cosa seria!

Giocare è crescere, con un sorriso

Il gioco è un'esperienza fondamentale per la crescita dei bambini, che apre loro infiniti mondi. E aiuta a sviluppare doti indispensabili per affrontare le sfide della vita

di Silvia Martinelli*

va lo psicologo Gregory Bateson, di quanto il gioco sia una cosa seria.

Il gioco è infatti un'esperienza fondamentale per la crescita dei bambini, anche e soprattutto quando non è un'attività con finalità specificatamente didattiche. Durante il gioco si sollecitano le due parti più importanti del bambino, quelle parti che lo distinguono da persona cresciuta: la parte emotiva, dell'affettività, della fantasia, della spazialità e della relazione; e la parte più pragmatica,

Il compito dell'adulto, in questa libera scoperta del mondo e del sé nel bambino, è quello di fornirgli gli stimoli adeguati, secondo i tempi e le esigenze dei bambini stessi.

Giocare è il modo più immediato ed efficace per comunicare con i bambini, attraverso attività divertenti e coinvolgenti possono apprendere cose nuove, superare le paure, crescere. Giocare è inventare, immaginare e costruire: le cose più semplici possono trasformarsi fino a prendere la forma dei propri desideri. Nel libro **"Il giardino dei giochi dimenticati"** (G.F. Reali e N. Barbiero, Salani Editore), si ricostruisce lo spirito del gioco nel suo divenire, che parte con la ricerca dei materiali, si concretizza con la costruzione, e termina con la gara. Giochi semplici, che si realizzano in poco tempo, con materiali facili da reperire, così che gli oggetti diventino tutti dei giochi e stimolino il bambino a giocare, da solo o in compagnia. **Attraverso il momento di confronto creato dal giocare**, il bambino ha la possibilità di sviluppare doti indispensabili per affrontare le sfide della vita, come imparare a lavorare in gruppo, condividere per negoziare, per risolvere i conflitti e per imparare ad avere fiducia in se stessi.

Giocare è anche un'occasione per ampliare e consolidare le competenze a cui accede in altri contesti, e proprio con questo intento nascono i giochi didattici proposti da Erickson: fornire al bambino un gioco che non sia "passivizzante", ma che generi interesse e contemporaneamente alleni abilità



del gioco nel ricordo di momenti semplici ma ricchi di significato per la nostra crescita. Come succede nel bellissimo albo illustrato **"Facciamo che"** (A. Marios, Orecchio Acerbo) in cui due bambini, ritrovandosi finalmente soli in casa senza l'occhio vigile dei grandi, decidono di giocare inventando una storia: pronunciano allora la formula magica "Facciamo che..." che li trasporta subito nel mondo d'immaginazione che travolge (ahimè, letteralmente!) ogni cosa.



Ci scopriremo allora a sorridere, ripensando a quando le parole "Facciamo che", così potenti nella loro semplicità, erano la chiave per aprire mondi di desiderio, di tranquillità o di avventura, di svago ma anche di sfida, in cui le regole del mondo reale erano presenti ma riscrivibili. Capiremo quanto questi momenti siano stati importanti per la persona che siamo diventati crescendo.

* La Libreria Erickson

APPUNTAMENTI IN LIBRERIA

Sabato 14 gennaio
ore 10:30, 4-6 anni

Leggere a crepappe - Tra pozioni e minestrone

Laboratorio di lettura animata per bambini con un breve laboratorio creativo per i bambini e uno spazio di riflessione per i genitori. A cura delle Fabuline.

Martedì 24 gennaio,
ore 10:30, 12-24 mesi

Storie piccole piccole

Le mamme e i papà potranno seguire insieme ai propri bimbi le trame e i giochi narrativi dei più bei libri per l'infanzia. A cura delle Fabuline.

I laboratori sono gratuiti ma è necessaria la prenotazione.

Tel. 0461-993963 (lunedì-venerdì 9-19, sabato 9-13/15-19). La Libreria Erickson è in via del Pioppeto 24 a Gardolo. Seguici su **facebook.com/LaLibreriaErickson**



Carta In Cooperazione

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione sconti dal 10 al 20% sugli acquisti nella Libreria Erickson e dal 15 al 20% sugli acquisti su www.erickson.it.



Due momenti del summer camp 2016 e la foto di gruppo dello scambio tra docenti di Tirolo e Trentino dello scorso novembre

Tante le possibilità: il festival della gioventù, le settimane estive (Sport, Summer e Music Camp), gli scambi fra docenti e gli scambi linguistici fra classi, i tirocini nelle aziende tirolesi e trentine...

Scuola e giovani al centro delle azioni del Gect "Euregio Tirolo-Alto Adige-Trentino" anche nel 2017. Sesta edizione per il **Festival della gioventù, dal 5 all'8 aprile 2017**, dedicato agli studenti fra i 16 ed i 19 anni. Le tre sedi per questo festival itinerante saranno **Andalo, Bressanone e Telfs**. I ragazzi si possono iscrivere seguendo le scadenze pubblicate sui siti www.europaregion.info e sui tre portali dedicati alle politiche giovanili (www.politiche-giovanili.provincia.tn.it per il Trentino).

Il Festival della gioventù rappresenta un'ottima occasione di conoscenza per i ragazzi delle scuole superiori delle tre province, ma dà la possibilità anche all'Euregio di raccogliere e stimolare nuove proposte d'azione per la cooperazione transfrontaliera. Ad esempio, la proposta per un **pass unico per la mobilità per gli studenti** è nata all'interno di un festival.

Gennaio significa spesso però, per le famiglie, anche inizio della pianificazione di ferie ed attività estive. Da segnare sul calendario le **due settimane dal 16 al 30 luglio**, durante le quali si terranno **Sport, Summer e Music Camp**. Le prime due iniziative, dedicate ai ragazzi fra i 12 ed i 14 anni, si basano sul semplice principio di mettere assieme 20 ragazzi dal Trentino, 20 dall'Alto Adige e 20 dal Tirolo e puntare sulla costruzione di nuove amicizie e di una condivisione linguistica. Il Summer Camp ha un'attenzione legata soprattutto alle tematiche culturali, mentre lo Sport Camp si concentra maggiormente sulle discipline sportive. Durante l'ultima settimana di luglio viene offerta anche un'interessante possibilità per i **bandisti di Tirolo-Alto Adige e Trentino**, una settimana di prove e concerti assieme per l'Euregio Music Camp. Maggiori dettagli sulle iscrizioni ai Camp e al Fe-

Le iniziative 2017

Euregio, scuola, sport, musica e giovani

sival della Gioventù verranno pubblicate sul sito www.europaregion.info e sulla pagina www.facebook.com/europaregion.info.

Il 18 ed il 19 novembre a Trento si è svolta anche un'interessante iniziativa di **scambio fra i docenti di Tirolo e Trentino**, che riguarda otto coppie di istituti superiori. Dalla nostra provincia partecipano i licei Da Vinci, Prati e Scholl di Trento, Martini di Mezzolombardo; e gli istituti tecnici Buonarroti di Trento, Marconi e Fontana di Rovereto, Pilati di Cles.



Il progetto prevede **settimane di scambi linguistici fra classi**, ma anche **brevi e lunghi soggiorni per alunni e docenti**. Interessante la sinergia che si è sviluppata tra l'Istituto Marconi di Rovereto e Htl di Innsbruck per quanto riguarda i settori della meccanica e della mecatronica, con un occhio all'alternanza scuola lavoro: si sta cercando di far sì che **i ragazzi possano trascorrere tirocini all'interno delle aziende tirolesi e trentine**, cercando quindi di facilitare l'apprendimento linguistico, ma anche acquisire buone prassi nel delicato passaggio fra momento formativo ed ingresso nel mondo del lavoro.

Dall'Euregio recenti novità anche nell'ambito dello **sport**: è stato infatti firmato un protocollo

Ristoratori, educatori, gestori di rifugi e di B&B, amministratori pubblici e ricercatori sono alcuni dei protagonisti delle vicende raccolte nel libro "Step by Step", curato da Agenzia per la Famiglia e ConSolida e distribuito nelle librerie su tutto il territorio nazionale. Il volume raccoglie storie di persone e delle loro organizzazioni: cooperative sociali e di consumo, strutture turistiche e alberghiere, enti culturali e centri di ricerca, associazioni sportive e istituzioni che hanno aderito alle politiche promosse dall'Agenzia per la Famiglia. Esperienze molto diverse tra loro ma che hanno in comune il fatto di aver trasformato le misure adottate per diventare "family friendly" (marchi Family e Family in Trentino e i Distretti Famiglia) in occasioni per andare oltre il confine delle loro organizzazioni e avviare progetti "educativi" condivisi con il territorio.

d'intesa per trasformare il **Giro ciclistico del Trentino in "Tour of the Alps"**. Una corsa a tappe di alto livello che si svilupperà **dal 17 al 21 aprile in 5 frazioni, con due tappe in Tirolo, una in Alto Adige e due in Trentino**.

L'Euregio prosegue inoltre nel suo tour per farsi conoscere all'interno delle scuole del Trentino e tramite incontri serali con le singole comunità. Per far conoscere la realtà della cooperazione transfrontaliera europea sono predisposte delle attività per le scuole, già sperimentate in Tirolo. Informazioni sia per gli incontri serali promossi dai Comuni, che per le lezioni nelle scuole scrivendo al segretario generale del Gect Euregio Tirolo-Alto Adige-Trentino, valentina.piffer@europaregion.info, o contattandola allo 0471407444.

(M. Frizzera)



ME BASKET con la cooperativa **PROGETTO 92**: insieme operano perché vi possano accedere anche bambini e ragazzi in difficoltà o con famiglie in condizioni economiche disagiate. C'è poi la storia del Distretto Famiglia Trento - Collina Est raccontata attraverso le voci della cooperativa sociale Kaleidoscopio e della Fondazione Bruno Kessler, alla quale partecipano anche l'Azienda Pubblica di Servizi alla Persona Margherita Grazioli e

Agenzia per la Famiglia e ConSolida

Sulle tracce di comunità educanti

Un impegno collettivo per l'educazione, che alimenta il senso di comunità e promuove coesione sociale. Nel quale raccordare le politiche per la famiglia e quelle per lo sviluppo. Creando nuove possibilità di crescita economica e occupazionale, grazie a forme nuove di dialogo, collaborazione con le famiglie, le istituzioni, la società civile. Gli esempi ci sono già

Le 20 storie raccontate da Silvia De Vogli, Laura Ruaben e Graziana Pisetta ritraggono percorsi che, mettendo al centro l'educazione, hanno alimentato il senso di comunità (educanti), promosso coesione sociale e creato possibilità di crescita economica e occupazionale. E così c'è il ri-

fugio Sores che con la partecipazione di associazioni e istituzioni ha contribuito a rendere la **VALLE DI SOLE** una "scuola senza banchi" e a cielo aperto. O ancora il lavoro di "squadra" perché lo sport sia diritto di tutti realizzato dall'**associazione sportiva dilettantistica VAL DI FIEM-**

la **FAMIGLIA COOPERATIVA DI POVO**: in questo caso la risposta a bisogni di conciliazione lavoro/famiglia dei dipendenti e diventata non solo occasione per integrare i servizi o di idearne di nuovi, ma anche per generare opportunità di lavoro per donne con percorsi di vita difficili.

Queste storie - afferma Serenella Cipriani, presidente del consorzio Con.Solida - confermano che le comunità educanti sono luoghi fatti di esperienze concrete e vive che alimentano nuove forme di solidarietà e mutualità reciproca e trovano modi inediti per ripensare al territorio come bene comune. *(Giuseppe Piazzolla)*

Andrea, 13 anni, ultimamente sta sempre al computer perché, dice, "qui sono connesso con il mondo". Maria, 15 anni, da qualche giorno è cupa e nervosa. Il motivo, dirà poi, è una sua foto privata girata via whatsapp a tutta la classe. Quelli di Andrea e Maria sono solo due banali esempi di situazioni che, però, possono avverarsi. Situazioni in cui al centro vi è l'uso facile e immediato delle tecnologie a cui oggi preadolescenti e adolescenti possono accedere senza difficoltà. Il cellulare è uno strumento scontato che assolve un gran numero di funzioni: sentire gli amici, condividere emozioni, sentirsi parte di un gruppo, rimanere sempre in contatto. Di questo tema e dei diversi rischi connessi al web parlerà **Alberto Pellai, noto psicoterapeuta dell'età evolutiva**, in due incontri organizzati da **Centro MeTe e Biblioteca comunale di Tione**. Lo farà venerdì 3 febbraio alle 20.30 in una serata libera e aperta a tutti mentre



Tione, 3-4 febbraio

TUTTO TROPPO PRESTO!

L'educazione affettiva e sessuale di preadolescenti e adolescenti nell'era di internet. Lo psicoterapeuta Alberto Pellai al Centro Mete di Tione per parlare con genitori e insegnanti

sabato 4 si rivolgerà in particolare a genitori ed insegnanti di ragazzi dagli 11 ai 14 anni con il workshop mattutino "Educazione affettiva e sessuale 2.0" (ad iscrizione). "Credo fermamente - spiega Pellai nel suo ultimo libro *Tutto troppo presto* - che il **problema più grande sia il modo in cui web, cellulari e pc hanno incrociato il percorso di sviluppo e di educazione sessuale dei nostri figli**, perché li mettono in contatto diretto con il mondo e consentono loro di esplorare in totale autonomia territori per i quali potrebbero non avere le giuste competenze sia sul

piano cognitivo, sia emotivo." Oggi la tecnologia rende accessibile in un click contenuti che spesso i giovanissimi non sono in grado di capire e gestire, perché fragili - come è giusto che sia - a quest'età. Sexting, pornografia, adescamento online e sessualizzazione precoce sono temi quasi sconosciuti ai genitori di oggi. Eppure conoscerli è importante per saperli prevenire e, se necessario, fronteggiare. "È necessario - spiega Alberto Pellai - che i più giovani abbiano **genitori consapevoli, che non ignorano, che non fingono di non sapere**. Perché per loro, per i nostri figli, le parole peggiori sono le parole non dette." *(Miriam Branz)*

Centro MeTe
viale Dante, Tione - www.conmetepuoi.it

In questa foto, al centro, la presidente della Commissione provinciale pari opportunità **Simonetta Fedrizzi**

La violenza di genere rappresenta la prima causa di morte e di malattia delle donne dai 15 ai 50 anni, secondo i dati dell'Oms. Uscire da una situazione fatta di soprusi e maltrattamenti non è facile, ma è possibile. Lo dimostra la storia di **Najaa**, autrice del libro autobiografico **"Ti amo anima mia. Una storia di violenza"**,



Testimonianze e aiuti per reagire

Uscire dalla violenza si può

Secondo l'Oms la violenza di genere rappresenta la prima causa di morte e di malattia delle donne dai 15 ai 50 anni. A Trento la testimonianza delle vittime di violenza che si sono costruite una nuova vita, anche grazie al Fondo "La Violenza Non è Un Destino"

di Sara Perugini

che, in occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, ha portato la propria testimonianza all'incontro organizzato dall'associazione "Donne in cooperazione", in collaborazione con la cooperativa Samuele.

