

# cooperazione tra consumatori

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA  
ANNO XXIV • Ottobre 2017

**postatarget**  
magazine  
DC0054234  
NAZ/62/2008  
Posteitaliane

## **ETIKA**

Quota 21000 adesioni

## **AUTUNNO NELL'ORTO**

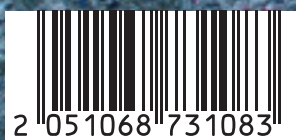
I frutti dell'autunno  
protagonisti di feste  
e mostre-mercato

## **TEATRI**

Le convenzioni  
della Stagione 2017-18  
con Carta In Cooperazione

## **Imparare le porzioni giuste**

**Un'alimentazione corretta  
inizia dal saper riconoscere  
le quantità del cibo  
che mangiamo**



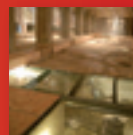
2 051068 731083



**SOCIO SÌ, I TUOI PUNTI DANNO BUONI FRUTTI**  
CON I PUNTI RACCOLTI SI RISPARMIA SULLA SPESA,  
SUL TELEFONO, NEI TRASPORTI, AL CINEMA, AL  
MUSEO, IN UN PARCO O SUGLI SCI, O ALLE TERME;  
E SI PUÒ PARTECIPARE A PROGETTI DI SOLIDARIETÀ.



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



# oom+

## DANCE & MUSIC contest

### I ♥ 90s

Seguici su:



#love90s

## è il nuovo contest di oom+

Canta, suona, balla, mixa e remixa a ritmo degli anni 90!

**15  
25  
anni**

**totale premi  
5000€!**

Iscriviti su  
[www.oraomaipiu.it/contest2017](http://www.oraomaipiu.it/contest2017)  
Hai tempo dall'11 settembre al 16 novembre!



Patrocino:



COMUNE DI TRENTO



Provincia  
Autonoma di Trento



Casse Rurali  
Trentine



# sommario

- primo piano**
- 6 **Dieta corretta e quantità**  
**Impara la porzione e mangerai meglio**  
*di Dario Guidi*
- 11 **Fai la spesa giusta**  
**Con le tue scelte puoi cambiare il mondo**
- 13 **La campagna "Alleviamo la salute"**  
**Coop, ecco tutti i prodotti senza antibiotici**  
*di Chiara Faenza*
- cooperazione di consumo**
- 12 **I supermercati rinnovati:**  
**più spazio e tante novità**
- cooperazione**
- 14 **Il frutto solidale di Etika: ecco come verrà investito**  
*di Silvia De Vogli*
- consumi**
- 16 **"Fa la Cosa Giusta! Trento", 20-22 ottobre 2017**  
**Il futuro è di chi lo fa**  
*di Dario Pedrotti*
- educazione**
- 19 **Conoscere il linguaggio di internet per navigare più sereni**  
**Do you speak web?**  
*a cura di Silvia Martinelli*
- etica dello sviluppo**
- 23 **Le superintelligenze e le armi**  
**Una intelligenza senza limiti (da fine del mondo)**  
*di Alberto Conci*
- ambiente**
- 24 **In Alto Adige e in Trentino**  
**La conservazione della biodiversità alpina, gli orsi e i lupi**  
*di Maddalena Di Tolla Deflorian*
- cultura**
- 26 **Trentino a teatro:**  
**le convenzioni con Carta In Cooperazione**
- 30 **Museo Caproni**  
**Space Girls Space Women**
- 31 **MART UP**  
**Vivi il museo**
- tempo libero**
- 29 **CID Rovereto**  
**Movimento, danza, benessere:**  
**ecco tutti corsi (per ogni età)**
- prodotti coop**
- 35 **Coop Benesi: pasta e biscotti senza glutine**  
**Obiettivo benessere**
- filiera corta**
- 36 **Val di Gresta, Passeggiata tra gli orti**  
**Campo Lomaso, Sua maestà la Montagnina**

## rubriche

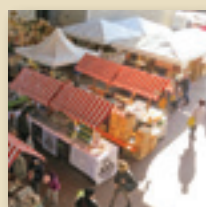
- cultura libri**
- 21 **Le recensioni del mese**  
*a cura di Franco Sandri*
- mangiare e bere**
- 37 **Autunno in dolcezza**  
**Facciamo una torta?**
- coltivare**
- 39 **Frutta di stagione**  
**La pera: sicuri di conoscerla?**  
*di Iris Fontanari*



13

### Coop, ecco tutti i prodotti senza antibiotici

Le filiere avicole, le uova, i salumi Fiorfiore. Un primo bilancio dei risultati della campagna Coop mirata a ridurre (e dove possibile eliminare) l'uso degli antibiotici negli allevamenti



16

### "Fa la Cosa Giusta! Trento"

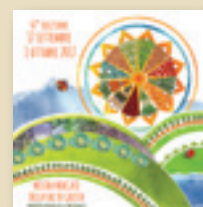
20-22 ottobre 2017: appuntamento con una delle manifestazioni più visitate di Trento, la fiera che racconta della capacità di inventare un futuro, di sfide vinte



31

### MART UP Vivi il museo

14 e 15 ottobre 2017: al Mart due giorni di attività didattiche, spettacoli ed eventi. La partecipazione a tutte le attività è gratuita e sabato 14 ottobre l'ingresso al Mart è gratuito

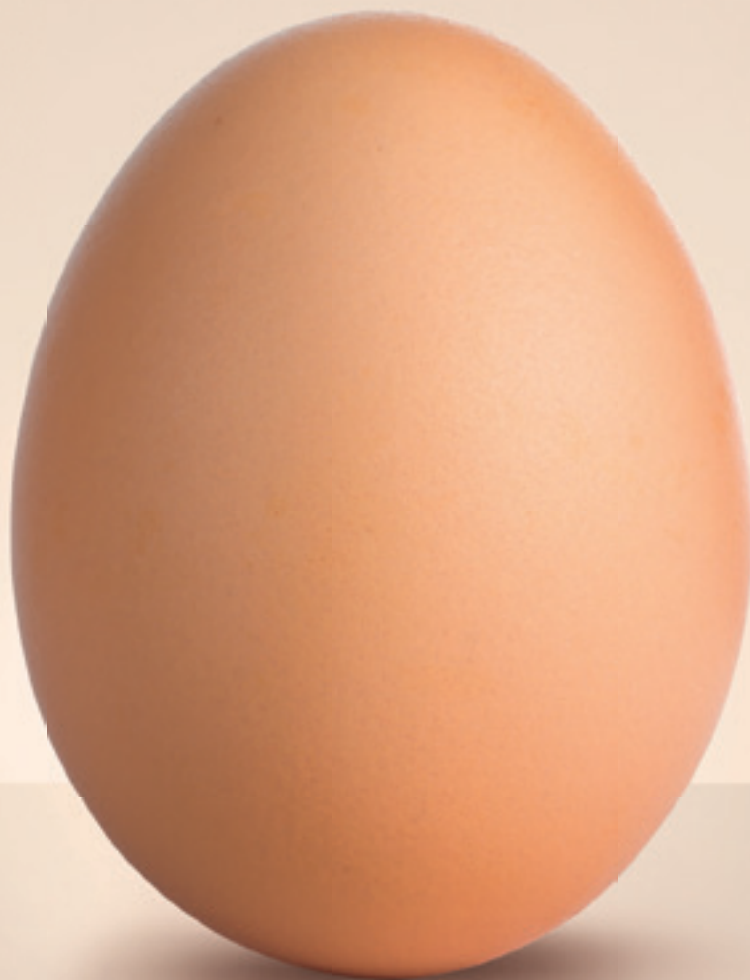


36

### Val di Gresta Passeggiata tra gli orti

Fino al 15 ottobre la 47° mostra mercato dei prodotti biologici e integrati propone escursioni, eventi e laboratori, per grandi e piccoli

# UOVO ALLA COOP: TUTTA UN'ALTRA **STORIA**



**2003**

Tutte le uova a marchio Coop sono **italiane** e da **allevamenti a terra**.

**2017**

Uova a marchio Coop da galline allevate **senza uso di antibiotici**.

**2002**

Nasce la filiera controllata delle uova a marchio Coop. Prime uova Coop bio.

**2010**

Niente più gabbie! Alla Coop uova **di tutte le marche** SOLO da galline allevate a terra. E tutte italiane.

Scopri di più su [e-coop.it/alleviamolasalute](http://e-coop.it/alleviamolasalute)



LA **coop** SEI TU.

# editoriale

di Giuseppe Ciaghi

## Quell'angolo di universo da migliorare

**“L**audatu si mi Signore per sora nostra matre Terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba...”.  
“Dio Onnipotente, che sei presente in tutto l’universo nella più piccola delle tue creature, Tu che circondi con la tua tenerezza tutto quanto esiste, riversa in noi la forza del tuo amore affinché ci prendiamo cura della vita e della bellezza... inondaci di pace... risana la nostra vita affinché proteggiamo il mondo e non lo depreliamo, affinché seminiamo bellezza e non inquinamento e distruzione... tocca i cuori di quanti cercano solo vantaggi a spese dei poveri e della terra... insegnaci a scoprire il valore di ogni cosa...”

Da un Francesco all’altro, dal Cantico di Frate Sole a Laudato Sii (l’appello di Papa Bergoglio), lo spirito è rimasto lo stesso, intriso d’amore verso il creato e le creature.

Purtroppo l’ammirazione e lo stupore del Poverello d’Assisi davanti alle meraviglie del creato cede il campo alle preoccupazioni del Pontefice per le violenze cui oggi l’ambiente naturale viene sottoposto in maniera irresponsabile e criminale.

Di qui il suo invito accorato, pressante a un recupero di quei valori che dovrebbero stare alla base della convivenza civile, al rispetto e alla valorizzazione di quanto ci circonda attraverso le “Giornate per la Custodia del Creato”, iniziativa che ha avuto un notevole riscontro qui da noi in Trentino.

Dove per fortuna, grazie anche al mondo cooperativo e a una sensibilità che ci viene da lontano, non si è ancora perduto quel rapporto con la terra sul quale si fonda la nostra esistenza e su cui si basano le stesse nostre prospettive di sviluppo.

L’imperativo di lasciare a chi viene dopo di noi un ambiente se non migliore, almeno uguale a come lo abbiamo ricevuto, fa parte del nostra dna, di chi pianta un albero perché ne godano i benefici i figli e i nipoti.

Occorre però vigilare per non adeguarci a quell’andazzo con cui l’umanità sta distruggendo se stessa.

Scriveva Aldous Huxley: *“C’è un solo angolo dell’universo che puoi esser certo di poter migliorare, e questo sei tu.”*



**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Giuseppe Ciaghi

**COMITATO DI REDAZIONE**  
Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,  
Egidio Formilan, Cristina Galassi,  
Walter Liber, Michela Luise,  
Klaudia Resch, Franco Sandri.

Questo numero è stato chiuso  
in tipografia il 13-09-2017  
La tiratura del numero  
di settembre 2017  
di “Cooperazione tra Consumatori”  
è stata di 51.847 copie

**RESPONSABILE EDITORIALE**  
Cristina Galassi  
**Per informazioni:**  
tel. 0461 920858  
lunedì-venerdì, ore 9.30-11.30  
cristina.galassi@libero.it

**HANNO COLLABORATO**  
Alberto Conci, Silvia De Vogli,  
Maddalena Di Tolla Deflorian,  
Iris Fontanari, Cristina Galassi,  
Silvia Martinelli, Dario Pedrotti,  
Laura Ruaben, Franco Sandri.

**IMPAGINAZIONE**  
Scripta sc

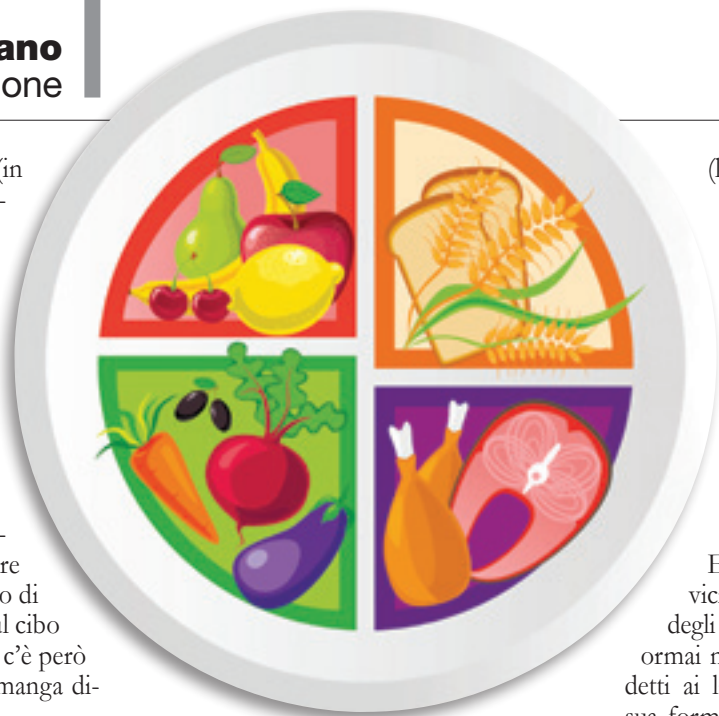
**EDITORE**  
Sait, Consorzio delle cooperative di  
consumo trentine società cooperativa  
**Per informazioni:**  
ufficio.soci@sait.tn.it  
tel. 0461.808641  
lunedì-venerdì, ore 9.00-12.00

**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



ANNO XXIV - OTTOBRE 2017  
Mensile della Cooperazione  
di consumo trentina  
casella postale 770 - 38121 Trento  
Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

**N**el mondo di oggi (in particolare quello occidentale) l'idea di mangiar bene è sempre più inseparabile dall'idea di mangiar sano, di fare cioè scelte alimentari che abbiano nella tutela e nella promozione del nostro benessere una fondamentale motivazione. Sicuramente si tratta di un fatto positivo, di un segno che consapevolezza ed educazione alimentare stanno facendosi strada in strati sempre più ampi di popolazione. Del resto di parole, immagini e trasmissioni sul cibo siamo sommersi. In tanto parlare c'è però a volte il rischio che qualcuno rimanga di-



(l'ente pubblico deputato a stilare le linee guida per una sana alimentazione) e docente dell'Università di Tor Vergata – è di essere onnivora e di non escludere alcuna famiglia di alimenti, pur privilegiando frutta, verdura, cereali e avendo un carico proteico da alimenti di origine animale molto basso.”

### LA PIRAMIDE ALIMENTARE È UN PO' RIGIDA

Ebbene, e qui cominciamo ad avvicinarci al cuore del problema, uno degli schemi di riferimento, anche se ormai non più tanto apprezzato dagli addetti ai lavori (perché troppo rigido nella sua formulazione) è quello della **piramide alimentare**. Cioè uno schema che fornisce un numero indicativo di porzioni da mangiare delle diverse tipologie di alimenti (su base quotidiana e settimanale) per ottenere un corretto bilanciamento nutrizionale che corrisponde alla filosofia della dieta mediterranea. Così la piramide ha alla sua base gli alimenti da consumare in ogni pasto principale (frutta, verdura e cereali), poi quelli da consumare quotidianamente (olio, latticini, frutta in guscio) e quelli da consumare solo qualche volta la settimana (carne, pesce, legumi, dolci).