Per Najaa, giovane donna marchigiana, tutto è iniziato lavorando nel bar del piccolo paese dove è nata e cresciuta. Qui ha incontrato quello che all'inizio le era sembrato un uomo affascinante e pieno di carisma. *"Che cos'è*

un colpo di fulmine non lo so – ha raccontato Najaa – ma credo sia molto simile a quello che ho provato. Guardare la sua faccia e trovarla assolutamente familiare, non riuscire a distogliere l'attenzione dal suo sorriso". In poco tempo, però, quella che doveva essere una storia d'amore si è trasformata in una prigione fatta di ostilità, accuse e paure. Per fortuna Najaa è riuscita ad aprire gli occhi e a scappare dal proprio aguzzino prima che fosse troppo tardi. *"Riprendersi la vita non è facile – ha detto – la violenza, anche se si attenua, macchia le cose buone e contamina tutto per sempre. Ma oggi cerco di sorridere alla gente spontaneamente, per togliere dal mio viso le tracce di quello che è stato".*

La storia narrata da Najaa ha molto in comune con le storie delle oltre 500 donne che, mediamente, in Trentino ogni anno denunciano episodi di violenza. *"Questi sono i dati raccolti dall'Osservatorio provinciale sulla violenza di genere – ha commentato la presidente della Commissione provinciale pari opportunità Simonetta Fedrizzi – ma in realtà le vittime sono molte di più".* In Italia si stima che una donna su tre, dai 16 a 70 anni, è vittima di violenza di un uomo. E i reati più gravi sono commessi da partner o ex. *"Qualcosa però si sta muovendo verso la giusta direzione – ha aggiunto Fedrizzi – perché registriamo un cambiamento a livello cultu-*

rale, aumenta la condanna sociale e questo aiuta le vittime ad avere maggiore consapevolezza che possono uscire dalla situazione in cui si trovano".

"La nostra associazione – ha spiegato la presidente delle Donne in cooperazione Nadia Martinelli – aderisce alla campagna "Se ti ama troppo, non ti ama affatto", lanciata dalla Commissione provinciale pari opportunità, contro le violenze di genere e gli stereotipi che accompagnano e alimentano queste violenze. E l'appuntamento con Najaa è stato proposto proprio come occasione di riflessione su questo tema, sia perché crediamo che ognuna e ognuno di noi debba fare la propria parte per contrastare questo fenomeno, sia per dare un segnale chiaro che dalla violenza si può uscire, sempre".



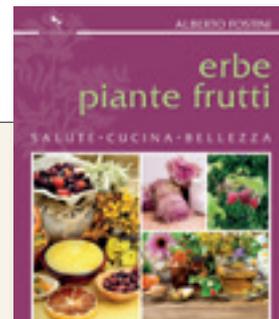
E proprio da questa consapevolezza è nato nel 2013 "La violenza non è un destino", il primo fondo privato creato in Trentino per sostenere le donne vittime di violenza nel momento di maggiore emergenza. **Maria Luisa Bonura**, psicologa e responsabile del servizio Aurora della **Fondazione Famiglia Materna**, che insieme alla cooperativa sociale **Punto d'approdo** gestisce il fondo, è intervenuta portando alcuni casi di donne che sono riuscite a dare un nuovo futuro a se stesse e ai propri figli e figlie.

Il fondo, sostenuto dalla **Federazione Trentina della Cooperazione**, dalle **Donne in cooperazione** e da tutte le **Casse Rurali trentine**, finanzia infatti i **piccoli bisogni concreti** necessari ad iniziare un percorso individuale di uscita dalla violenza. Possono accedervi le donne di tutto il territorio trentino segnalate dalle strutture che in provincia assistono le vittime di violenza. È possibile contribuire con una donazione tramite bonifico bancario sul conto corrente presso **Cassa Rurale di Rovereto** IBAN IT84 MO82 1020 8010 0200 0037 303 indicando come causale "donazione La violenza non è un destino".

LA VIOLENZA VA CONTRASTATA
Per uscire da una relazione violenta è necessario chiedere aiuto.

Rivolgersi a:
numero nazionale 1522
numero verde attivo 24h su 24
Primo aiuto sociale
348-5451469 attivo 24h su 24

Sul territorio
A.C.I.S.J.F. tel. 0461-234315
A.L.F.I.D. tel. 0461-235008/233528
ATAS onlus (alloggi in autonomia per donne sole o con figli) tel. 0461-223008
Casa Padre Angelo tel. 0461-925751
Centro Antiviolenza Coordinamento Donne tel. 0461-220048 e 1522
Fondazione Famiglia Materna tel. 0464-435200
Punto d'Approdo Rovereto tel. 0464-421707
Consultori e Servizi sociali
Per emergenze:
Polizia di Stato e locale, Carabinieri, Pronto Soccorso



Libri: le recensioni del mese

a cura di **Franco Sandri**
sandri.franco@libero.it

Per informazioni e segnalazioni:
Cristina Galassi
Tel. 0461.920858
cristina.galassi@libero.it
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38121 Trento

PIANTE ERBE FRUTTI

di Alberto Fostini, ed. Reverdito, Trento 2016

La giungla delle informazioni sullo star in salute dilaga in ogni dove, dalle pubblicazioni, alle trasmissioni televisive, a internet, ai consulenti della dieta. Scegliere è spesso demoralizzante, con la propensione ad abbandonare. E così si rischia di trascurare l'antica saggezza dell'uso oculato dei vegetali, del cibo offerto dalla natura, delle erbe medicinali. Questo manuale, invece, aiuta. Anche perché l'autore è un Ispettore Forestale, dunque un competente a contatto con i boschi e con la natura, e che ne osserva le varietà e le ricchezze per trarne mezzi di vita sana. Questo suo manuale

è semplice, concreto, pur rigorosamente scientifico; schematico, ma completo; punta all'essenziale, precisando benefici e limiti di quanto la natura offre. Esclude il miracolismo, e questo è già un convincente suo metodo. Di ogni pianta, erba o frutto propone informazioni generali, caratteristiche e proprietà, parti usate; per passare poi alle voci salute, cucina, bellezza. Alberto e la moglie Ingrid dicono: *"Vivere naturalmente è garanzia e unica possibilità per stare bene e risolvere i problemi della vita. Non deve essere una lotta, bensì un gioco dell'amore, quello di imparare a ricevere e a donare"*.

IL SANGUE E L'INCHIOSTRO

di Roberto Corradini, ed. Curcu&Genovese, Trento 2015

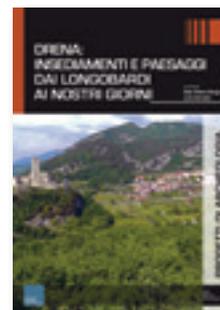
Vicende di emigrazione, dunque di drammatica attualità. Ma vissute da Enrico e Giovanni, due fratelli trentini, a cavallo tra l'Ottocento e il Novecento. Comunque, sempre emigrazione è! In cerca di fortuna Giovanni va prima in Brasile poi negli Stati Uniti. Enrico resta in Trentino. Permane tra i due fratelli una disperata voglia di tenersi in contatto, sperando un giorno di abbracciarsi, e si scrivono. I due fratelli trasformano così il loro rapporto di sangue in un appassionato rapporto d'inchostro. *"Santos del Brasile, 22 marzo 1892. Al sig. Enrico Corradini, Via San Bernardino, Trient Sudtirol, Osterreich (Austria) - Dopo tre mesi di viaggio assai duri, fratello, sono arrivato in America. Finalmente! Mi balla ancora la terra sotto i piedi. Mi brontola ancora la pancia per le schifozze di bordo. Mi prude ancora la pel-*

le per i pidocchi incontrati in cabina...ma sono contento. Sono in America e da due giorni ho una tana che è tutta mia!". È la prima delle lettere scambiate per quarant'anni. Raccontano le loro vite, in parallelo alle vicende del Brasile, degli Stati Uniti, del Trentino, della guerra, del 1929 con la crisi e i fallimenti, degli incubi di una nuova guerra che impregnano l'atmosfera sociale e famigliare. Un romanzo pieno dell'aspro sapore del vivere.

DRENA: INSEDIAMENTI E PAESAGGI

(a cura di) Gian Pietro Brogiolo e Julia Sarabia, ed. Mag-Sap, Riva del G. 2016

Un piano di lavoro attentamente preparato dal Dipartimento Beni Culturali dell'Università di Padova e dal Museo Alto Garda. Con la sua concretizzazione nella settimana dal 17 al 23 maggio 2015. A Drena sono confluiti docenti universitari e dodici ricercatori, ciascuno con compiti precisi, ma tutti convergenti sull'unico scopo di scoprire e documentare "Insediamenti e paesaggi, dai Longobardi ai nostri giorni" di questo territorio. Con un metodo originale e molto efficace: coinvolgere la gente del posto, quale guida e testimone della propria terra e delle proprie memorie. Divisi in gruppi di lavoro sono stati raccolti e studiati i segni della nascita e dello sviluppo di Drena: tracce morfologiche e archeologiche, strumenti e tecniche colturali, strutture degli antichi processi produttivi, sistemazioni idrauliche e nodi viari, toponimi antichi, presenze architettoniche e monumentali, materiale catastale e dell'Archivio storico comunale... Integrando il tutto con la registrazione delle memorie dei 'saggi del villaggio'. Un prezioso lavoro scientifico e sociale di "archeologia della complessità", di "archeologia partecipata", di storia locale, effettuato con l'essenziale presenza attiva della popolazione. (info Comune Drena)



RACCONTO D'INVERNO

di Albert Ceolan, ed. Albert Ceolan, Bolzano 2016

"Ho fatto delle foto. Ho fotografato invece di parlare. Ho fotografato per non dimenticare. Per non smettere di guardare... e quanto c'è da vedere, se si guarda!", "Il racconto dell'inverno affiora dalla solitudine di ogni essere vivente, quella più appagante, abbarbicata al cuore, dove nessun altro può giungere, lì dove si è più liberi, dove germoglia il vero racconto, l'inverno di ognuno!". Con altri sprazzi di vita: "Verrà, verrà il caro scricciolo sulla catasta di legna ad annunciarmi la prima neve. Come quando ero ragazzo... Il suo tictictic si sentirà anche lassù dove le nuvole compatte e bianche aspettano il segnale". O la mistica di Eugenio Montale: "Lieta leggerò / i neri segni dei rami sul bianco. Non turberà suono alcuno / questa allegria solitaria". Poesia dell'inverno, regalata dalle immagini di questo volume che, di fronte a tanta bellezza, lascia attoniti a contemplare.

A raccontare e a muovere emozioni sono le immagini. Immagini che a loro volta, nel momento della creazione grafica, sono filtrate attraverso la sensibilità di chi dice che "le stagioni esistono per farci



godere le bellissime cose che portano in dono... come la neve, il vento forte, il ghiaccio, la brina, tutte le cose della stagione forse più magica e misteriosa dell'anno". E ancora:

Finanziarizzazione, distanza, opacità. Nel suo libro-inchiesta Stefano Liberti ha ricostruito i percorsi della produzione del cibo, quelle filiere globali che, governate da pochi grandi gruppi, hanno trasformato il cibo in una mera merce. Ora servono nuove regole e trasparenza

di Maddalena Di Tolla Deflorian

I padroni del cibo

Viaggio nell'industria alimentare mondiale

C redevate che fosse cibo, invece era una merce di scambio su scala globale. **"I signori del cibo"** ve lo dimostra: è l'ultimo libro (per Minimum Fax editore) del giornalista d'inchiesta **Stefano Liberti**, che negli ultimi due anni ha girato il mondo per ripercorrere a ritroso le filiere produttive del cibo e ne ha tratto oltre trecento pagine di inquietante resoconto.

Liberti è stato in novembre fra i protagonisti del festival "Tutti nello stesso piatto", a Trento. Ha raccontato come le filiere del cibo lo abbiano negli ultimi anni trasformato su scala globale in una merce, una mera *commodity**, con dinamiche spesso opache, con un forte potere nelle mani di poche mega-aziende (che lui denomina "aziende-locusta", che consumano e spolpano le risorse per poi spostarsi in altri paesi o su altri mercati) sempre molto poco chiare ai compratori, ai cittadini.

I PERCORSI DELLA PRODUZIONE DEL CIBO

"Lo sforzo che ho fatto con il lavoro preparatorio del libro, girando in vari paesi e continenti e parlando con produttori, intermediari, esponenti di grandi aziende, è stato proprio quello di ricostruire i percorsi della produzione del cibo, che oramai sono su scale molto diverse

Cercapadrone Ecco Sofia (e Selva)

Sofia e Selva: animali, destini diversi ma accomunati dall'incuria e cattiveria umana. Oggi entrambe sono accudite dall'associazione Il Cercapadrone onlus, delegazione di Trento.

SOFIA è una giovane cagna, è stata abbandonata in Puglia, dove ha partorito, e poi è stata sottratta dai volontari alla precarietà della strada. Ora si trova in Valsugana, grazie al Cercapadrone di Trento; Sofia cerca adozione; si affida solo in Trentino-Alto Adige, in casa con un altro cane socievole; per conoscerla contattare Il Cercapadrone onlus, delegazione di Trento e Provincia 349 2302344 (no sms) oppure scrivere a trento@ilcercapadroneonlus.it

SELVA la cavalla grigia ha 30 anni, per anni è stata reclusa, maltrattata; è stata salvata dalla forestale, ora vive in pace in un rifugio; grazie al paziente lavoro svolto con lei, ha recuperato sul piano fisico e psicologico e oggi riesce a stare in branco con altri cavalli



e interagisce con gli umani. **L'APPELLO DI QUESTO MESE è rivolto a tutti: sterilizzate i vostri animali,**

non fate nascere altri cuccioli, che (nella migliore delle ipotesi) ruberanno adozione ai troppi disperati in strada o costretti in canili e pessime strutture per equidi.