### MA QUANT'È UNA PORZIONE?

Dopo che, qualche numero fa, abbiamo pubblicato lo schema della piramide alimentare siamo stati sommersi di messaggi e telefonate di lettori che ci chiedevano: “Ok. Voi mi dite che devo mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. **Ma quant'è una porzione?**”. E lo stesso dicasi per gli

## IL RISPETTO DI UNA DIETA CORRETTA COMINCIA DALLE QUANTITÀ

# Impara la porzione e mangerai meglio

Bisogna mangiare ogni giorno almeno cinque porzioni di frutta e verdura, dicono tutti i nutrizionisti. Bene, ma quant'è una porzione corretta? E invece per la carne o la pasta? Andiamo a scoprire le indicazioni scientifiche accompagnate da qualche importante raccomandazione...

di Dario Guidi

sorientato, se non spaventato, da posizioni un po' ideologiche ed eccessive che tendono a far prevalere le paure sui piaceri. Per cui il cibo diventa solo una fonte di rischi e minacce. Può essere allora cosa buona (e utile) ripartire dai fondamentali e proporre ai nostri lettori alcune informazioni apparentemente elementari che sono la continuazione di un discorso che la nostra rivista ha portato avanti negli ultimi mesi.

### LA FORZA DELLA DIETA MEDITERRANEA

Partiamo dalla conferma della dieta mediterranea come base di straordinaria efficacia e utilità. Una dieta che, nella sua ricchezza, varietà e articolazione garantisce anche risultati im-

portanti sul piano della salute e del benessere. “La forza della dieta mediterranea – spiega Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea

## Consigli utili per rispettare le giuste porzioni

1

Impariamo a usare la bilancia per pesare il cibo e riconoscere così le quantità



2

Occhio alle porzioni del ristorante che possono essere troppo abbondanti



3

Facciamo attenzione al senso di sazietà e non alziamoci da tavola appesantiti



4

Prepariamo uno schema settimanale dei pasti per alternare i vari tipi di nutrienti



5

Fare una buona colazione che valga almeno il 20% del fabbisogno calorico della giornata



altri alimenti: quant'è una porzione di carne o di pasta o di latticini?

Ebbene una risposta aggiornata a questa domanda c'è e ne parliamo più diffusamente in queste pagine (anche attraverso uno schema piuttosto dettagliato). **La risposta viene dalla Sinu, la Società italiana di nutrizione umana (www.sinu.it)**, che attraverso il lavoro di decine di scienziati ed esperti ha aggiornato nel 2014, i cosiddetti Larn, cioè i **“Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia”**.

La definizione è un po' pomposa, ma nasconde una serie di informazioni pratiche, puntuali e precise che tutti dovremmo conoscere e che sono state aggiornate proprio alla luce di come siamo cambiati noi e il nostro modo di alimentarci. Ben sapendo che la prima sfida nel mondo (occidentale) di oggi è combattere il sovrappeso e l'obesità che oggi colpisce centinaia di milioni di persone.



### QUALCHE ESEMPIO

Così, sfogliando le indicazioni che vengono dalla Sinu, si scopre che una porzione corretta di **latte e yogurt** deve essere 125 grammi, una di formaggi freschi è 100 grammi, mentre per i formaggi stagionati bastano 50 grammi. Se si passa alle **carni** la porzione corretta è 100 grammi, mentre se si parla di salumi si passa a 50 grammi. Per **pesce e molluschi** freschi siamo a 150 grammi, per le **uova** 50 grammi, per i **legumi freschi** siamo a 150 grammi che diventano 50 per quelli secchi. Nell'ambito dei cereali, per il **pane** la porzione è 50 grammi, mentre per **pasta, riso, farro e orzo** la porzione è 80 grammi.

Se parliamo di **insalata** a foglia la porzione è 80 grammi, mentre per **verdure e ortaggi crudi o cotti** la porzione è 200 grammi, contro i 150 grammi di una porzione di **frutta**.

Non andiamo oltre perché in queste pagine trovate lo schema completo che vi consente di tradurre in concreto gli schemi della già citata piramide: per cui se le porzioni quotidiane di frutta e verdura devono essere

## LE SCELTE COOP SUI PRODOTTI A MARCHIO

# Informazioni in etichetta per nutrirsi meglio

Nel ragionare su come il consumatore può perseguire una dieta equilibrata, consumando corrette porzioni e ricercando un apporto calorico corrispondente ai suoi bisogni, uno dei capitoli importanti è sicuramente quello legato alla **completezza e correttezza delle informazioni contenute nelle etichette** degli alimenti confezionati che sempre più spesso acquistiamo. Peso, ingredienti (e loro provenienza), valore calorico complessivo o contenuto nei vari nutrienti sono informazioni fondamentali rispetto a ciò di cui parliamo in queste pagine.

Da questo punto di vista **Coop si è mossa già da diversi anni** e sempre con grande anticipo rispetto alle normative via via entrate in vigore (da ultimo il regolamento europeo 1169, approvato nel 2011, e in via di applicazione per stralci). Per Coop la comunicazione, tra cui anche quella in etichettatura, rappresenta un sinonimo di trasparenza verso un consumo consapevole. Parliamo infatti di un **impegno partito nei lontani anni '70** e che ha avuto numerose tappe evolutive (indicazione degli ingredienti composti che contengono sostanze allergeniche dal 2003, le informazioni relative al tipo e allo smaltimento dei packaging dal 2007). In più Coop (ben prima che la norma europea lo imponesse) ha esplicitato volontariamente l'indicazione dell'origine botanica dei grassi/oli utilizzati non limitandosi a indicare genericamente "oli vegetali".

**Ma fondamentale (pensando a dieta e porzioni) è l'introduzione, già dal 2008, sul retro della confezione, dei valori nutrizionali per 100 grammi di prodotto** e, ove possibile se c'è lo spazio, anche quelli relativi alla singola porzione/unità di consumo, indicando in forma estesa e più completa la tabella

nutrizionale (con anche i grassi saturi, il colesterolo oggi non più permesso, le fibre alimentari, il sale).

Tanti esempi a conferma di un impegno che ha sempre preceduto ed è andato oltre quel che indicano le normative (ricordiamo che Coop ha inserito l'etichetta nutrizionale anche su prodotti come il tè che godrebbero di esenzione) e che mette al centro la trasparenza, la salute dei consumatori e una **informazione veritiera**



**e scientificamente corretta.**

**Un altro esempio significativo della volontà Coop in termini di trasparenza è la comunicazione volontaria delle origini** delle principali materie prime (cioè da che paesi provengono) presenti nei propri prodotti a marchio (anche con informazioni disponibili sull'apposito sito internet **www.cooporigini.it**).

**Infine Coop indica sia il nome del produttore che l'indirizzo completo dello stabilimento** (non solamente la località reintrodotta dal Governo italiano!) per i propri prodotti a marchio. Un'indicazione che resta, anche se il regolamento europeo di cui si parla non la prevede come informazione obbligatoria.

almeno 5 ore sappiamo come riempire il nostro piatto a seconda che si parli di insalata, di pomodori, di mele o di altro.

**È evidente che l'utilità degli schemi generali funziona bene se c'è anche una lettura intelligente e accompagnata da alcune raccomandazioni.**

### LE DIFFERENZE TRA UOMO, DONNA, ANZIANO, BAMBINO...

“È chiaro – spiega ancora la nutrizionista Stefania Ruggeri – che le calorie necessarie e dunque il numero di porzioni o le quan-



## Carne, pasta, frutta... Ecco il giusto peso delle porzioni

Fonte: Società Italiana di Nutrizione Umana

### carne, pesce, uova

**carne "rossa"** **100 g** **2/3 a SETTIMANA**  
fresca/surgelata  
(bovina, ovina, suina, equina)  
1 fettina, 1 svizzera (hamburger),  
4/5 pezzi di spezzatino,  
1 salsiccia

**carne "bianca"**  
fresca/surgelata  
(pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)  
1 fetta di petto di pollo o tacchino,  
1 piccola coscia di pollo

**carne conservata** **50 g** **2 a SETTIMANA**  
(salumi, affettati)



3/4 fette medie di prosciutto,  
5/6 fette medie di salame  
o di bresaola

**pesce, molluschi, crostacei** **150 g**  
freschi/surgelati  
1 piccolo pesce, 1 filetto  
medio, 3 gamberoni,  
20 gamberetti



**50 g** **3 a SETTIMANA**

conservati



1 scatola piccola di tonno  
sott'olio o sotto salamoia,  
1/2 filetto di baccalà

**uova** **50 g** **2 a SETTIMANA**  
1 UOVO



### cereali e derivati, tuberi

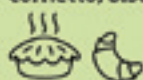
**pane** **50 g** **2 al GIORNO**  
1 piccolo panino, 1 piccola rosetta,  
1/2 ciabattina/ francesino/ ferrarese,  
1 fetta media di pagnotta/filone,  
1/5 baguette



**pasta, riso, mais, farro, orzo ecc.** **80 g** **8/10 a SETTIMANA**  
circa n. 50 penne/fusilli,  
4 cucchiaini di riso/farro/orzo,  
6/8 cucchiaini di pastina



**prodotti da forno dolci** **50/30 g** **1 al GIORNO**  
brioche, croissant,  
cornetto, biscotti ecc.  
1 brioche/croissant/  
cornetto, 2/3 biscotti frollini,  
4/5 biscotti secchi



**cereali per la colazione** **30 g** **3/4 a SETTIMANA**  
6/8 cucchiaini di fiocchi  
di mais, 5/6 cucchiaini di altri cereali  
in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini  
di "muesli"



**patate** **200 g** **2 a SETTIMANA**  
2 piccole patate




tità da mangiare, variano in modo abbastanza significativo se parliamo di un bambino o di un anziano, di una donna o di un uomo. Così come vanno tenuti in considerazione il peso, stile di vita, quantità di movimento che si fa e l'eventuale pratica sportiva".

Sempre la Società italiana di nutrizione umana, nelle sue puntuali tabelle spiega infatti che, se il **fabbisogno calorico per un uomo** (nella fascia di età 30-59), alto un metro e 80 e di 73 chili di peso e con un indice di attività fisica (Laf) basso è di 2.480 calorie, **per una donna** (stessa fascia di età, stesso peso, altezza e livello di attività fisica) il fabbisogno scende a 2.270 calorie. Questo solo per fare un esempio, con differenze che






## verdure e ortaggi

**insalata a foglia** **80 g**  
  
 1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)

2/3 al GIORNO

**verdure e ortaggi** **200 g**  
 crudi o cotti  
  
 2/3 pomodori, 3/4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2/3 zucchine, 7/10 ravanelli; 1/2 piatto di spinaci, bietta, broccoli, melanzane ecc.

## legumi

**legumi** **150 g**  
 freschi o in scatola  
  
 mezzo piatto, una scatola piccola

4 SETTIMANA

**secchi** **50 g**  
  
 3/4 cucchiaini

## grassi e condimenti


**olio** **10 ml**  
 extravergine di oliva e di semi  
 1 cucchiaino

2/3 al GIORNO

**burro** **10 g**  
  
 mezza noce, 1 confezione alberghiera

## frutta


**frutta fresca** **150 g**  
  
 1 frutto medio, (mela, pera, arancia ecc.)  
 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)

**frutta secca** **30 g**  
 in guscio  
  
 7/8 noci, 15/20 noccioline o mandorle, 3 cucchiaini rasi di arachidi

3 al GIORNO

**zuccherina** **30 g**  
  
 3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiaini rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.

## latte e derivati

**latte** **125 ml**  
  
 1 bicchiere piccolo, 1/2 tazza media

2 al GIORNO

**yogurt** **125 g**  
  
 1 vasetto

**formaggio** **100 g**  
 fresco  
  
 1 mozzarella piccola

4 SETTIMANA

**stagionato** **50 g**  


diventano più consistenti se si guarda agli **anziani**. Perché se il nostro uomo (sempre di un metro e 80 per 73 chili) avrà più di 75 anni, il suo fabbisogno sarà di 2.000 calorie, mentre per la donna siamo a 1.870. Chiaro che differenze caloriche così significative incidono anche sul numero di porzioni in più o in meno che sono necessarie.

Dunque per stabilire la corretta alimentazione di una persona gli schemi generali e le informazioni sulle corrette porzioni sono sicuramente utili, ma occorre anche modularle tenendo conto di una serie di elementi e fattori che solo quella persona conosce e su cui, in caso di dubbi, è bene consultare medici e nutrizionisti, diffidando del fai da te che spesso dilaga. (*consumatori.e-coop.it*)

# EXTRA SCONTO SOLO PER I SOCI

DAL 1° AL 31 OTTOBRE 2017

**Pasta di semola Barilla**  
 assortita  
 500 g  
 0,98 € al kg



SCONTO **37%**  
 € 0,79  
**0,49**

Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.

PORZIONI E C.: ECCO IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

## «Impariamo a riconoscere le porzioni. E occhio quando si va al ristorante»

**A Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea e docente dell'Università Tor Vergata, abbiamo chiesto quali consigli utili si possono dare per gestire correttamente il peso delle porzioni della nostra dieta quotidiana.**

Una prima cosa molto semplice è quella di comprare una bilancia per alimenti e imparare a pesare con cura le porzioni. Si tratti degli 80 grammi di pasta o di altro. Questo è molto utile perché ci insegna anche a **riconoscere visivamente le quantità corrette e ad evitare errori quando mangiamo fuori**, cosa che si fa sempre più di frequente nella vita di oggi. Spesso nei ristoranti le quantità possono essere anche molto superiori a quelle consigliate e quindi, se si eccede è bene esserne consapevoli per poi poter in qualche modo recuperare.

**C'è dunque un problema di consapevolezza di attenzione da parte del consumatore nel gestire un'alimentazione corretta?**

Ci sono molte diete e modelli alimentari che puntano oggi su una diminuzione delle quantità di cibo che assumiamo. Del resto il problema dell'obesità ha dimensioni molto rilevanti. Per questo

io credo che, senza atteggiamenti eccessivi o ideologici **diventi sempre più importante la capacità di autogestirsi, capire**. Quando mangiamo fuori casa dobbiamo riuscire a capire se per esempio la porzione di carne è molto abbondante, e magari copre quasi tutta la quantità che la piramide della dieta mediterranea mi suggerisce e così poi sapersi regolare



di conseguenza. Le porzioni scritte sono standard calcolate su una media di popolazione.

Per regolarci bene un'altra cosa che suggerisco è quella di **imparare ad ascoltare il nostro corpo**, riuscire a capire se siamo sazi e se stiamo mangiando solo per stress o golosità. La medicina indiana ayurvedica dice che **un terzo dello stomaco dovrebbe sempre restare vuoto**. Certo è un

riferimento culturale lontano da noi, ma è bene sapere che non bisognerebbe mai sentirsi appesantiti quando ci si alza da tavola. Per questo anche rispetto a schemi formalmente corretti, occorre elasticità nell'applicarli. Ad esempio, in una giornata di gran caldo estivo, è probabilmente meglio evitare un piatto troppo abbondante di pasta e fagioli.