PER AIUTARE L'ASSOCIAZIONE ad accudire Sofia e Selva, e a salvare altri animali, potete donare su paypal segreteria@ilcercapadroneonlus.it o sul conto bancario Banca Prossima (Gruppo Intesa Sanpaolo) iban: IT64P0335901600100000122508 codice BIC: BCITITMX, causale "animali Trento cooperazione". Avvisate su trento@ilcercapadroneonlus.it, per essere ringraziati.



La locandina dell'edizione 2016 (l'ottava) del festival Tutti nello stesso piatto e alcune immagini tratte dagli eventi e dai film in concorso

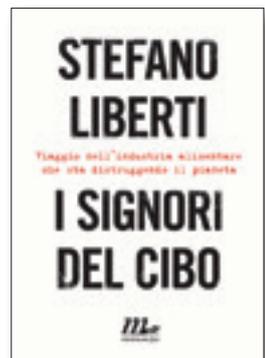
dal passato, e ci sfuggono nella quotidianità, perché i mercati del cibo sono opachi. Nei supermercati in un certo senso siamo persi, in parte. In particolare ho seguito le produzioni di quattro prodotti di larghissimo consumo: carne di suino, soia, pomodoro e tonno".

Spesso non sappiamo quasi nulla dell'origine dei prodotti alimentari, di frequente il luogo di produzione, quello di origine e quello di consumo sono molto distanti fra loro. **La finanziaria e le distanze** producono effetti in molti casi deleteri per i diritti umani, l'ambiente, l'economia locale.

"Mi sono trovato in luoghi che pensavo non avessero niente a che fare con quel dato alimento. - ci ha spiegato ad esempio Liberti - Ad esempio sono finito in fondo alla Cina, al confine con la Mongolia per seguire il pomodoro concentrato che poi viene portato in tutto il mondo per produrre il ketchup."

CHI SONO I SIGNORI DEL CIBO?

Chi sono dunque i signori del cibo del titolo del libro? Liberti lo spiega così: "Dobbiamo fare un passo indietro. Nel 1999 l'amministrazione statunitense di Bill Clinton ha liberalizzato il mercato delle *commodity* aprendo spazi di manovra per le grandi banche e i fondi di investimento, fra l'altro togliendo il reato di *insider trading* (abuso di informazioni





privilegiato per trarne vantaggio) in questo ambito. Gruppi transnazionali come Cargill ad esempio, insieme ad altri, hanno potuto beneficiare di informazioni speculando o facendo particolari sconti. La crisi del 2007 ha poi portato molti grossi investitori a

spostare i flussi di denaro da oro e petrolio sul cibo, e oggi assistiamo alla finanziarizzazione delle filiere del cibo.”

Per farsi un'idea delle cifre e degli interessi economici corporativi in gioco oramai intorno al cibo, si consideri che Goldman Sachs oggi detiene il 5% del più grande gruppo mondiale per la trasformazione di carne suina, il gruppo cinese Shuanghui. In passato era arrivata ad averne il 25%.

LA SITUAZIONE ITALIANA

Parlando della situazione italiana, occorre ancora citare la situazione del caporalato al sud (nella raccolta di pomodori e agrumi, in particolare ma non solo), dove lavoro nero e insicuro, sfruttamento, soprusi mafiosi, povertà anche locale, immigrazione clandestina, debolezza dello Stato, prezzi al ribasso e relazioni opache fra lavoratori, caporali e aziende agricole, si mescolano producendo anche oggi – come ha ricordato anche Annalisa Camilli, giornalista di *Internazionale*, esperta di immigrazione, ospite al festival – situazioni di illegalità, morti bianche, sfruttamento, difficoltà di integrazione, a Rosarno, nel foggiano e in altri ambiti.

SERVONO NUOVE REGOLE

Quali potrebbero essere le risposte e i rimedi, ci si chiede da più parti? La risposta delle associazioni dei produttori, delle associazioni ambientaliste, dei sindacalisti di settore, degli esperti di diritti umani e dei giornalisti che si occupano di questi temi è da anni la stessa: **puntare su strette filiere di prodotto e vendita su scale locali e regionali**, favorire i mercati contadini e le produzioni da antichi *cultivar*, favorire i consorzi di commercio locali anziché le grandi catene della distribuzione, aumentare le vendite dei prodotti *fair trade* (commercio equosolidale), dotarsi di leggi specifiche sul lavoro agricolo che tolgano fiato al caporalato e diano diritti ai lavoratori stranieri nei campi, togliere spazio di manovra, con leggi ad hoc, alla finanza nel mercato del cibo.

I cittadini possono fare molto. Con scelte da consumatori, firmando petizioni, scrivendo

Coop contro l'illegalità

La campagna Buoni e Giusti

Più controlli, l'adesione dei fornitori alla Rete del Lavoro Agricolo di Qualità, un prezzo equo per i produttori, progetti di sostegno sociale per i lavoratori

“Il consumatore deve avere contezza di ciò che mangia. Deve informarsi e ha diritto ad avere trasparenza nelle informazioni. Catene come Coop sono impegnate in questo senso, ma occorre allargare l'attenzione e far sì che chi fa acquisti scelga con consapevolezza”, spiega Stefano Liberti parlando del suo libro “I signori del cibo”.

Ad inizio 2016 Coop ha avviato “Buoni e Giusti”, la campagna che vuole essere un apripista per intervenire concretamente in tema di illegalità. Coop si aspetta un grande e più forte impegno da parte degli organi ispettivi e di controllo e del Governo nella lotta all'illegalità, al lavoro nero, al caporalato, allo sfruttamento dei lavoratori nelle principali filiere agricole del nostro paese, alle truffe alimentari. **La campagna “Buoni e Giusti” Coop prevede più controlli, l'adesione dei fornitori alla Rete del Lavoro Agricolo di Qualità** (promossa dal Ministero delle politiche agricole), **un prezzo equo per i produttori, progetti di sostegno sociale per i lavoratori.**

Coop ha individuato 13 filiere ortofrutticole più esposte ai rischi di illegalità e dove più frequentemente emergono episodi



di sfruttamento dei lavoratori ed ha coinvolto **tutti i suoi 832 fornitori di ortofrutta** (nazionali e locali), che operano con **oltre 70.000 aziende agricole**; a tutti i fornitori Coop ha chiesto di sottoscrivere l'adesione ai principi del Codice Etico che contempla una serie di impegni per il rispetto dei diritti dei lavoratori e prevede **l'esecuzione di un piano di controlli**

a cui non si può venir meno, pena, in caso di non-adesione, l'esclusione dal circuito. È una battaglia che non parte da zero: Coop è stato il primo distributore in Europa (nel 1998)

ad ottenere la **certificazione SA8000**, che vincola al rispetto di standard etici e diritti dei lavoratori; inoltre, l'attività di controllo sui fornitori viene svolta da Coop da diversi anni.

RICONOSCIUTO L'IMPEGNO DI COOP CONTRO IL CAPORALATO.

Il dossier 2016 #FiliereSporca, promosso dall'associazione ambientalista “TerraOnlus”, ha recentemente

riconosciuto a Coop una disponibilità e un impegno sul tema dello sfruttamento dei

lavoratori nelle filiere agricole che non hanno riscontro in altri operatori del settore. (c.g.)



do alle grandi aziende e alle catene di distribuzione. Intanto, segnaliamo la speranza che arriva ad esempio dell'esperienza di produzione e vendita del gruppo Sos Rosarno, che cerca di portare la giustizia nei campi e sui mercati, proprio là dove massimi sono soprusi e ingiustizie.

**Merci o materie prime facilmente immagazzinabili che, senza particolari differenze qualitative, vengono scambiate sul mercato, con un prezzo determinato in base alla domanda/offerta; facilmente negoziabili sul mercato possono essere utilizzate come sottostanti di strumenti finanziari.*



Castello del Buonconsiglio,
3 dicembre 2016 - 1 maggio 2017

Chiesa, impero e turcherie

Giuseppe Alberti pittore e architetto
nel Trentino barocco

La ricorrenza del terzo centenario della scomparsa di Giuseppe Alberti, pittore e architetto fiemmeso, è l'occasione per ricordare il suo lavoro con una rassegna al Castello del Buonconsiglio.

Alberti fu protagonista della stagione barocca trentina nei due maggiori cantieri della Trento di fine Seicento, ovvero nella Cappella del Crocifisso in duomo e nella Giunta Albertiana al Castello del Buonconsiglio.

Grazie alle numerose campagne di restauro promosse dalla Soprintendenza per i beni culturali, gran parte delle opere realizzate da Alberti sia ad affresco che su tela si presentano oggi in ottimo stato di conservazione. L'Alberti lavorò molto anche nel territorio diocesano, nella Chiesa abbaziale di S. Michele all'Adige, dove dipinse le magnifiche semilunette con i padri della Chiesa, nella Chiesa dei Francescani a Cavalese, nella Cappella del Suffragio nell'Arcipretale di Riva del Garda, la Cappella del Rosario nella Parrocchiale di Pressano.

Il percorso espositivo, oltre settanta opere tra tele, disegni, incisioni, argenti, alabastri, sculture, mette in luce gli aspetti migliori della produzione albertiana, confrontata con i modelli stilistici ai quali il pittore fiemmeso si accosta nei suoi soggiorni di studio a Venezia (Pietro e Marco Liberio, Bernardo Strozzi, Francesco Maffei, Giovanni Battista Langetti, Karl Loth, Pietro della Vecchia) e a Roma. Emerge dai suoi lavori anche uno spaccato impor-

tante del periodo storico in cui Alberti visse, improntato sia all'amore per l'esotico e per le turcherie in particolare, ma caratterizzato dal timore per l'espansionismo ottomano.

Per la prima volta, assieme



a molte opere eseguite per il principe vescovo Francesco Alberti Poja, vengono inoltre esposte le coloratissime piastrelle da pavimento dell'antico arredo della Giunta Albertiana, da quelle con decori "alla turchesca", a quelle bianche e blu, che imitavano gli ornati delle porcellane cinesi giunte in Europa con le navi portoghesi.



Carta In Cooperazione

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione biglietto d'ingresso a **tariffa ridotta** al Castello del Buonconsiglio, a Castel Beseno, al Castello di Stenico e a Castel Thun (Castel Caldes ingresso gratuito). **Tariffa ridotta** per biglietto unico 5 sedi.

Mart Rovereto

APERTO PER FESTE

Appuntamenti, iniziative
e aperture straordinarie durante
le festività di fine anno al Mart

PLAY MART WINTER Durante le vacanze di Natale, la colonia diurna a cura dell'Area educazione offre ai **bambini dai 5 ai 12 anni** la possibilità di trascorrere la giornata al museo; il 3, 4 e 5 gennaio, Play Mart Winter propone tanti laboratori creativi per vivere in modo divertente le vacanze in città.

#NATALETRENTINOALMUSEO Fino al 6 gennaio il Mart e tanti altri musei trentini ti invitano a portare al loro interno l'atmosfera dei mercatini di Natale. Per partecipare all'iniziativa al Mart e alla Casa d'Arte Futurista Depero, richiedi una delle sfere di vetro in biglietteria e fotografala negli spazi del museo; condividendo i tuoi scatti sui social con l'hashtag #nataletrentinoalmuseo e taggando il museo visitato, puoi raccontare sul web la tua esperienza nei luoghi della cultura del Trentino; la foto più bella scattata in ogni museo verrà premiata con una Museum Pass, la card della cultura che permette l'accesso ai principali musei e castelli del Trentino.

APPUNTAMENTI FISSI

Visite guidate senza prenotazione: tutte le domeniche, ore 15, visita guidata alla mostra **Umberto Boccioni. Genio e memoria**, costo: € 2, oltre il biglietto d'ingresso **Ogni prima domenica del mese**, ore 11, visita guidata alle mostre in corso alla Casa d'Arte Futurista Depero e alla Galleria Civica Trento, costo: € 2

Ingresso gratuito: ogni prima domenica del mese in tutte le sedi

Riva del Garda, 6 gennaio

Appuntamento con la Befana

A Riva del Garda arriva ogni anno la speciale befana subacquea, che emerge dalle fredde acque del lago di Garda, per portare doni ai bambini che l'aspettano.

Una grande festa per i bambini e le loro famiglie, e un'iniziativa che ha come sempre finalità benefiche, organizzata grazie alla collaborazione di tante associazioni, gruppi e comitati del territorio e aziende. Testimonial della Festa saranno **Loredana Cont** ed **Eleonora Strobbe**, pluricampionessa mondiale-europea di Tiro con l'arco.

Il programma: alle 10 inizio della Festa e sfilata per le vie del Centro Storico della Banda sociale di Drò e Geniga; dalle 10.30 giochi in Piazza e alle 11 inizio della distribuzione prodotti enogastronomici a cura di Pro Loco Rione Degasperi, Polentari della Val di Ledro, Gruppo amici di Verona del Riso, A.N.A. Gruppo di Riva del Garda; alle 11.15 Concerto in Piazza della



APERTURE STRAORDINARIE

8 dicembre 2016, sedi aperte con normale orario
 25 dicembre 2016, ore 15-20 tutte le sedi
 26 dicembre 2016, sedi aperte con normale orario
 1 gennaio 2017, ore 15-20 tutte le sedi
 2 gennaio 2017, sedi aperte con normale orario
 6 gennaio 2017, sedi aperte con normale orario

Orari

Martedì-domenica: 10-18

Venerdì: 10-21

Casa d'Arte Futurista Depero

Martedì-domenica: 10-18

Galleria Civica Trento

Martedì-domenica 10-13/14-18

Il calendario di tutti gli appuntamenti, workshop e delle attività dell'Area educazione è consultabile online



Carta in Cooperazione

Per i soci possessori di Carta in Cooperazione: biglietto d'ingresso a tariffa ridotta nelle sedi del Mart e della Casa d'Arte Futurista Depero di Rovereto; tariffa agevolata per visite guidate per gruppi.

banda Sociale della Val di Ledro. Dalle 13 alle 14.30 distribuzione gratuita dei biglietti per il ritiro dei doni ai bambini presenti; alle 13.30 concerto Minicoro di Rovereto e alle 14.45 finalmente arriva la Befana Subacquea, che esce dalle acque del lago di Garda e porta doni a tutti i bambini presenti.