**La regola importante resta comunque quella di avere una dieta variata, che non rinunci agli apporti di qualche nutriente...**

Esatto. La varietà di cibi è fondamentale. Guai a rinunciare alle fibre, alle fonti proteiche o ad altro, ma cercare sempre di assumerle nella quantità corretta. Lo dico soprattutto pensando agli anziani che spesso finiscono con l'abituarsi a pasti sempre uguali e ad avere diete povere e in difetto di apporti nutrizionali. Si possono trovare soluzioni alternative al latte e fette biscottate, penso in particolare alla cena, che pur garantendo digeribilità, consentono di non rinunciare a nulla.

**Altri consigli utili per tutelare questa varietà necessaria di apporti nutrizionali?**

Credo sia molto utile farsi uno **schema settimanale che preveda a giorni fissi i diversi tipi di alimenti**. Se so che mangio carne il lunedì e giovedì, prevedrò pesce il martedì e il venerdì. Nel giorno in cui non ci sono né carne, né pesce potrò avere dei legumi per garantirmi comunque una fonte proteica.

**Ci sono altri difetti diffusi nelle nostre abitudini alimentari che è bene contrastare?**

Di base siamo ancora abituati a mangiare poca verdura, frutta, legumi e cereali integrali rispetto a quanto occorrerebbe fare. **Di frutta e verdura servirebbero almeno 5/6 porzioni al giorno per un insieme di 800 grammi**. Altra cosa importante è fare una buona colazione, che copra almeno il 20% del fabbisogno calorico della giornata, stando attenti a limitare gli zuccheri semplici e imparando a usare di più pane e prodotti integrali.

# EXTRA SCONTO SOLO PER I SOCI

**OFFERTA VALIDA SU UN ACQUISTO EFFETTUATO PRESSO LA FAMIGLIA COOPERATIVA DI CUI SEI SOCIO**

**Utilizzo del Buono**

Il presente buono è valido nei punti vendita aderenti dall'1 al 31 ottobre 2017, solo se presentato in cassa assieme al prodotto promozionato e alla Carta In Cooperazione.

Non si effettuano vendite all'ingrosso e non sono consentiti accaparramenti da parte di commercianti, baristi e ristoratori. Salvo esaurimento scorte, le foto sono solo indicative dei prodotti. Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.





**SALARIO  
DIGNITOSO**

**LOTTA AL  
LAVORO  
MINORILE**

**PARITÀ  
DI GENERE**

**ADATTAMENTO AI  
CAMBIAMENTI  
CLIMATICI**

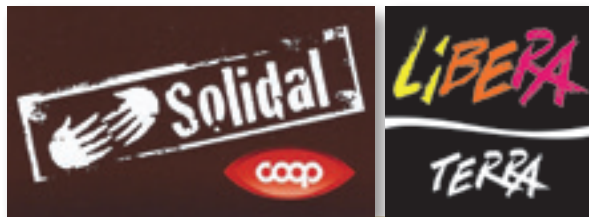
## Fai la spesa giusta Con le tue scelte puoi cambiare il mondo

Ci sono prodotti che cambiano la vita di chi li coltiva, migliorano l'ambiente, aiutano le persone a costruire un futuro migliore. Acquistandoli, ognuno di noi può contribuire a migliorare il mondo e a renderlo più giusto e sostenibile

**T**orna ad ottobre la nuova edizione dell'iniziativa di promozione dei prodotti del commercio equo-solidale, "Fai la spesa giusta, cambia il mondo", la campagna di Fairtrade che racconta del potere del cambiamento che è in ciascuno di noi, e propone in offerta i prodotti certificati Fairtrade: così sarà ancora più facile conoscere meglio i prodotti Fairtrade e sostenere gli agricoltori dei paesi in via di sviluppo.

### CAFFÈ, TÈ, CIOCCOLATO, ZUCCHERO DI CANNA...

Ci sono prodotti che cambiano la vita di chi li coltiva, migliorano l'ambiente, aiutano le persone a costruire un futuro migliore. Sono i prodotti certificati Fairtrade: caffè, tè, cioccolato, zucchero di canna, banane e molti altri, creati e commercializzati nel rispetto dei diritti degli agricoltori e dei lavoratori dei Paesi in via di sviluppo ma anche con attenzione a pratiche di agricoltura sostenibile. Acquistandoli, ognuno di noi può davvero contribuire a migliorare il mondo e a



#### NEI COOP TRENTINO

Nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina a insegna Coop Trentino, dal 5 al 18 ottobre 2017, saranno in promozione i prodotti:

- SOLIDAL COOP
- LIBERA TERRA

renderlo più giusto e sostenibile. Grazie al Fairtrade, produttori e lavoratori ricevono un prezzo equo e stabile e un mar-

gine aggiuntivo da investire per la crescita delle loro comunità. Ma con la tua spesa sostieni non solo le persone: contribuisce attivamente anche alla difesa dell'ambiente, poiché Fairtrade promuove l'impiego di pratiche di coltivazione sostenibili, incentivando la conversione al biologico. Fairtrade è un'organizzazione internazionale che attraverso il marchio di certificazione etica Fairtrade assicura migliori condizioni di vita e lavoro per gli agricoltori e i lavoratori dei Paesi in via di Sviluppo. globale che attraverso il **Marchio di Certificazione Fairtrade** si propone di garantire migliori condizioni di vita per i produttori dei Paesi in via di sviluppo. Fairtrade immagina un mondo nel quale tutti i produttori possano vivere e lavorare in modo sicuro e sostenibile, realizzare le proprie potenzialità e decidere del proprio futuro.

La sua aspirazione è **trasformare il commercio globale promuovendo condizioni di scambio più eque**. Per realizzare questo obiettivo, Fairtrade si pone come punto di riferimento per lo sviluppo sostenibile, con una portata e una profondità di azione superiori a quelle di qualsiasi altro programma di certificazione etica.

#### COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINO

Nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina a insegna Coop Trentino, dal 5 al 18 ottobre 2017, i prodotti della linea Solidal Coop, certificati Fairtrade e quelli di Libera Terra saranno offerti in promozione con prezzi scontati.



**FAI LA  
SPESA,  
CAMBIA  
IL MONDO**

#### A OTTOBRE FAI LA SPESA GIUSTA: SCEGLI IL MARCHIO FAIRTRADE.

Cambia le regole del **commercio globale**. Trasforma l'ingiustizia in **equità**. Migliora la vita degli **agricoltori** e delle loro famiglie in alcuni dei **Paesi più poveri del mondo**. Investi nell'**educazione** dei bambini. Tutela l'**ambiente**.

[PROMO.FAIRTRADE.IT/CAMBIAILMONDO](http://PROMO.FAIRTRADE.IT/CAMBIAILMONDO)



Il processo di rinnovamento e miglioramento del servizio offerto dai negozi della Cooperazione di Consumo Trentina continua senza sosta.

Tra gli interventi di revisione più recenti ecco quelli portati a termini a Povo e Cognola (Famiglia Cooperativa di Povo) e nel Coop Trentino di corso 3 novembre a Trento.

In ognuno di questi tre supermercati i singoli settori sono stati riorganizzati, gli assortimenti sono stati rivisti e integrati con le novità; tutti gli spazi sono stati riorganizzati e sembrano ora più ampi e ariosi.

I percorsi sono ora più accoglienti e invitanti, e pongono in primo piano le tante offerte del momento, per assicurare ogni volta una spesa piacevole, completa e sempre conveniente.

Ecco, ad esempio, in queste foto dei negozi di Povo, Cognola e corso 3 novembre a Trento, i settori dedicati all'or-



## Famiglia Cooperativa di Povo e Coop Trentino di corso 3 novembre a Trento

# I supermercati rinnovati: più spazio e tante novità

Continuano gli interventi di revisione dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina. Ecco, ad esempio, in queste foto, quelli della Famiglia Cooperativa di Povo (a Povo e Cognola) e il Coop Trentino di corso 3 novembre a Trento

tofrutta, che danno il benvenuto in ogni negozio della Cooperazione di Consumo Trentina e che vengono di volta in volta migliorati, riservando loro più spazio e un assortimento più ricco.