RIVA DEL GARDA, EX CINEMA ROMA

La mostra degli antichi presepi

Sughero, legno, terracotta, cere, tessuti e stoppa, fil di ferro e vetro: ecco i materiali di sempre, quelli con i quali ancora oggi vengono realizzati i presepi napoletani. Ricchissimi di dettagli, ricercati, curiosi, i presepi storici napoletani coinvolgono in un viaggio nel tempo, un'esperienza da vivere anche a Riva del Garda, che ospita nell'ex Cinema Roma l'ottava edizione di "Presepi napoletani", la rassegna che propone il meglio dell'arte della rappresentazione sacra; la mostra, curata dall'Associazione socioculturale e ricreativa "Amici del Trentino" (tutti rappresentanti campani, da anni nostri concittadini) e **si è aperta il 3 novembre per chiudersi il 6 gennaio 2017 (ingresso gratuito; orario 10-12.30 e 15.30-18.30).**

I maestri napoletani sono i migliori al mondo nella realizzazione dei presepi; il tipico "Presepe napoletano" rappresenta la nascita di Gesù, ma le scene e le attività sono quelle del '700, un'epoca in cui Napoli rinasceva, anche grazie al re Carlo III di Borbone, che ne

aveva fatto la sua capitale.

La mostra "Presepi napoletani" ha il patrocinio del Comune di Riva, della Comunità Alto Garda e Ledro e della Fondazione "Oreste Bertè".

Info: www.amicedeltrentino.it



Fino all'8 gennaio 2017

Faedo, il paese del presepe

A Faedo il più grande presepe a grandezza naturale del Trentino

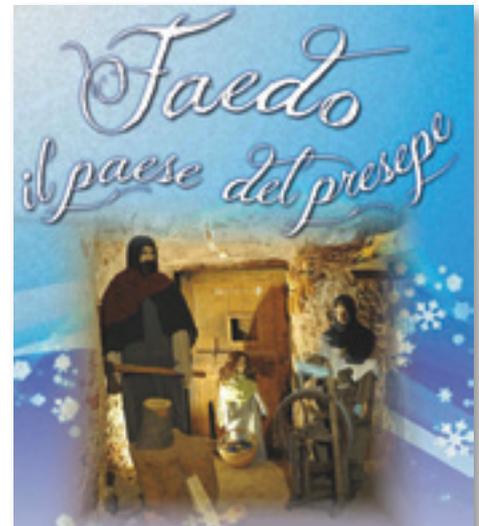
Faedo in questi giorni è un presepe: un intreccio di portici, stradine e avvolti, con 70 statue a grandezza naturale, raffiguranti persone intente a svolgere i lavori tipici della vita di un tempo, nelle varie scene, curate in ogni minimo dettaglio e allestite negli angoli più caratteristici del paese; al centro della piazza di Faedo si trova la scena principale con la Sacra Famiglia in una piccola, intima, capanna. Il presepe è visitabile tutti i giorni, a qualsiasi ora, fino a domenica 8 gennaio 2017.

La sera del 5 gennaio risuonerà in questa suggestiva atmosfera la tradizionale "Canta della Stella": un lungo corteo di figuranti, con i Re Magi, farà tappa ad ogni scena, intonando i canti natalizi di un tempo.

Venerdì 6 gennaio ecco la Befana: alle 14.30 nel tendone riscaldato ci sarà il concerto della Banda Giovanile di Faedo e poi la Befana arriverà con un regalo per tutti i bambini!

Sabato 7 gennaio, infine, la migliore musica dance Anni Ottanta e Novanta... tutta da ballare!

Informazioni: pagina facebook proloco di Faedo Tel. 338.11.58.296



Stagione 2016-2017

Trentino a teatro

gli spettacoli di gennaio



Carta In Cooperazione
www.laspesainfamiglia.
coop/Carta-in-
Cooperazione/
Convenzioni/Cultura/Teatri

Doc e rassegne di teatro per adulti;
sconto 10% sui corsi della scuola.
*Convenzione valida per 2 persone:
intestatario della carta e un familiare
(coniuge o figlio).*

Info prenotazioni@teatroportland.it
tel. 0461 924470
(339 1313989 festivo)
www.teatroportland.it

Trento

CENTRO SERVIZI
CULTURALI S. CHIARA

Eventi Natale

Teatro Sociale
24 dicembre, ore 16
25, 26, 27 e 28 dicembre,
ore 20.30

Compagnia Les 7
doigts de la main
CUISINE ET
CONFESSIONS

Eventi Capodanno

Teatro Sociale
31 dicembre, ore 21
1° gennaio, ore 18
TOREN

Anch'io a teatro con mamma e papà

Teatro Auditorium
8 gennaio, ore 16
BABBO NATALE
E LA POZIONE
DELLE 13 ERBE



Teatro Cuminetti
21 e 22 gennaio, ore 16
IL CIELO DEGLI ORSI



Altre Tendenze

Teatro Sociale
11 gennaio, ore 20.30
LA PAZZA DELLA PORTA
ACCANTO

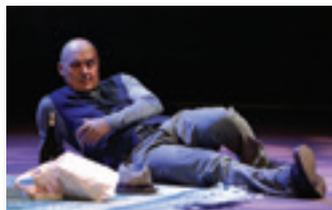


Rovereto, Auditorium Melotti
18 gennaio, ore 21
MDLSX



Prosa

Teatro Sociale
12, 13 e 14 gennaio, ore 20.30
15 gennaio, ore 16
THE PRIDE



Teatro Sociale
26, 27 e 28 gennaio, ore 20.30
29 gennaio, ore 16
L'AVARO



Circuito danza

Ala, Teatro Sartori
26 gennaio, ore 21
4 STAGIONI



Rovereto, Auditorium Melotti
26 gennaio, ore 21
CARMINA BURANA

Mori, Teatro Sociale
27 gennaio, ore 21
DIARIO DI UN BRUTTO
ANATROCCOLO



Tesero, Teatro Comunale
28 gennaio, ore 21
IL LAGO DEI CIGNI



Palacongressi di Riva
del Garda
31 gennaio, ore 21
4 STAGIONI

■ Con Carta In Cooperazione:
tariffa "ridotto convenzioni" (scon-
to del 10% circa) per l'acquisto dei
biglietti d'ingresso e sugli abbona-
menti della Stagione teatrale di pro-
sa, danza, musical e jazz, operetta.
Info: tel. 0461.213811
numero verde: 800 013952
www.centrosantachiara.it

Trento

TEATRO PORTLAND

PoPoPò

VICINI VICINI
*Piccole storie in cui mettere le mani,
i piedi e anche il naso...*
Laboratorio-Spettacolo per bambini
dai 2 ai 4 anni e i loro genitori
8 gennaio, ore 10.30 e 16.30
LA CASA PIÙ GRANDE
DEL MONDO

■ Con Carta In Cooperazione:
biglietto d'ingresso a tariffa ridotta
per gli spettacoli della Stagione
teatrale La Bella Stagione, Portland-

Trento

PRO LOCO RAVINA

Teatro Claudio Demattè
14 gennaio, ore 20.45
Estravagario Teatro di Verona
UOMINI SULL'ORLO
DI UNA CRISI DI NERVI



di A. Capone e R. Galli
regia di Alberto Bronzato

28 gennaio, ore 20.45
Filogamar di Cognola
MASSA VECIO
PER ME FIOLA



di Loredana Cont
regia di P. Lunelli e M. Pezzedi

■ Con Carta In Cooperazione:
tariffa ridotta sull'abbonamento per
gli spettacoli teatrali "RavinAteatro"

Prende il via il 13 gennaio
il Teatro della Meraviglia,
festival di teatro e scienza
che si svolgerà in sei serate
fino al 22 gennaio al Teatro
Sanbapolis di Trento.



2016-2017. Prevendita abbonamenti dal 12/12/2016 presso il bar "Agorà" di Ravina, e gli sportelli della Cassa Rurale Trento, filiali Ravina e Romagnano. *Convenzione valida per 2 persone: intestatario della carta e un familiare (coniuge o figlio).*
Info: info@ravina.it
www.ravina.tn.it

Pergine

**TEATRO DEL COMUNE
DI PERGINE VALSUGANA**

Prosa

29 dicembre, ore 20.45

ariaTeatro Produzioni

**OGNI ISTANTE
DEI NOSTRI INCONTRI**



liberamente tratto da "Una questione privata" di Beppe Fenoglio

10 gennaio, ore 20.45

Fondazione Teatro Due, Teatro Stabile di Genova

IVANOV

di Anton Cechov



18 gennaio, ore 20.45

Teatro Stabile di Genova

**LE PRÉNOM
(CENA TRA AMICI)**



25 gennaio, ore 20.45

Star Dust Show Productions

**QUEI DUE
(Staircase - Il sottoscala)**



di Charles Dyer
con Massimo Dapporto, Tullio Solenghi

Circuito Danza

22 dicembre, ore 21

Compagnia Opus Ballet

IL LAGO DEI CIGNI
musiche di P.I. C'ajkovskij

Teatro ragazzi

8 gennaio, ore 16

I fratelli Caproni

**IL VIAGGIO
DI GIOVANNINO**

TEATRO DELLA MERAVIGLIA Festival di teatro e scienza

Questa prima edizione del Festival proporrà al pubblico otto eventi legati al "racconto scientifico", quattro spettacoli teatrali e quattro "Augmented Lessons", che uniranno vari professionisti del mondo della scienza e dell'arte. Fisici, scienziati, professori, attori, musicisti, pittori e chef, condurranno il pubblico alla scoperta di alcune fra le idee e teorie scientifiche più eccitanti di questo nostro tempo.

Il progetto, nato da un'idea del Teatro Portland, è

realizzato in collaborazione con l'Università degli Studi di Trento e l'Opera Universitaria.

Programma e informazioni

www.teatrodellameraviglia.it

Facebook Portland

Nuovi Orizzonti Teatrali

(#MeravigliaTeatroFestival). e

Twitter

Per tutti i possessori Carta in Cooperazione, ingresso spettacoli: **10€** anziché 12€, abbonamento a 8 eventi 50€



tratto da Le avventure di Giovannino Perdigiorno di Gianni Rodari
età consigliata dai 6 anni, adatto a tutta la famiglia

22 gennaio, ore 16

Eccentrici Dadarò

PETER PAN
una storia di pochi centimetri e piume



regia di Fabrizio Visconti
età consigliata dai 4 anni

Musica

21 gennaio, ore 20.45

GIORGIO CONTE

Ricordati...



Con Carta In Cooperazione: tariffa ridotta su biglietti d'ingresso e abbonamenti per la Stagione di Prosa 2016/2017. *Convenzione valida per 2 persone: intestatario della carta e un familiare (coniuge o figlio).*
Info tel. 0461/534321
www.teatrodi Pergine.it
www.ariat teatro.it

Borgo Valsugana

**TEATRI DEL SISTEMA
CULTURALE VALSUGANA
ORIENTALE**

Borgo, Roncegno, Telve,
Scurelle e Grigno

Prosa

Teatro Parrocchiale di Telve

28 dicembre, ore 20.45

Compagnia Tacchi Misti

MOMS!

Il primo varietà sulla maternità

Teatro Comunale

Tezze di Grigno

21 gennaio, ore 20.45

Giulia Pont

**TI LASCIO PERCHÉ HO
FINITO L'OSSITOCINA**

di e con Giulia Pont



A teatro con mamma e papà

Teatro di Olle

21 gennaio, ore 16.30

Bam! Bam! teatro

CAPITANI CORAGGIOSI

di L. Bassotto da R. Kipling

Con Carta In Cooperazione: tariffa ridotta su biglietti d'ingresso ai singoli spettacoli e abbonamenti. *Convenzione valida per 2 persone: intestatario della carta e un familiare (coniuge o figlio).*
Info tel. 0461/754052
www.valsuganacultura.it

Riva del Garda Arco, Nago-Torbole

Sala Mille Palazzo

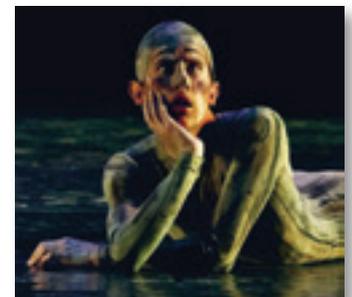
dei Congressi

29 dicembre, ore 21

Compagnia Fabula Saltica

PINOCCHIO

musiche Edoardo Bennato



23 gennaio, ore 21

La contrada Teatro Stabile di Trieste, Skyline Productions

**QUEL POMERIGGIO DI
UN GIORNO DA... STAR!**





di Gianni Clementi
con Corrado Tedeschi, Tosca
d'Aquino, Augusto Fornari

31 gennaio, ore 21
compagnia Ariston ProBallet
4 STAGIONI
musica Vivaldi e Richter



Teatro Casa della Comunità
di Nago
14 gennaio, ore 21
Sivalaccio Teatro
ROMEO E GIULIETTA



L'Amore è Saltimbanco
di Marco Zoppello

**Centro Giovani
Cantiere 26 - Arco**
27 gennaio, ore 21
compagnia Luna e Gnac
**GINO BARTALI
EROE SILENZIOSO**
tratto dal libro "La corsa giusta"
di Antonio Ferrara



■ **Con Carta In Cooperazione:**
sconto del 10% su biglietti e abbonamenti di tutti gli spettacoli della stagione di prosa. *Convenzione valida per 2 persone: intestatario della carta e un familiare (coniuge o figlio).*
Info: Comune di Riva del Garda, tel. 0464/573916
cst@comune.rivadelgarda.tn.it,
www.comune.rivadelgarda.tn.it

Tione di Trento
COMUNE DI TIONE DI TRENTO
Cinema Teatro Comunale

Il teatro del benessere
16 gennaio, ore 21
Ale e Franz
TANTI LATI LATITANTI



■ **Con Carta In Cooperazione:**
sconto 10% su abbonamenti e biglietti. *Convenzione valida per 2 persone: intestatario della carta e un familiare (coniuge o figlio).*

Vezzano
TEATRO VALLE DEI LAGHI

19 gennaio, ore 20
CHEF A TEATRO

Showcooking di Stefano Bertoni (Ristorante Castel Toblino) *seguirà cena, con la collaborazione dei ragazzi di "Diversamente a teatro"*
Posti limitati; biglietto: ingresso + cena 18 euro

21 gennaio, ore 20.45
DIVERSO DA CHI?
Incontro di danza e parole
con Simona Atzori

Famiglie a Teatro
29 gennaio, ore 16.30
Progetto Zattera
**IL GATTO
CON GLI STIVALI**