L'altro consueto intervento di miglioramento riguarda i settori dei freschi, con nuovi frigoriferi/armadio a risparmio energetico, che risultano anche molto comodi nel momento in cui si fa la spesa.



In alto: in nuovo settore ortofrutta nel supermercato a Povo della Famiglia Cooperativa di Povo; nelle foto 1 e 2 due immagini dei nuovi ampi spazi creati nel Coop Trentino di corso 3 novembre a Trento; nella foto 3 i grandi armadi frigo che hanno rinnovato il settore dedicato nel negozio di Cognola della della Famiglia Cooperativa di Povo, e nella numero 4, il colpo d'occhio dell'ortofrutta che, all'ingresso dello stesso negozio, dà il benvenuto.



**L**a campagna “Alleviamo la salute”, mirata a ridurre e dove possibile eliminare l’uso degli antibiotici negli allevamenti, procede con grande impegno da parte di Coop e con numerosi risultati operativi già conseguiti. In questa prima fase sono state coinvolte le filiere avicole, delle uova e dei salumi fior fiore.

**ALLEVATI SENZA L’USO DI ANTIBIOTICI**

I primi prodotti disponibili allevati senza l’uso di antibiotici sono stati i 5 avicoli speciali “Fior Fiore” (faraona, galletto, cappone, gran gallo e pollo all’aperto) seguiti poi da tutto il pollo a marchio Coop, della linea Origine. Tale risultato è stato raggiunto addirittura in anticipo rispetto alla scadenza prefissata.

A giugno sono arrivate anche due referenze di uova a marchio Coop da galline allevate senza uso di antibiotici e sempre da allevamento a terra. In totale, a regime, saranno allevate senza antibiotici almeno 2 milioni di galline con una produzione di più di 1.800.000 uova. Sia le uova che gli avicoli riportano in evidenza il bollino “Allevato senza uso di antibiotici”.

Da luglio sono in vendita anche i primi salumi “Fior Fiore” prodotti da suini “allevati liberi senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi” (sulle colline del Chianti e in Maremma garantendo elevata qualità delle carni e lavorazione artigianale). E già più di 3000 suini sono allevati secondo questo criterio. Nei prossimi mesi, come siamo abituati a fare in una logica di massima trasparenza, daremo conto degli ulteriori sviluppi della nostra campagna.

**CONTRASTARE L’ANTIBIOTICO RESISTENZA**

Una campagna che vede Coop fare da apripista per **affiancare le istituzioni** nel contribuire a contrastare il fenomeno dell’antibiotico resistenza e tutelare così la salute delle persone e il benessere degli animali.

**Si tratta di un vero e proprio cambio di**

**La campagna “Alleviamo la salute”**

**Coop, ecco tutti i prodotti senza antibiotici**

Le filiere avicole, le uova, i salumi Fiorfiore. Ecco un primo bilancio dei risultati raggiunti grazie alla campagna Coop mirata a ridurre (e dove possibile eliminare) l’uso degli antibiotici negli allevamenti

di **Chiara Faenza**, Responsabile sostenibilità e innovazione valori di Coop Italia



**paradigma**, che comporta una rivoluzione nella gestione degli allevamenti (saranno oltre 1600 quelli coinvolti fra tutte le filiere). A collaborare sono anche le principali organizzazioni che si occupano di benessere animale come Lav e Ciwf (Compassion In World Farming).

Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa), oltre ai Ministeri italiani competenti, hanno da tempo lanciato l’allarme riguardo la necessità di ridurre l’abuso e l’uso non corretto degli antibiotici in medicina umana e negli allevamenti di animali da reddito per preservare la salute pubblica.

**G**razie al progetto solidale di Etika e alle migliaia di adesioni (ad oggi, cioè dopo soli 9 mesi dal lancio, sono oltre 21.000), in luglio Dolomiti Energia ha consegnato al Fondo sociale **etika** il primo bonifico, pari a 130 mila euro e destinato a finanziare soluzioni abitative innovative per le persone con disabilità.

La proposta Etika prevede infatti il risparmio del 20% il primo anno (10 per i successivi) per chi la sottoscrive e **l'impegno di Dolomiti Energia a versare 10 euro per ogni contratto ogni anno**: ed ecco dunque

Il Fondo sociale **etika** sarà gestito sulla base delle "Linee per la progettazione" definite dal Comitato scientifico che si è insediato nei mesi scorsi.

### IL COMITATO SCIENTIFICO DI ETIKA

Piergiorgio Reggio (Università Cattolica di Milano e Brescia e Fondazione Franco Demarchi di Trento) e Carlo Francescutti (già coordinatore dell'Osservatorio nazionale sulla condizione delle persone con disabilità e oggi direttore del Servizio Integrazione Lavorativa dell'Azienda per l'Assistenza Sanitaria di Pordenone), membri del Comi-

I primi 130mila euro versati

## Il frutto solidale di Etika: ecco come verrà investito

Sono state definite le Linee guida che regoleranno la destinazione dei fondi raccolti grazie al progetto solidale di Etika. Il Comitato scientifico ha individuato i principi e gli obiettivi della realizzazione delle soluzioni abitative innovative per le persone con disabilità

di Silvia De Vogli

il primo versamento di 130mila euro (il conteggio riguarda i contratti sottoscritti fino a maggio, 13 mila) sul Fondo sociale **etika** affidato per la gestione a Solidea, la non profit del sistema cooperativo per le iniziative di solidarietà.

tato scientifico di Etika, a fine agosto hanno presentato alla Cabina di regia di **etika** – composta dai rappresentanti dei diversi partner – le "Linee per la progettazione" che guideranno la selezione degli interventi per un "Abitare inclusivo" delle persone



con disabilità da finanziare con il Fondo sociale **etika**.

### OLTRE LE LIMITAZIONI

“Per le persone con disabilità la vita fuori dalla famiglia è, da ormai 50 anni, pensata come un abitare speciale”, ha affermato **Francescutti**, “un approccio che si propone di rispondere ad un bisogno focalizzando l'attenzione sulle limitazioni. Con i progetti finanziati da **etika**, che saranno avviati fra qualche mese, proveremo a percorrere altre strade, partendo dal riconoscimento dei diritti delle persone con disabilità sanciti dalla Convenzione dell'ONU, in particolare l'articolo 19: proveremo a costruire nuove visioni, superando attec-

## L'offerta di Etika

### L'energia economica, ecologica e solidale

- Etika è riservata ai soci con Carta In Cooperazione delle Famiglie Cooperative del consorzio SAIT e ai soci e ai clienti delle Casse Rurali Trentine.
- Garantisce uno sconto del 20% il primo anno, 10% dal secondo in poi (8% se si sceglie la bolletta cartacea) rispetto alla componente energia del mercato di maggior tutela.
- Per i soci delle Famiglie Cooperative e delle Casse Rurali Trentine allo sconto si aggiungono 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 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) arriva a risparmiare circa 90 euro il primo anno.
- Etika è energia ecologica (100 % green certificata).
- Etika è solidale, perché grazie a Dolomiti Energia che darà ogni anno e per ogni contratto 10 euro al progetto solidale è stato costituito un Fondo per un abitare autonomo e inclusivo a favore delle persone disabili e delle loro famiglie.

Per informazioni:  
[www.etikaenergia.it](http://www.etikaenergia.it)

## Etika arriva in tutta Italia PORTA ETIKA NELLA TUA CITTÀ!

**Anche i turisti (con Carta In Cooperazione) possono aderire a etika e risparmiare, nelle loro città, come i soci trentini**



Sono molti i turisti che hanno eletto il Trentino come il luogo stabile delle loro vacanze: ospiti che in tutte le stagioni e ogni volta che possono tornano e nel tempo hanno costruito legami stabili, scegliendo spesso di diventare soci delle Famiglie Cooperative del territorio.

Da quest'estate i partner di etika hanno aperto anche ai non residenti la possibilità di ottenere gli stessi benefici economici

e di partecipare agli obiettivi sociali ed ecologici del progetto. Basta avere la Carta In Cooperazione e anche gli ospiti potranno sottoscrivere infatti il **contratto luce e gas che permette di risparmiare a casa loro, in qualunque parte d'Italia, il 20% il primo anno (il 10% dal secondo) usando solo energia green.**

Anche per ognuno di questi contratti Dolomiti Energia verserà ogni anno 10 euro nel Fondo Solidale per i progetti per un

"Abitare sociale" a favore delle persone con disabilità.

In Italia la trasmissione su lunghe distanze (rete in Alta Tensione) è gestita da un unico operatore (Terna), ma la vendita di energia elettrica agli utenti finali è stata liberalizzata a più operatori con il cosiddetto Decreto Bersani, favorendo la libera concorrenza nel mercato elettrico. In ciascuna area la distribuzione viene data in concessione ad un unico operatore denominato Distributore Locale (monopolio naturale), mentre l'attività di vendita e di gestione della relazione con i clienti di energia è lasciata in capo a soggetti diversi che possono offrire, a livello nazionale, proposte ai clienti finali, avvalendosi della rete di distribuzione sia locale che nazionale. Ed è così che Dolomiti Energia può portare **etika** in tutta Italia.

menti dettati da un intento - comprensibile - di protezione. **Dobbiamo ascoltare le famiglie e le persone con disabilità, sostenere desideri e diritti di scelta** (dove vivere e con chi) non di rado possibili anche quando le condizioni sono gravi".

Secondo Francescutti le persone con disabilità oggi sono spesso nella comunità senza però avere relazioni. "Dobbiamo **sostenere la costruzione di rapporti** che comprendano quelli con gli operatori professionali e le famiglie, ma si estendano anche oltre, altrimenti alimentiamo la separazione."

### IL BARICENTRO È LA PERSONA

Il Comitato ha sottolineato come nelle "Linee guida" non ci sia l'espressione "Dopo di noi": "vogliamo enfatizzare - hanno spiegato - che **la scelta della persona con disabilità deve essere libera, e non una necessità; non dobbiamo aspettare che i genitori siano stanchi o anziani per intervenire;** il percorso va costruito prima. Se la famiglia è un pilastro fondamentale, non deve essere il baricentro su cui costruire tutte le coordinate; il baricentro è la persona con disabilità, i suoi diritti e desideri". Per questo **non esiste una sola forma di sostegno ai percorsi di autonomia, un solo tipo di servizi all'"Abitare sociale",** ma diversi, molti ancora da immaginare.

*Non esiste una sola forma di sostegno ai percorsi di autonomia, un solo tipo di servizi all'"Abitare sociale", ma diversi. Ognuno deve mantenere il diritto di scegliere con chi e dove vivere*

"Dobbiamo pensare a **soluzioni diverse** a seconda delle persone e dei contesti - ha sottolineato Reggio - e le cooperative del gruppo "Abitare il futuro" aderenti a Con. Solida, cui è inizialmente riservato il finanziamento di **etika**, sono una **palestra per sperimentazioni** che poi saranno raccontate diventando così patrimonio anche di altre organizzazioni cui sarà aperto il Fondo".

### UN ESEMPIO DA RACCONTARE E CONDIVIDERE

Rendicontazione che i partner di **etika** ritengono fondamentale. **Andrea D'amico**, responsabile Mercato Private Retail & Operation di Dolomiti Energia ha sottolineato come siano già 21.000 i contratti sottoscritti, "**etika** è unica sul piano nazionale: **non esiste nessun'altra offerta che riesce ad intrecciare risparmio economico, sostenibilità ambientale e partecipazione ad un obiettivo sociale.** Le persone hanno colto tutto questo. Ora dobbiamo mostrare, al di là del risparmio che si può verificare in bolletta, i risultati sociali ed ambientali di etika".

"Il successo - hanno aggiunto **Mauro Fezzi** e **Serenella Cipriani**, presidenti rispettivamente di Federazione trentina della cooperazione e di

ConSolida - non ci esime da ulteriori sforzi di promozione, dobbiamo continuare ad investire proprio per le ricadute positive sulle

nostre comunità: **etika significa infatti offrire vantaggi ai soci, ma anche generare risorse per il sociale**".



## Chiedi in Famiglia Cooperativa SCEGLIERE ETIKA È FACILE, COME FARE LA SPESA

Scegliere l'energia elettrica e il gas di Etika è facile per tutti, basta chiedere in negozio, compilare un semplice modulo di preadesione, fornendo pochi dati (nome e cognome, codice fiscale, numero della Carta in Cooperazione o il codice fornito dalla Cassa Rurale ai propri soci e clienti), al resto pensa il team "etika easy", cui gli addetti della Famiglia cooperativa inviano il modulo. Grazie a un software appositamente creato, dopo pochi giorni il socio troverà pronto il contratto da firmare e sarà ancora una volta il team "etika easy" a consegnarlo a Dolomiti Energia che attiva la fornitura con i prezzi scontati.



**S**e c'è una cosa di cui oggi abbiamo davvero tutti bisogno, è una potente iniezione di speranza. Ecco perché la fiera "Fa' la Cosa Giusta! Trento" è un ottimo posto dove passare qualche ora anche per quelli a cui il consumo critico e gli stili di vita sostenibili interessano poco. Già il fatto che esista ancora, è in sé un piccolo

E poi quasi ognuno degli stand che dal 20 al 22 ottobre occuperanno i padiglioni di Trento Fiere in via Briamasco, racconta di sfide vinte o appena lanciate ma piene di entusiasmo, accomunate dalla capacità di inventare un futuro e di non arrendersi al-

"Fa la Cosa Giusta! Trento", 20-22 ottobre 2017

## Il futuro è di chi lo fa

Si rinnova l'appuntamento con una delle manifestazioni più visitate di Trento: la fiera che, con tanti esempi, racconta della capacità di inventare un futuro, di non arrendersi alla "crisi", di sfide vinte



Programma completo, elenco espositori e tutti i dettagli della manifestazione sono disponibili sul sito [www.trentinoarcobaleno.it](http://www.trentinoarcobaleno.it) e alla pagina facebook [FaLaCosaGiustaTrento](https://www.facebook.com/FaLaCosaGiustaTrento).

di **Dario Pedrotti**

miracolo. Nata nel 2004 quasi per scommessa, e organizzata da un gruppetto di persone dell'associazione Trentino Arcobaleno, che di fiere non si erano proprio mai occupati, nessuno avrebbe potuto immaginare che 13 anni dopo sarebbe stata fra le manifestazioni fieristiche più visitate del capoluogo, seconda solo alla storica mostra dell'agricoltura.

la famosa "crisi", quella che ha reso evidente come il sistema economico a cui eravamo abituati non funzionasse poi così bene.

### I PROTAGONISTI

Vogliamo presentarvi alcuni dei volti dietro queste esperienze, perché incontrarne i protagonisti è il modo migliore per

parlare di questa mostra mercato, che è anche, ma forse prima di tutto, occasione di incontri e di conoscenze.