Incontri con l'autore
Teatro di Pergolese
26 gennaio, ore 20.30
Mariapia Veladiano presenta
**UNA STORIA QUASI
PERFETTA**
Ingresso libero

■ **Con Carta In Cooperazione:**
tariffa ridotta su biglietti d'ingresso ai singoli spettacoli: Rassegna di Prosa "Specchi Riflessi"; spettacoli *Vandali e Othello*; Rassegna Famiglie a Teatro; Rassegna Cinema; Eventi speciali "Simona Atzori, spettacolo di danza e incontro" e "Chef a Teatro".
Info: tel. 0461.340158
info@teatrovalledeilaghi.it

Concorso Coro Piccole Colonne

Il testo delle canzoni lo scrivono i bambini

Fino al 17 febbraio 2017 è possibile partecipare al 14° concorso internazionale "Un testo per noi", riservato alle scuole primarie

Il concorso "Un Testo per noi" (14ª edizione), indetto dall'Associazione Coro Piccole Colonne di Trento, è rivolto a tutte le classi primarie d'Italia e del mondo e ha l'obiettivo di coinvolgere gli alunni in un progetto (il testo di una canzone), da realizzare in gruppo (con il proprio insegnante), nel quale poter esprimere fantasia e creatività, sviluppare temi studiati in classe, e avvicinarsi alla musica in modo creativo. Il Concorso si propone anche di promuovere la dimensione europea, creando occasioni di dialogo interculturale fra coloro che formeranno l'Europa di domani e contribuire alla diffusione della lingua italiana in Europa. Il testo dovrà essere formato da almeno due

strofe e un ritornello (vedi www.piccolecolonne.it) e rappresenta titolo preferenziale l'animazione dell'elaborato, con una coreografia. Il termine ultimo per l'invio dei testi via posta è il 17 febbraio 2017. **La partecipazione al concorso è gratuita.** Una giuria di educatori, giornalisti e musicisti sceglierà dieci testi, tutti vincitori a pari merito; l'esito del concorso sarà comunicato entro marzo 2017. I testi vincitori saranno quindi musicati da grandi nomi della musica leggera italiana e diventeranno nuove bellissime canzoni per bambini. Il concorso si concluderà con il Festival della Canzone europea dei Bambini, il 28 e 29 aprile 2018 al Palazzo del ghiaccio di Baselga di Pinè (Tn); nel corso dello spetta-



colo tutti i brani verranno eseguiti dal Coro Piccole Colonne e ad ogni classe vincitrice spetterà il compito di animare (con danza o mimo) la canzone realizzata sul proprio testo.

Un libro (di Silvia Allegrì) per festeggiare il 30° anno di direzione del Coro S. Ilario di Rovereto da parte del maestro **Antonio Pileggi**, e raccontare la



Coro S. Ilario di Rovereto Uomini fuori dal coro Un'avventura non solo musicale

storia di un coro che, nato nel 1979, ha avuto un percorso molto speciale.

Pur essendo infatti profondamente legato alla tradizione corale di montagna, negli anni questo coro si è aperto a molte sperimentazioni, anche creando spettacoli e concerti con grandissimi artisti, come **Antonella Ruggiero** e **Mark Harris**, o diventando protagonista di eventi di grande rilievo musicale e culturale, di cui sono esempio i concerti in **Palestina**, l'esibizione al



nella vita sociale e culturale di Rovereto. E determinati a guardare oltre la tradizione del canto corale, per innovarla con linguaggi nuovi, accettando la sfida delle contaminazioni con altre arti, coinvolgendo le nuove generazioni.

“In questo libro c'è la storia di tante persone che attraverso il canto corale realizzano un intreccio di suggestioni, sentimenti umani, forza, delicatezza e bellezza propri della gente e del mondo di montagna. È una fortuna poter contare sulla passione che si tramanda di generazione in generazione e mi ritengo privilegiata per aver più volte fatto parte di quella magia”, scrive nella prefazione **Antonella Ruggiero**.

Il libro (25 euro) e può essere acquistato anche attraverso la vetrina del coro su Facebook o sulla pagina web delle Edizioni Osiride.

Rovereto, Centro Internazionale della Danza Danza, movimento, benessere

Al via i corsi e laboratori di CID Formazione e Animazione Territoriale per tutti, anche i più piccoli

Lunedì: DANZA AFRO con Solò Diedhiou*, con musica dal vivo.

9 gennaio-13 marzo, ore 19-20.30 livello principianti, 20.30-22 livello intermedio/avanzato, costo 150 € per 10 incontri

Martedì: LABORATORIO OFFICINA MOVIMENTO con Gloria Potrich*:

danza contemporanea, con elementi di provenienza diversa. 17 gennaio-21 marzo, ore 20-21.30, costo 135 € per 10 incontri

Mercoledì: STRETCHING con Lucia De Vettori*.

18 gennaio-5 aprile, ore 19-20, costo 85 € per 12 incontri

Giovedì: PILATES con

Lucia De Vettori*. 19 gennaio-6 aprile, ore 19-20, costo 85 € per 12 incontri

Venerdì: ZUMBA® con Cristiana Bertelli*. 13 gennaio-10 marzo, ore 19-20, costo 60 € per 8 incontri

Sabato: GIOCAYOGA BIMBI 4-7 ANNI con Maura Mascolo*. 14 gennaio-18 febbraio, ore 17-18, costo 65 € per 6 incontri (sconto 5% per secondo figlio iscritto)

LABORATORIO COREOGRAFICO con Francesca Laghi: per allievi con una formazione di base; la finalità è creare piccole produzioni per rassegne, concorsi e spettacoli. 30 gennaio-23 maggio, martedì e giovedì, ore 18.30-20, costo 280 € per 30 incontri (45 ore)

PRIMA DANZA 6-8 anni con Francesca Laghi Il gioco come azione creativa e di scoperta delle proprie potenzialità espressive. 2 febbraio-25 maggio, martedì e giovedì, ore 16.30-17.30, costo 230 € per 30 incontri e 150 per 15 incontri (sconto 5% per secondo figlio iscritto)



MODERN 8-10 anni con Francesca Laghi Attraverso il corpo il bambino percepisce e scopre la realtà che lo circonda, si racconta e si esprime nel movimento. 2 febbraio-25 maggio, martedì e giovedì, ore 17.30-18.30, costo 230 € per 30 incontri e 150 per 15 incontri (sconto 5% per secondo figlio iscritto)

DANZARE GIOCANDO 3-5 anni con Francesca Laghi 6 febbraio-22 maggio, lunedì, ore 16.45-17.45, costo 131 € per 15 incontri (sconto del 5% per il secondo figlio iscritto)

BONES FOR LIFE® per la rigenerazione del tessuto osseo con Luna Pauselli* **Martedì 31 gennaio ore 18-19 lezione di prova gratuita** (prenotazione obbligatoria).

7 febbraio-11 aprile, martedì, ore 18-19, costo 100 € per 10 incontri

* Per questi corsi i possessori di **Carta In Cooperazione** hanno diritto a uno sconto dal 5% al 10% iscrivendosi telefonicamente 0464 431660.



CID Centro Internazionale della Danza LABORATORIO DI TAMBURI A CORNICE con Giuseppe Presicce e Silvia De Ronzo Alla scoperta delle danze popolari del Sud Italia.

28 gennaio, 11 febbraio, 11 marzo, 8 aprile,

ore 13.30-16.30, costo 50 € a incontro (per più incontri è previsto uno sconto).

WORKSHOP HILAL DANCE condotto da Suraya Hilal*

Uno stile ispirato all'estetica araba. 28 gennaio, ore 14-18, 29 gennaio ore 10-14, costo 90 €

WORKSHOP DI DANZA INCLUSIVA condotto da Susanna Recchia*, 11 e 12 febbraio ore 11-13 e 14-16, costo 80 €

*Per i possessori di **Carta In Cooperazione** sconto del 5% sulla quota d'iscrizione.

Per info e iscrizioni
cid@centrodelladanza.it
www.centrodelladanza.it
tel. 0464 431660

Convenzioni Carta In Cooperazione

Tanti sconti sulla neve

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione ci sono gli sconti e le tariffe agevolate sugli impianti di risalita e per le lezioni con i Maestri di sci in moltissime località del Trentino

Pejo 3000

Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

• **SCONTO GIORNALIERO:**

- sconto 6 € su skipass adulto (prezzo ufficiale bassa stagione € 32 e € 35 in alta stagione);
- sconto 5 € su skipass senior – nati prima del 30.11.1951 (prezzo ufficiale bassa stagione € 29 e € 32 in alta stagione);
- sconto 4 € su skipass ragazzi – nati dopo il 30.11.2000 (prezzo ufficiale bassa stagione € 22 e € 25 in alta stagione);

• **“3x2” (COMPRI 3 E PAGHI 2):** 3 skipass giornalieri al prezzo di 2, valido il sabato. L'offerta è valida solo con l'acquisto di 1 skipass adulto al prezzo di listino. La gratuità verrà applicata allo skipass con il prezzo più alto tra i due restanti.

Le condizioni speciali s'intendono valide dietro presentazione della Carta In Cooperazione all'acquisto del prodotto/servizio da parte dell'intestatario della medesima o da parte di soggetti appartenenti allo stesso nucleo familiare dell'intestatario (coniuge e/o figli). Qualora si presentasse a una delle biglietterie un familiare questi dovrà presentare la Carta In Cooperazione accompagnata dal proprio documento d'identità e dalla copia



del documento d'identità del Socio titolare della Carta In Cooperazione. **Ogni Carta In Cooperazione è valida per 3 persone** (Socio + 2 accompagnatori) oppure familiare del Socio (coniuge o figlio) + 2 accompagnatori. I vantaggi offerti ai Soci non sono cumulabili con altre offerte in corso, potranno essere utilizzati una sola volta al giorno.



Info: www.skipejo.it
0463.753238

FolgariaSki

Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

- sconto 20% su skipass giornaliero festivo (sabato, domenica e festivi)
- sconto 20% su skipass giornaliero feriale (dal lunedì al venerdì);
- sconto 10% su skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni;
- per i gruppi organizzati e precedentemente comunicati è prevista **1 gratuità ogni 20 persone** (su prenotazione a mezzo elenco nominativi);

Gli sconti sopraindicati sono riservati all'acquisto dello skipass delle categorie Adulto e Senior (nato prima del 30.11.1951)

È escluso il periodo dal 24/12/2016 al 8/1/2017 durante il quale sarà applicato lo sconto del 10% sia su giornaliero sia sul plurigiornaliero; skipass giornalieri validi sulla skiarea Folgaria-Fiorentini, skipass plurigiornalieri validi sulla Skiarea Alpe Cimbra-Folgaria Lavarone. I vantaggi sono estesi a un accompagnatore non sono validi sulle tariffe bambino, junior e non sono cumulabili con altre promozioni in corso. Per usufruire degli sconti basta presentare alle casse skipass la Carta In Cooperazione insieme a un documento d'identità. **Convenzioni valide per due persone.**

Biglietterie vendita skipass Folgaria: Folgaria: Ufficio Centrale - Via Roma; Francolini; Fondo Grande; Serrada; Fondo Piccolo; Passo Coe; Costa; Ortesino; Fiorentini.

Info: 0464.720538
segreteria@folgariaski.com
www.folgariaski.com



Paganella Ski

Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

SCONTATO 20%	PREZZO UFFICIALE	Con Carta in Cooperazione
SKIPASS GIORNALIERO PAGANELLA		
ADULTI	€ 40,00	€ 32,00
SENIOR	€ 36,00	€ 29,00
JUNIOR	€ 28,00	€ 22,00
BAMBINI	€ 20,00	€ 16,00

SKIPASS 4 ORE PAGANELLA		
ADULTI	€ 34,00	€ 27,00
SENIOR	€ 31,00	€ 25,00
JUNIOR	€ 24,00	€ 19,00
BAMBINI	€ 17,00	€ 14,00

SCONTATO 15%	PREZZO UFFICIALE	Con Carta in Cooperazione
SKIPASS STAGIONALE PAGANELLA		
ADULTI	€ 530,00	€450,00

- * JUNIOR Nati dopo il 30.11.2000 con documento
- * BAMBINI Nati dopo il 30.11.2008 con documento
- * SENIOR Nati prima del 30.11.1951 con documento

Per i gruppi è prevista una gratuità ogni 20 persone. Lo sconto sullo stagionale sarà applicato esclusivamente ai Soci residenti fuori regione. I residenti nelle province di Trento e Bolzano già beneficeranno di un particolare sconto deciso dal Consorzio. Per usufruire dello sconto i soci



dovranno presentare alle casse skipass la Carta In Cooperazione (che varrà per 2 persone) insieme a un documento di identità. **La convenzione vale per 2 persone** e ha validità dal 16/11/2016 al 2/4/2017. Il Socio titolare della Carta potrà cedere la stessa a un familiare (coniuge e/o figlio) che, presentandola alla biglietteria con copia del documento di identità del Socio, potrà usufruire della convenzione. Anche in questo caso la convenzione sarà valida per 2 persone purché familiari del Socio. Gli sconti non valgono nel periodo dal 24/12/2016 al 08/01/2017.

Il comprensorio utilizza il sistema **keycard "mani libere"** come supporto per lo skipass. Le keycard contengono un microprocessore, non devono essere gettate al termine dell'utilizzo poiché possono essere riutilizzate. Al momento dell'emissione viene richiesta una **cauzione di € 5** per ogni skipass, che sarà restituita alla consegna dello skipass, integro e ben conservato, a fine giornata.



Info: 0461.585588
skipass@paganella.net
www.paganella.net



Carta In Cooperazione

Per informazioni

Sait, Ufficio Relazioni Soci, 0461.808641
ufficio.soci@sait.tn.it

<http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni>

Altre convenzioni su <http://www.e-coop.it/web/politiche-sociali/vacanze-sulla-neve>

Trento Funivie Monte Bondone

Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

- skipass 3 x 2 dal lunedì al sabato: 3 skipass giornalieri al prezzo di 2. L'offerta è valida sull'acquisto di uno skipass giornaliero adulto a prezzo di listino. La gratuità verrà applicata allo skipass con il



prezzo più alto tra i due restanti (escluso il periodo dal 24.12.2016 al 8.1.2017).

- **sconto di 7 euro dal lunedì al venerdì sullo skipass Adulto di listino dal 26.11.2016 al 17.4.2017** (escluso il periodo dal 24.12.2016 al 8.1.2017).
- **skipass stagionale adulto a 320 euro invece di 380 euro** se acquistato dal 17.12.2016. Prima di questa data lo skipass è infatti in prevendita.

Convenzione valida per il Socio o per un suo familiare

tempo libero

(coniuge o figlio in possesso di copia di documento d'identità del Socio). Per usufruire degli sconti i Soci dovranno presentare alle biglietterie la Carta In Cooperazione insieme a un documento d'identità.

Queste offerte non sono cumulabili con altre promozioni.

monte
bondone
ALPEdiTRENTO

Info: 0461.948187
www.ski.montebondone.it
funivie@montebondone.it

Ski Center Lavarone

Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

- **sconto 20% skipass giornaliero full day adulto e senior** (prezzo ufficiale: adulto da 32€ a 34€ a seconda della stagione; senior da 28€ a 31€ a seconda della stagione)
- **sconto 10% skipass plurigiornaliero adulto e senior da 2 a 14 giorni valido per gli impianti Ski Center Lavarone**
- **per i gruppi è prevista una gratuità ogni 25 persone** (su prenotazione tramite elenco nominativi)

Convenzione non valida nel periodo di **alta stagione** (dal 24/12/16 al 8/1/17). Per usufruire degli sconti



basta presentare alle casse la Carta In Cooperazione insieme al documento d'identità. **Convenzione valida per due persone.**

Info: 0464.783335
info@lavaroneski.it - www.lavaroneski.it

Associazione Maestri di Sci del Trentino

Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

- **SCONTO 10%** su lezioni collettive
- **SCONTO 10%** su lezioni individuali (per 1 persona)
- **1 QUOTA GRATUITA** su lezioni individuali (per 2-3 persone - familiari del socio coniuge e/o figli).

La convenzione sarà ripetibile ma non cumulabile con eventuali altre promozioni in corso.

La Carta In Cooperazione potrà essere presentata dal Socio o da un familiare (coniuge e/o figli) dello stesso.

Convenzione valida per due persone appartenenti allo stesso nucleo familiare (coniuge e/o figli) per i soli corsi collettivi.

La convenzione è valida dall'1/12/2016, escluso il periodo natalizio dal 19/12/2016 al 9/1/2017; non

vale nella settimana di carnevale e scade al termine della stagione invernale 2017.

La convenzione è valida esclusivamente nelle scuole di sci del seguente elenco:

Scuola	Località
ALPE CERMIS - CAVALESE	Cavalese
ALPE DI PAMPEAGO	Tesero
ALTA VAL DI FIEMME	Bellamonte
LAGO DI TESERO	Lago di Tesero
PASSO LAVAZE'	Varena
CAMPITELLO	Campitello di Fassa
MOENA DOLOMITI	Moena
VIGO DI FASSA PASSO COSTALUNGA	Vigo di Fassa
DOLOMITI	S.Martino di Castrozza
SAN MARTINO DI CASTROZZA	S.Martino di Castrozza
DOLOMITI DI BRENTA	Andalo
EUROCARVING	Andalo
KRISTAL	Andalo
NUOVA ANDALO	Andalo
FAI DELLA PAGANELLA	Fai della Paganella
MONTE BONDONE TRENTO	Trento
VIOTE	Trento



Info: 0461.826066
www.trentinosci.it

Scuola	Località
PANAROTTA 2002	Povo di Trento
ALPECIMBRA	Folgaria
FOLGARIA	Folgaria
LAVARONE	Lavarone
SCIE DI PASSIONE	Folgaria
MONTE BALDO	Pastrengo (VR)
AEVOLUTION	Dimaro
AZZURRA	Folgarida
FOLGARIDA DIMARO	Dimaro
MARILLEVA	Mezzana
VAL DI SOLE DAOLASA	Mezzana-Commezzadura
TONALE PRESENA	Passo del Tonale
TRE LAGHETTI	Vermiglio
VAL DI PEJO	Pejo
PINZOLO	Pinzolo
5 LAGHI	Madonna di Campiglio
ADAMELLO BRENTA	Madonna di Campiglio
CAMPO CARLO MAGNO	Madonna di Campiglio
ITALIAN SKI ACADEMY	Madonna di Campiglio
K 2	Madonna di Campiglio
MALGHETTE	Madonna di Campiglio
NAZIONALE - DES ALPES	Madonna di Campiglio
PROFESSIONAL SNOWBOARDING	Madonna di Campiglio
THE GARDEN	Madonna di Campiglio
ZEBRA	Madonna di Campiglio



Rovereto, 30 gennaio-2 febbraio

Insieme per non fumare più Il laboratorio di gruppo per smettere di fumare

Quattro serate consecutive, da lunedì 30 gennaio a giovedì 2 febbraio (ore 20-22), più una l'8 febbraio, a Rovereto e sempre presso l'oratorio Rosmini (via Paganini 12): è



il programma del corso "Insieme per non fumare più", promosso dal Servizio di Alcologia Centro Antifumo del Distretto Sanitario Centro Sud e basato sull'approccio dell'auto mutuo aiuto.

L'esperienza del gruppo di auto mutuo aiuto per smettere di fumare è valida e consolidata: il cambiamento del proprio stile di vita è infatti facilitato dal confronto con gli altri membri del gruppo; il rinforzo della **motivazione personale**, l'**apprendimento di tecniche e suggerimenti** utili anche rispetto ad altri stili di vita e la **solidarietà del gruppo** rappresentano gli elementi essenziali del percorso.

A qualsiasi età smettere di fumare significa stare meglio, poiché il fumo di tabacco è uno dei principali fattori di rischio per tante gravi patologie (oncologiche, cardiache, respiratorie).



Per informazioni e iscrizioni
Servizio di Alcologia Centro Antifumo
Distretto Sanitario Centro Sud
via S.G. Bosco 6, Rovereto
Tel. 0464 403611 (8.30-10.30)

Le tecniche e le buone abitudini per contrastare la perdita di memoria e di attenzione dopo una certa età

Come combattere il declino mentale? Bisogna cominciare subito. Perché già a 30 anni - dopo il picco dell'efficienza mentale che

si ha verso i 25 - si iniziano a perdere neuroni, **circa centomila ogni giorno**. A 50 anni quasi un quarto del nostro potenziale è quindi rimasto dietro di noi. Ma non tutto è perduto, anche dopo i 65. Come? Ad esempio aprendo un profilo Facebook o iniziando a twittare, trasformandosi da nonni a 'cyber nonni' per tenere la mente in allenamento. **Ad utilizzare internet tra gli over 65 è ancora solo 1 su 10**. Questo il consiglio che arriva dagli esperti di Assomensana (www.assomensana.it), che suggeriscono anche altre 5 mosse per tenere allenata la mente anche nella terza età.

1) **Andare a caccia di parole**. Per due giorni scrivere su un quaderno un certo

Anno nuovo, nuove abitudini

Combattere il declino mentale in sei mosse

numero di parole che iniziano con la A, il giorno dopo con la B. Poi rendere l'esercizio via via più difficile ad esempio con parole che iniziano con la H o la Z



2) **Gioco del 3**. Apprendere una notizia positiva e **ripeterla** a 3 persone differenti. La prima volta la racconteremo in modo più confuso, la seconda saremo più precisi, la terza potremo dire di averla memorizzata

3) **Scacchi, carte, sudoku: scegliere un gioco** e dedicarsi con attenzione e concentrazione

4) **Facciamo sempre la stessa strada?**

Cambiamo percorso. Modifichiamo le regole, il cervello dovrà venirci dietro e apprendere nuove abitudini
5) Prima di dormire ripensiamo alla giornata trascorsa, per ripassare le cose fatte e **memorizzarle**, soffermandoci su quelle positive. Un suggerimento: gli intervalli **temporali** corretti per "allenare" le funzioni cognitive sono tra le 9 e le 12 e tra le 15 e le 19.

Per rallentare il decadimento cognitivo poi è ottima la dieta mediterranea, ed è preferibile consumare i pasti in compagnia e svolgere con regolarità un'attività fisica. (consumatori.e-coop.it)



La linea di prodotti Coop che propone le eccellenze della tradizione alimentare si segnala con tre nuovi arrivi per le festività 2016: il panettone basso 1896 (a 120 anni da quello che fu il primo prodotto a marchio Coop), il pandoro di Verona e il prosecco Valdobbiadene Docg

Feste coi classici Ecco le novità Fior fiore

Come nella più consolidata delle tradizioni il Natale e il periodo di festività di fine anno saranno per tantissimi italiani l'occasione per sedersi intorno alla tavola con familiari, amici e parenti. E il buon cibo sarà il "pretesto" alla base di questi meritati momenti di convivialità.

Nella gamma di prodotti a marchio Coop, la linea Fior fiore, quella dedicata alle eccellenze alimentari italiane e non solo, ha sicuramente tante cose da proporre per chi vuole preparare pranzi e cene all'insegna della qualità. Tra i tanti prodotti che la linea Fior fiore offre vogliamo però soffermarci su alcune novità appena uscite e dedicate proprio al Natale 2016. Parliamo di due grandi classici della tradizione italiana: il **Panettone Basso** e il **Pandoro di Verona Fior fiore Coop** proposti nella ricetta artigianale. Un'altra novità assoluta per il marchio Fior fiore è un'elegante bottiglia di **Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. Fior fiore Coop**.

Ma vediamo più nel dettaglio le caratteristiche dei tre nuovi arrivi.

Panettone basso "1896" Ricetta classica Fior fiore Coop 1 kg

Il panettone basso Fior fiore (che si aggiunge al **Panettone Dolci Frutti** e al **Panettone Arancia e Cioccolato fondente** che Fior fiore propone da anni) viene proposto secondo la ricetta classica milanese.

Sono infatti necessarie oltre 50 ore di lavorazione, l'utilizzo di **lievito madre** ed un processo di raffreddamento naturale. La sua pasta morbida e soffice, arricchita con canditi e deliziosa uva sultanina, è realizzata con **ingredienti altamente selezionati**. Con questo panettone Coop ha voluto ricordare un anniversario importante: nel 1896, cioè 120 anni fa, infatti nasceva il primo prodotto a marchio Coop, era il "panettone di primissima qualità" realizzato dall'allora Unione Cooperativa Milanese per garantire una qualità eccellente ad un giusto prezzo. Per ricordare quanto succedeva 120 anni fa, è stato riprodotto in piccolo sulla confezione il cartiglio originale dell'epoca, documentato da fonti storiche.

Pandoro di Verona Ricetta classica Fior fiore Coop kg 1

Col pandoro parliamo di un capolavoro natalizio di pasticceria tipico di Verona, anche questo prodotto secondo la ricetta classica, realizzato con eccellenti materie prime attentamente selezionate. La sua fragranza ed eccezionale sofficità è ottenuta secondo il tradizionale processo tecnologico che prevede l'utilizzo di **lievito madre**

con lavorazione giornaliera ed il raffreddamento a temperatura ambiente.

Il pandoro Fior fiore è realizzato utilizzando materie prime italiane quali burro, zucchero, latte fresco e uova fresche da galline allevate a terra.

Sia il Pandoro di Verona che il Panettone Basso Fior fiore si presentano con una **confezione particolarmente elegante**: entrambi sono incartati a mano ed avvolti da un prezioso nastro di un candido colore bianco, come fossero appena usciti da una pasticceria artigianale... quindi anche belli da regalare.



Valdobbiadene prosecco superiore Docg Fior fiore Coop

Questa proposta, in edizione limitata, riguarda un vino spumante dal perlage persistente, delicatamente profumato e armoniosamente equilibrato. Uno spumante extra dry da gustare fresco. Infatti il Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg è un vino spumante bianco prodotto col vitigno prevalente Glera e, come previsto dal disciplinare, esclusivamente nel territorio di Conegliano e Valdobbiadene. Il Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Fior fiore è realizzato vinificando le migliori partite di uva del territorio Docg di Conegliano e Valdobbiadene, coltivate e raccolte a mano per non alterare le caratteristiche e le qualità dei singoli grappoli, e poi lavorate da mani esperte secondo il Metodo Charmat. La Cantina Bellussi Spumanti, sulle colline di Valdobbiadene, patria del Prosecco Docg, da oltre un trentennio investe con sapienza per abbinare all'antica e straordinaria vocazione per i vini del territorio l'utilizzo di tecnologia all'avanguardia.



Feste a tavola no ai divieti, ma occhio alle porzioni ridotte

Meglio evitare proibizioni e rinunce: è consigliabile invece ridurre le porzioni, limitarsi agli assaggi e fare sempre un po' di movimento

di Eugenio del Toma*



Quest'anno, mi limiterò a privilegiare la **moderazione delle porzioni**, piuttosto che la dogmatica proibizione dei cibi cosiddetti a rischio per eccesso calorico o per sovraccarico metabolico. Il buonsenso e i dati scientifici dimostrano che non esistono cibi buoni o cattivi ma solo nutrienti diversamente utili; al riguardo, il semaforo rosso per quelli più ricchi di grassi e zuccheri è stato rifiutato anche che dagli esperti della Comunità europea, inglesi a parte!

Tuttavia, alcuni cibi sanissimi possono risultare inadatti per problemi personali, allergici o digestivi, oppure debbono essere consumati saltuariamente e in porzioni ridotte dai portatori di ipercolesterolemia, diabete, ipertensione o di altre patologie. Per questo e non per un buonismo natalizio dovremmo **evitare proibizioni** che stravolgono le percentuali di nutrienti indispensabili per la completezza della miscela alimentare. Forse qualche lettore si meraviglierà nell'apprendere che le Società scientifiche competenti consigliano **2 o 3 uova alla settimana** anche per gli ipercolesterolemici in trattamento. Oppure, rifletterà sul fatto che nei secoli scorsi morivano prima i diabetici condannati drasticamente all'esclusione di pasta, riso, pane, frutta e dolci, rispetto a coloro che si limitavano a ridurli. Oggi, un atleta diabetico, bene istruito dal suo medico, può arrivare al podio olimpico senza rinunciare a nessun piatto ma sapendo comporre la dovuta percentuale di proteine, carboidrati e grassi, senza autopunirsi con deprimenti rinunce.

**Ricordiamoci che
"non si ingrassa
da Natale a Capodanno
ma da Capodanno a Natale"**

Quindi, proviamo a ridurre le porzioni prima di abolire intere classi di cibi a rischio non per demeriti nutrizionali ma solo per la densità calorica inadatta per coloro che non hanno modo e voglia di smaltirla come al tempo dei bisnonni mediterranei, lavoratori manuali e camminatori obbligati.

Non a caso diversi anni fa, quando l'epidemia di "diabesità" era solo agli inizi, ho intitolato un mio libro: "La dieta si fa contando i passi: meno diete più movimento". Troppi colleghi hanno **sottovalutato lo stile di vita** concentrandosi, invece, sulla condanna di particolari cibi e su diete troppo restrittive con risultati deludenti a medio e lungo termine.

In conclusione, le festività di fine anno non devono comportare, almeno per le persone sane, troppi interrogativi del tipo: "peccare o rinunciare?", penalizzando quella convivialità che arricchisce una tavola ricca di salumi, timballi, carni (finalmente grasse e quindi più gustose). Un assaggio si potrà anche consentire! Se non altro lo dobbiamo alla professionalità dei cuochi e alla serenità nostra e dei commensali. Non dimentichiamoci che un motto, antico ma tuttora valido: "non si ingrassa da Natale a Capodanno ma da Capodanno a Natale". Allora, buone feste e per una volta buon appetito! (consumatori.e-coop.it)

* presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica



Il Radicchio Tardivo di Treviso Igp Fior Fiore Coop

Il Radicchio Tardivo di Treviso Fior Fiore Coop è IGP – marchio europeo che ne garantisce l'origine – e proviene da un territorio che severe ricerche, promosse dalla Regione Veneto e condotte dalle Università di Padova e di Verona, hanno confermato sano. Si tratta di un territorio dove si pratica un'agricoltura sostenibile, rispettosa dell'ecosistema e attenta alla biodiversità. Buona parte dell'area del radicchio rosso tardivo Igp di Treviso si trova dentro il Parco del Sile; la restante si presenta con le stesse caratteristiche, attraversata da fiumi sempre di risorgiva, quali lo Zero, il Marzenego ed altri corsi d'acqua più piccoli.

Il radicchio tardivo di Treviso è disponibile solo da novembre in poi, cioè solo dopo aver subito due brinate (secondo il disciplinare IGP), poiché si ottiene da un processo di coltivazione molto particolare: dopo la raccolta, i mazzi di radicchio vengono immersi in vasche di acqua corrente sorgiva; dopo 15 giorni circa la pianta rigermoglia all'interno e a questo punto di maturazione il nuovo germoglio viene pulito e preparato per la vendita.



Ricette, bottiglie e libri

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

Radicchio

Il fiore d'inverno della tavola

Non solo crudi, nelle insalate: i radicchi, durante la stagione più fredda, diventano ingredienti ottimi per interi menu



Radicchio con purea di cannellini

Per 4 persone: 450 g di fagioli cannellini già cotti, 2 cipolle rosse di Tropea, 1 radicchio di Chioggia, 70 ml brodo vegetale, 1 cucchiaino di succo di limone, 2 cucchiaini di aceto balsamico di Modena Igp Fiorfiore, 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale Solidal Coop, 3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine, rosmarino, sale e pepe

Tagliate le cipolle a rondelle, ponetele in una casseruola con 1 cucchiaino di olio, coprite e cuocete per circa 20 minuti aggiungendo acqua se necessario; unite l'aceto e lo zucchero e continuate la cottura mescolando regolarmente 10 minuti. Nel frattempo tagliate il radicchio a listarelle e saltatelo in padella per pochi minuti con 1 cucchiaino di olio. Frullate i cannellini con il succo di limone e il brodo, versate la purea ottenuta in padella e cuocete per 2-3 minuti aggiungendo un rametto di rosmarino e 1 cucchiaino d'olio, aggiustate di sale; distribuite la purea in un piatto da portata, coprire con le cipolle e il radicchio; profumate con altro rosmarino e servire con pepe macinato.
(Fiorfiore in cucina, ottobre 2015)



Orecchiette con radicchio, taleggio e aceto balsamico

Per 4 persone: 320 g di orecchiette fiorfiore, 400 g di radicchio rosso, 180 g di mascarpone, 100 g di taleggio, 60 g di gherigli di noce, olio di oliva extravergine, aceto balsamico fiorfiore, sale e pepe

Lavate e asciugate il radicchio, taglie telo a striscioline sottili e conditelo con il pepe, poco sale e 3 cucchiaini di olio emulsionato con 3 cucchiaini di aceto balsamico e tenete da parte. Lessate le orecchiette in acqua salata, scola tele ala dente in una terrina, mantecate subito con il mascarpone, metà del taleggio tagliato a pezzetti e metà del radicchio marinato. Impiattate decorando con il resto del taleggio, il radicchio, i gherigli di noce e poco pepe macinato al momento; servite subito. *(Fiorfiore in cucina, novembre 2016)*



Rotolo di tacchino con prugne e radicchio

Per 4 persone: 1 petto di tacchino di circa 800 g, 8 prugne secche denocciolate, 100 g di pancetta, 3 radicchi lunghi, 1 bicchiere vino rosso, 1 rametto rosmarino, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Mettete le prugne in acqua per reidratarle; tagliate il radicchio a listarelle e passatelo in padella per pochi minuti con un cucchiaino di olio. Aprite il petto di tacchino a libro, coprite con le fette di pancetta e le prugne a pezzetti, aggiungete il radicchio cotto, arrotolate la carne ben stretta e legate il rotolo con lo spago; scottatelo in una casseruola con olio e rosmarino, facendolo rosolare su tutti i lati, posiziona telo poi in una teglia da forno dai bordi alti, aggiungete gli altri due radicchi tagliati a listarelle, 2



cucchiaini di olio, sale, pepe e 1 bicchiere di vino rosso; cuocete a 180°C per circa 45 minuti, girando il rotolo a metà cottura; fate raffreddare per almeno 20 minuti, togliete lo spago, tagliate a fette e servite con il radicchio.
(Fiorfiore in cucina, ottobre 2015)

Fonduta di parmigiano con radicchio

Per 4 persone: 4 cespi di radicchio rosso tardivo di Treviso, 100 g di nocciole, 400 ml di panna fresca, 350 g di Parmigiano Reggiano dop 30 mesi fior fiore, 2 cucchiaini di zucchero di canna, olio di oliva ev, sale



Mondate i radicchi e divideteli a metà, brasateli

in una padella antiaderente o su una griglia con un filo d'olio, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero; nel frattempo scaldate la panna senza farla bollire e incorporatevi il parmigiano grattugiato; frullate il tutto con un frullatore a immersione e lasciate riposare la fonduta per qualche minuto; tostate le nocciole, dopo averle tagliate a metà, in una padella a fuoco medio con lo zucchero di canna rimasto fino a farle colorire. Disponete in ogni piatto qualche cucchiaino di fonduta, adagiatevi sopra del radicchio e completate con le nocciole, profumando a piacere con rametti di timo fresco.
(Fiorfiore in cucina, gennaio 2016)

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



Alcune varietà di elleboro; il niger, l'elleboro verde, l'orientalis.

aconitico ed *elleboreina*, affine ai glucosidi della digitale; anche le parti verdi della pianta sono pericolose perché, schiacciate ed applicate sulla pelle, provocano la comparsa di eritemi e bolle sierose.

Il grande medico greco Ippocrate (V sec. a. C.) usava gli ellebori come purgativi e diuretici, cosa questa che suscita in noi qualche perplessità perché oggi sappiamo che i due

Ecco un bel fiore invernale, facile da coltivare in vaso o in giardino, anche con gelo e neve. Ma attenzione: è una pianta velenosa!

di Iris Fontanari

L'elleboro

La soave, fresca eleganza della bellissima (e velenosa) rosa di Natale

Quando la natura ha già perso i suoi meravigliosi colori perché le piante sono a riposo sotto una fitta coltre di neve, nei boschi radi, sparsi su pendii montani sassosi, fanno capolino dei bellissimi fiori bianchi: sono gli ellebori, chiamati comunemente rose di Natale proprio perché la loro fioritura accompagna le festività natalizie e spesso si prolunga per tutto il periodo invernale.

La rosa di Natale è oggi coltivata nei giardini ed è presente sempre più spesso dai fiorai perché abbellisce la casa con i suoi grandi fiori ornamentali, sia quando è coltivata in ampie fioriere sia quando vegeta in semplici vasi di terracotta.

Il genere *Helleborus* comprende una ventina di specie di piante erbacee perenni, appartenenti alla famiglia delle Ranunculaceae, fra le quali la rosa di Natale (*Helleborus niger*) è probabilmente la più nota; allo stato selvatico questo genere è diffuso in Europa e nell'Asia occidentale, con due sole specie presenti nel Tibet e in Cina.

In Italia gli ellebori crescono nei luoghi boschivi delle zone sub-montane e montane delle Alpi e degli Appennini (soprattutto il ligure e il toscano) su terreni calcarei; le due specie a noi più note sono l'*H. Niger* e l'*Helleborus viridis* o elleboro verde, con fiori di color giallo verdastro, più comune del primo e con molte più varietà; il primo è chiamato *niger* (nero) non per il colore dei fiori che sono chiari,

ma per il rizoma che è invece scuro, quasi nero.

È una pianta perenne con rizoma ramoso, breve e grosso, dotato di molte radici fibrose, all'apice del quale si sviluppano molte foglie coriacee, grandi e composte, di colore verde cupo sulla pagina superiore, più pallido in quella inferiore, attorno ad uno o a due-tre peduncoli fioriferi. I fiori, bianchi o soffusi di rosa o di rosso-bruno all'esterno, sono grandi e vistosi, con un diametro che può arrivare fino a 8 cm. Come la maggior parte degli ellebori, questa specie fiorisce nei mesi più freddi dell'anno, anche col gelo e con

la neve, conferendo un tocco di vita sia al bosco, dove vegeta spontanea, **sia al giardino nel quale, essendo abbastanza rustica, cresce e si propaga facilmente senza bisogno di particolari cure.**

La rosa di Natale è una pianta velenosa per l'alto contenuto di glucosidi irritanti che,

in dosi elevate, provocano le stesse intossicazioni della digitale: cefalea, vertigini, rallentamento del polso, senso di bruciore alla bocca e all'esofago, vomito, diarrea, delirio e collasso. Nelle radici, infatti, è contenuta *elleborina*, un glucoside appartenente al gruppo delle saponine, insieme ad acido



glucosidi di cui sopra sono pericolosi e possono dare la morte per paralisi cardiaca.

D'altra parte, in fitoterapia si usa proprio il rizoma, che è inodoro e ha sapore acre, amaro e nauseante e viene estratto dal suolo nella tarda primavera, mondato delle radici secondarie ed essiccato, per poi giungere sul mercato erboristico in frammenti irregolari, nerastri all'esterno e segnati da cicatrici fogliari. La capacità dell'elleboro di irritare fortemente le mucose fa sì che venga usato per l'azione che esercita sull'intestino crasso in casi di amenorrea (mancanza del flusso mestruale) dovuta a una congestione passiva dell'utero. In medicina si utilizza anche come cardiotonico, emetico (provocante il vomito) e purgativo energetico.

Per un'eventuale cura a base di questa pianta - che va assunta solo dietro prescrizione medica con dosaggi molto bassi - esistono in commercio l'*estratto*, la *tintura* e la *polvere di radice*. Si tratta, comunque, di un rimedio che si può benissimo sostituire con altri meno pericolosi ma altrettanto efficaci.





et•ka
luce gas

scegli l'energia nuova

economica ecologica solidale

20%

Sconto
il primo anno

100%

Energia
Green

10 €

l'anno per ogni
contratto al
progetto solidale

L'offerta luce e gas etika è riservata ai soci e clienti delle Casse Rurali Trentine, ai soci delle Famiglie Cooperative del consorzio SAIT con Carta In Cooperazione, aderenti all'iniziativa.

Lo sconto, che dal secondo anno in poi è del 10% (8% se si sceglie la bolletta cartacea), è calcolato rispetto al costo della componente materia prima determinato periodicamente dall'Autorità garante.

www.etikaenergia.it



IL GRUPPO CHE TI FA RISPARMIARE

e) Dolomiti
energia

Cooperazione
Trentina

CoirSolida
IMPRESSE SOCIALI

la rete
COOPERATIVA SOCIALE

Casse Rurali
Trentine

FAMIGLIA
COOPERATIVA
coop

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTA

DAL 12 AL 25
GENNAIO 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

SPREMIAGRUMI ELETTRICO G3 FERRARI G20033

Caratteristiche Tecniche

- Potenza 40W
- Spremitura automatica a pressione
- Doppia coppa di spremitura piccola e grande
- Doppio senso di rotazione del cono per una spremitura più completa
- Capacità: 500cc
- Griglia filtrante
- Completamente smontabile per la pulizia
- Alloggiamento nella base per avvolgere il cavo
- Dimensioni: cm 21x17x15H

SCONTO
41%

€ **10,90**

ANZICHÉ € **18,50**



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



PRENOTAZIONE

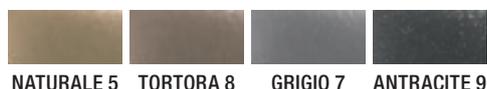
ENTRO IL 15 GENNAIO 2017

CONSEGNA DAL 20 AL 28 FEBBRAIO 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

COPRIPOLTRONA – COPRIDIVANO CITY CALEFFI

- Tessuto in cotone e poliestere tinto in filo
- Protegge e si adatta perfettamente alla forma del divano
- Lavabile in lavatrice e non si stira



- Poltrona 1 posto
– per poltrone con
schienale fino a cm 110

nr.
13

nr.
14

nr.
15

nr.
16

€ 28,90

- Divano 2 posti
– per divani con
schienale fino a cm 180

nr.
17

nr.
18

nr.
19

nr.
20

€ 35,90

- Divano 3 posti
– per divani con
schienale fino a cm 220

nr.
21

nr.
22

nr.
23

nr.
24

€ 39,90

SCARPIERA NETTUNO A SPECCHIO



BIANCO
GRAFFIATO

nr.

9

- Struttura in melaminico da mm 16/22
- Bordatura in ABS
- Portascarpe in plastica
- Dimensioni: cm 49x25x178H
- Kit di montaggio



nr.

10

QUERCIA

€ 79,00

MOBILE NETTUNO 3 ANTE + 2 CASSETTI



BIANCO
GRAFFIATO

nr.

11

- Ripiano regolabile in altezza
- Struttura in melaminico da mm 16/22
- Bordatura in ABS
- Guide metalliche con sistema di sicurezza antiscinta
- Maniglie color alluminio satinato
- Dimensioni: cm 120x36x82H
- Kit di montaggio



QUERCIA

nr.

12

€ 89,00

nr. 8 **LIBRERIA GALILEO 5 RIPIANI**

- Libreria 5 vani
- Struttura in melaminico antigraffio mm 18
- Ripiani con spessore da mm 22
- Finitura bianco
- Dimensioni: cm 91,8x34x213H
- Kit di montaggio



€ **69,00**

PIUMINO 4 STAGIONI MICROFIBRA E ALOE VERA CALEFFI

- Piumino 210 gr/m²+ 1 Piumino 100gr/m² abbinati con sistema di bottoni a pressione
- Imbottitura: microfibra
- Rivestimento: microfibra con trattamento all'Aloe Vera



- 1 piazza: cm 155x200

nr. 25

€ **79,90**

- 1,5 piazza: cm 200x200

nr. 26

€ **89,90**

- 2 piazze: cm 255x200

nr. 27

€ **109,90**

nr. 1 **STENDIBIANCHERIA URSUS NATURALE FOPPAPEDRETTI**



€ **159,90**

- Stendibiancheria pieghevole
- Solida struttura in legno massiccio di faggio verniciato naturale
- Piano centrale e ali laterali modulabili secondo il bucato da stendere
- 33 metri di filo utile per stendere anche bucati extra large
- Quando è chiuso occupa solo 18 centimetri
- 4 ruote frenanti antigraffio
- Dimensioni aperto: cm 80x176x164H; chiuso: cm 55x18x164H

nr. 2 **STENDINO DA CALORIFERO PLUS FOPPAPEDRETTI**

- Realizzato in materiale Abs bianco con 6 raggi estraibili indipendenti in legno massiccio di faggio verniciato naturale
- Doppia funzione di stendipanni e umidificatore per calorifero
- In dotazione i ganci per appenderlo al calorifero
- Dimensioni aperto: cm 37x77x37H; chiuso: cm 7x14x37H



€ **39,90**



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



PRENOTAZIONE

ENTRO IL 15 GENNAIO 2017

CONSEGNA DAL 20 AL 28 FEBBRAIO 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

nr. 3 ASPIRAPOLVERE A TRAINO CON SACCO COMPACTEO ROWENTA R05295EA

- Prestazioni 2000w, consumi 750w
- Variatore elettronico di potenza
- Spazzola parquet
- Spazzola combinata
- Mini-turbospazzola Animal Care
- Accessori: bocchetta lancia, bocchetta per imbottiti
- Ruote morbide
- Filtro Hepa
- Tubo telescopico
- Maniglia trasporto
- Indicatore sacco pieno
- Capacità sacco 3l Wonderbag Compact
- Avvolgicavo automatico
- Classe efficienza energetica A



€ **95,90**

nr. 6 UMIDIFICATORE ULTRASUONI BEURER LB44

- Umidificazione fino a max 220 ml/h
- Adatto a spazi fino a 25 mq
- Funzionamento molto silenzioso
- Dimensioni serbatoio: 2,8lt
- Serbatoio rimovibile
- LED di controllo
- Livello acqua visibile nel serbatoio
- Arresto automatico
- Regolazione continua ca.20Watt
- 15 inserti aromatici per l'impiego di aromi
- Inclusa spazzola per la pulizia



€ **49,90**

nr. 7 INALATORE A PISTONE BEURER IH26

- Per il trattamento delle vie respiratorie superiori e inferiori
- Elevata percentuale di particelle diffuse nei polmoni
- Inclusa doccia nasale
- Tempo di inalazione breve
- Pressione di esercizio: ca.0,8-1,45 bar
- Accessori completi
- Custodia

€ **49,90**



- Disinfettabile
- Potenza di nebulizzazione: ca.0,3 ml/minuto
- Prodotto medicale
- Alimentazione dalla rete elettrica

nr. 4 STYLERS SO CURLS ROWENTA CF3710

- Styler rotante automatico per arricciare i capelli
- Doppio senso di rotazione automatico
- 4 tempi possibili (6,8,10,12 secondi)
- 3 temperature (170°C,200°C,230°C)
- Pronto in 30 secondi
- Rivestimento ceramica e tormalina
- Sistema autospegnimento dopo 1 ora



€ **74,90**

nr. 5 BOLLITORE/TISANIERA VETRO G3 FERRARI G1006600

- Capacità 1,8lt
- Caraffa graduata in vetro
- Filtro smontabile inox per tè e tisane
- Sistema di sicurezza anti surriscaldamento
- Resistenza nascosta
- Interruttore di accensione a rilascio automatico
- Luce LED blu
- Base di alimentazione ad incastro
- Rotazione 360°
- Avvolgicavo nella base
- Dimensioni: cm 22x15,50x24H

€ **28,50**



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTA
FINO AL 31 GENNAIO 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

CIASPOLE DA NEVE

Modello uomo:
Colori royal - antracite

€ **79,90**

Modello donna:
Colori rosso - verde

€ **79,90**

Modello junior:
Colore rosso

€ **69,90**



- Ottimo galleggiamento sulla neve
- Fascia con doppio cricchetto per la sistemazione e centratura di tutte le scarpe
- Base ciaspola in propilene
- Paletta - talloniera - meccanismo alzo: tutti in nylon 6/6 con elastomero
- Sacca portaciaspole inclusa
- Mod. Uomo: doppia dentatura longitudinale inferiore per massima aderenza su terreno obliquo
- Mod. Donna/Junior: artiglio frontale e ramponi inferiori per massima aderenza su tutti i terreni

COMPLETO INTIMO TECNICO

€ **44,90**

- Completo in SEAMLESS Meryl SKINLIFE che aderisce al corpo come una seconda pelle garantendo massima libertà di movimento
- Isola la pelle ed elimina il calore in eccesso rimuovendo il sudore dal corpo
- Taglie S/M - L/XL
- Colore come foto



MASCHERA SCI REVO

- Maschera sci per adulti, avvolgente, elastica e resistente
- Ottima protezione dai raggi nocivi del sole, dal freddo e dalla neve
- Perfetta visuale
- Lente: doppia in policarbonato ANTIFOG colore caffè specchiata REVO
- Colori bianco, nero

€ **31,90**



CASCO SCI

- Calotta esterna in ABS
- 8 prese d'aria aerodinamiche
- Ventilazione frontale e posteriore
- Paraorecchie removibili morbidi e traspiranti
- Imbottitura interna Soft-Touch in tessuto tecnico traspirante removibile e lavabile + seconda imbottitura interna per regolazione misure dalla 54 alla 60
- Sistema di regolazione posteriore Roll Fit che permette di regolare perfettamente il casco anche in movimento
- Ferma occhiale posteriore per impedire la perdita della maschera
- Certificazione europea EN1077
- Colori nero, rosso spider

€ **31,90**



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTA

FINO AL 31 GENNAIO 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

SPAZZANEVE A SCOPPIO ALPINA AS 62



- Motore: 212 cc
- Sistema di avvio: elettrico 220 V da rete domestica e manuale a strappo
- Dimensioni operative: cm 62 x 50
- Trasmissione/marce: 5 avanti / 2 retro
- Turbina: Ø 24 cm / dentata
- Rotazione: getto 190°

SCONTO
13%

€ **619,00**
ANZICHÉ € 712,00

FIEMME PELLETT ABETE

15 KG



€ **4,39**

NATUR PELLETT ABETE

15 KG



€ **4,69**

TERMOVENTILATORE BAGNO TOUCH

- Comandi touch screen
- Funzionamento programmato, con sensore di presenza
- 2 potenze di funzionamento: 1000W / 1800W
- Design ultra piatto con barra porta salviette integrata e ganci nascosti
- Sicuro e ultra silenzioso
- Dimensioni cm 30x11x50H

• MALVA - GRIGIO

SCONTO
17%

€ **99,00**
ANZICHÉ € 119,00



• SPECCHIATO

SCONTO
17%

€ **139,00**
ANZICHÉ € 168,00



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTA

FINO AL 28 FEBBRAIO 2017

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

SALA ESPOSITIVA AL LIBERTY GROSS DI TRENTO – VIA INNSBRUCK, 2. VI ASPETTIAMO

STUFE A PELLETT

CIES
10 KW

ecoforest

€ 2.329,00

ANZICHÉ € 2.989,00



VIGO DIAMANTE
9,5 KW

ecoforest

€ 1.549,00

ANZICHÉ € 2.109,00



VIGO II
9,5 KW

ecoforest

€ 1.949,00

ANZICHÉ € 2.509,00



ATENAS
14 KW

ecoforest

€ 2.749,00

ANZICHÉ € 3.590,00



PARIS
10 KW

ecoforest

€ 2.629,00

ANZICHÉ € 3.419,00



PETRA SERPENTINO
9 KW

EVA CALOR

€ 1.359,00

ANZICHÉ € 1.990,00



OSSIDIANA
8,5 KW

Pelissier

€ 1.639,00

ANZICHÉ € 2.399,00



ACCENDIFUOCO ECOLOGICO
SUPERFIAMMA
24 PEZZI

€ 14,90



ASPIRACENERE SOLIDI/LIQUIDI/CENERE
FREDDY 3 IN 1 LAVOR
1200 W

€ 69,90



STUFE A LEGNA THORMA

ANDORRA GRIGIO
3,8-11,2 KW

€ 1.349,00

ANZICHÉ € 1.590,00



NANCY II
3,5-10,5 KW

€ 799,00

ANZICHÉ € 949,00



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 31.12.2016 salvo proroghe). Vieni a trovarci, potrai trovare altri tipi di stufe, idro e inserti presso la sala espositiva del Liberty Gross - via Innsbruck 2 - Tel. 0461 808870.

ASSISTENZA: tel. 0461 808870 - email: enigasgpi@sait.tn.it

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

TRENTO | **ROVERETO**

Via Centro Direzionale Trento Sud, 11-12
tel 0461 - 362600

Via del Garda, 95
tel 0464 - 426000

coop
SUPERSTORE

OFFERTA DALL'1 AL 31 GENNAIO 2017



CONFEZIONE 2 SLIP DONNA SLOGGI

- modello tai o midi
- in cotone elasticizzato, 95% cotone 5% elasthan
- taglie tai 2-6
- taglie midi 3-7
- colore bianco

PREZZO € 12,90
OFFERTA € 9,90
PREZZO SOCI € **7,90**
SCONTO **38%**



CONFEZIONE 3 SLIP UOMO LIABEL

- 100% cotone
- taglie dalla 4 alla 7
- colore bianco

PREZZO € 12,90
OFFERTA € 9,90
PREZZO SOCI € **7,50**
SCONTO **41%**



CONFEZIONE 3 SLIP DONNA LIABEL

- modello sgambato o midi 100% cotone
- taglie slip dalla 2 alla 6
- taglie slip midi dalla 3 alla 6
- colore bianco

PREZZO € 10,90
OFFERTA € 9,90
PREZZO SOCI € **7,50**
SCONTO **31%**



CONFEZIONE 2 SLIP O BOXER UOMO SLOGGI SERIE START

- 96% cotone 4% elasthan
- taglie dalla 4 alla 7
- colori assortiti

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 11,90
PREZZO SOCI € **8,90**
SCONTO **44%**



PIGIAMA DONNA MANICA LUNGA SCOLLO SERAFINO ATHENA BY LIABEL

- 100% cotone
- taglie dalla S alla XL
- colori assortiti

PREZZO € 22,90
OFFERTA € 16,90
PREZZO SOCI € **13,90**
SCONTO **39%**



PIGIAMA UOMO MANICA LUNGA SCOLLO SERAFINO ATHENA BY LIABEL

- 100% cotone
- taglie dalla M alla XXL
- colori assortiti

PREZZO € 23,90
OFFERTA € 17,90
PREZZO SOCI € **14,90**
SCONTO **37%**

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

TRENTO | ROVERETO

Via Centro Direzionale Trento Sud, 11-12
tel 0461 - 362600

Via del Garda, 95
tel 0464 - 426000

coop
SUPERSTORE

OFFERTA DALL'1 AL 31 GENNAIO 2017



**CONFEZIONE
2 MAGLIE INTIME DONNA
SPALLA LARGA LIABEL**

- 100% cotone interlock
- taglie dalla 2 alla 6
- colore bianco

PREZZO € 12,90
OFFERTA € 11,50
PREZZO SOCI € **8,90**
SCONTO **31%**



**CONFEZIONE 3 MAGLIE INTIME
UOMO MEZZA MANICA
GIROCOLLO O SCOLLO V LIABEL**

- 100% cotone,
- taglie dalla 4 alla 7
- colore bianco

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 12,90
PREZZO SOCI € **10,90**
SCONTO **31%**



**MAGLIA INTIMA DONNA
SPALLA LARGA CON PIZZO**

- 42% cotone, 41% acrilico, 11% lana, 6% poliammide
- taglie dalla 3 alla 6
- colore bianco

PREZZO € 8,90
OFFERTA € 7,50
PREZZO SOCI € **5,90**
SCONTO **33%**



**MAGLIA INTIMO UOMO
LIABEL**

- 40% cotone, 46% acrilico, 7% lana, 7% poliammide
- taglie dalla 4 alla 7
- colore bianco

SPALLA LARGA
PREZZO € 8,50
OFFERTA € 6,90
PREZZO SOCI € **5,50**
SCONTO **35%**

MEZZA MANICA GIROCOLLO
PREZZO € 8,90
OFFERTA € 7,50
PREZZO SOCI € **5,90**
SCONTO **33%**



**MAGLIA INTIMA DONNA
SPALLA LARGA
CON BORDO IN RASO**

- 40% cotone, 46% acrilico, 7% lana, 7% poliammide
- taglie dalla 3 alla 6
- colore bianco

PREZZO € 7,90
OFFERTA € 6,90
PREZZO SOCI € **5,50**
SCONTO **30%**



**CONFEZIONE
2 MAGLIE INTIME
UOMO LIABEL**

- 100% cotone interlock
- taglie dalla 4 alla 7
- colore bianco

SPALLA LARGA
PREZZO € 12,90
OFFERTA € 11,50
PREZZO SOCI € **8,90**
SCONTO **31%**

MEZZA MANICA, GIROCOLLO O SCOLLO V
PREZZO € 14,90
OFFERTA € 12,50
PREZZO SOCI € **9,90**
SCONTO **33%**

DA NOI IL NATALE CONTINUA!

Hai completato la tua scheda?



20%

UTILIZZA IL TUO SCONTO

Utilizza la tua scheda completa di 15 bollini per ricevere uno sconto del 20% su una spesa* valido **dal 2 al 15 gennaio 2017**.

*singolo scontrino importo massimo 200 euro
Lo sconto non verrà applicato sui prodotti già in offerta