Fra i cento espositori del settore alimentare potrete ad esempio incontrare **Agitu** e **Franco**. La prima è una donna etiope, fuggita dal suo paese perché minacciate dal governo, che non aveva apprezzato la sua presa di posizione in difesa dei contadini di una zona del paese; in Val di Gresta ha portato avanti la tradizione della sua famiglia ed ha avviato un allevamento di capre e pecore, con la produzione di formaggi freschi e stagionati di qualità straordinaria. **Franco** invece è la mente e le braccia del Pastificio Artigianale

### I LABORATORI (PER TUTTI) Sperimentarsi in fiera

Fin dalla prima edizione i laboratori sono stati una parte fondamentale di "Fa' la Cosa Giusta! Trento", alla riscoperta di saperi manuali spesso dimenticati, o alla ricerca di nuove conoscenze pratiche per districarsi nel complicato mondo di oggi.

**Quest'anno il programma è curato dalla associazione l'Ortazzo ([www.ortazzo.it](http://www.ortazzo.it)) di Calceranica**, che affianca alle attività del gruppo di acquisto solidale l'attività di sensibilizzazione al consumo critico.

**Circa 30 le proposte in calendario**, non ancora disponibile al momento di andare in stampa. Agli ormai storici laboratori

sull'autoproduzione (pane, detersivi, cosmetici), e della riparazione delle biciclette, si affiancano proposte nuove. Chi sa **tenere in mano un ago** potrà cimentarsi nel recupero di jeans usati e altre stoffe, per farne un portacellulare, una gonna, o una borsa. Gli amanti della **buona cucina** impareranno a fare vari tipi di latte vegetale e di **pasticceria vegan**.

Per chi non riesce a leggere le carte della banca, potrebbe essere interessante il laboratorio sulla lettura critica degli **estratti conto e dei prospetti d'investimento**. A metà fra il dire e il fare è il laboratorio per

imparare a usare le **fasce per trasportare i bambini**, alternativa sempre più diffusa al passeggino.

Dato che stili di vita più sostenibili nascono anche da un maggiore **equilibrio con sé stessi**, il programma prevede anche alcuni incontri dedicati alla **meditazione** e alla vita "ciclica" della donna.

Tra le proposte per i **bambini** il disegno, il bricolage, la cucina, e, novità 2017, i **laboratori per tutta la famiglia**, dove genitori e figli lavoreranno insieme per fare un cuscino alle erbe, biscotti anche per intolleranti e celiaci, e per capire i segreti dell'energia.

**Programma completo e iscrizioni su sito [www.trentinoarcobaleno.it](http://www.trentinoarcobaleno.it).**

**assicom**  
• TI ASSICURA • AUTO - MOTO - CAMPER

**SCOPRI I VANTAGGI PER I SOCI DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA**

**assicom**  
Iscrizione RUI A 000071448

Via Brennero, 35 - Trento - Tel. 0461 822321  
[info@assicom-trento.it](mailto:info@assicom-trento.it)

**PARTNER ASSICURATIVO DEL CONSORZIO SAIT DAL 1982**



Solandro, che produce pasta biologica da grani antichi coltivati in Italia e macinati a pietra, e con l'acqua della fonte Molin Fosin di Croviana, in val di Sole.

Nel settore dedicato al turismo sostenibile potrete incontrare **Silvia**, che a Folgaria ha fondato Ecobnb, un network che vuole cambiare il modo di viaggiare, facendo emergere le possibilità di turismo rispettoso dell'ambiente, dell'economia e delle comunità locali, in Italia e in giro per l'Europa. Mentre se nella sostenibilità ci volete abitare tutto l'anno, e magari costruirvela intorno, vale sicuramente la pena di fare quattro chiacchiere con **Daniele** di Archipaglia, un architetto specializzato in edilizia eco compatibile, e in particolare nella costruzione di case in paglia, un materiale tanto antico quanto innovativo, dalle insospettabili qualità di resistenza e confort. Nel settore più grande della fiera, quello dei prodotti eco-compatibili, ci saranno fra gli altri **Lauren e Mattia**. Lei è la fondatrice di "More Clay Less Plastic", un gruppo interna-



zionale di ceramisti che vuole far riflettere sull'inquinamento da plastica e sulla possibilità di ripensare i propri oggetti di uso quotidiano. Lui ha recuperato dei campi alle pendici del Monte Bondone e ha messo in piedi l'azienda agricola Tre Cime, dove coltiva con metodo biologico e raccoglie da piante spontanee le materie prima per produrre cosmetici di altissima qualità.

In fiera sono presenti anche i protagonisti storici dell'economia solidale trentina, come l'azienda agricola Petri, da decenni punto di riferimento per la coltivazione biologica di varietà antiche di frutta, o la **cooperativa Punto d'Incontro**, che, oltre alla storica mensa per "gli ultimi" di via Travai a Trento, gestisce un laboratorio di falegnameria e restauro che porterà ancora una volta in fiera mobili nuovi in arte povera, mobili restaurati e oggetti di artigianato artistico.

**Il Banchiere Ambulante di Banca Etica** presenterà servizi e prodotti finanziari che, nonostante lo scetticismo che aveva accompagnato ormai quasi 20 anni fa la nascita di questo istituto, in questo periodo di crisi hanno dimostrato di essere addirittura più solidi di quelli tradizionali.

Ci saranno anche i protagonisti di quella che molti media si ostinano a chiamare "emergenza", ma che è in realtà un processo sociale ed economico che ci accompagnerà per molti anni: i **richiedenti asilo e i rifugiati**; con le loro mille storie, provenienze ed abilità proporranno la passata di pomodoro della filiera etica di "SfruttaZero" e le molte attività che li impegnano nei laboratori che stanno nascendo in Trentino. Come dice lo slogan della edizione milanese di "Fa' la cosa Giusta!", che di quella di Trento è la sorella maggiore, "il futuro è di chi lo fa!".

## Telefonate commerciali: come difendersi

**In primo luogo: nessuno è obbligato ad ascoltare una telefonata da uno sconosciuto; quando si riceve una telefonata commerciale si ha diritto a concluderla in qualsiasi momento, anche semplicemente abbassando la cornetta o pigiando il tasto rosso per porvi termine.**



Esiste poi da anni il Registro delle opposizioni, dove iscrivere il proprio numero di telefono fisso per non ricevere telefonate commerciali; lo si può fare sul sito web [www.registrodelleopposizioni.it](http://www.registrodelleopposizioni.it), compilando un modulo on line, oppure fornendo i dati richiesti dal modulo al **numero verde 800.265.265**, o inviando una e-mail a [abbonati@rpo.fub.it](mailto:abbonati@rpo.fub.it) con indicazione del numero da schermare, dati anagrafici e di identità. Se però abbiamo dato consenso all'uso del nostro numero in qualche occasione (ad esempio per qualche carta fedeltà) i soggetti sono autorizzati ad usarlo per finalità commerciali. Possiamo allora informare chi ci chiama che non vogliamo essere disturbati con telefonate commerciali o promozionali, esercitando così il nostro diritto di opposizione. Il Registro delle opposizioni, però, non registra i numeri di cellulare. Se le telefonate continuano, nonostante il nostro numero sia iscritto al Registro delle opposizioni, possiamo inoltrare una segnalazione al **Garante della privacy** così come indicato sul sito [www.garanteprivacy.it](http://www.garanteprivacy.it). Il Garante accerterà quanto segnalato e sanzionerà il responsabile.

# EXTRA SCONTO SOLO PER I SOCI

DAL 1° AL 31 OTTOBRE 2017

**Olio Extravergine di oliva 100% Italiano Clemente 1 litro**



SCONTO **42%**  
~~€ 6,99~~  
**€ 3,99**



Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.

**C**on 31 milioni di utenti, Facebook è di gran lunga il social network più usato in Italia e certamente quello in cui le persone tendono a passare più tempo: secondo Nielsen-Audiweb, gli utenti italiani in media ci spendono 10 ore ogni mese e lo controllano 14 volte al giorno.

**L'affinità individuale** è l'interesse che mostriamo per una fonte di notizie o un certo tipo di contenuti. Più spesso interagiamo coi post di una pagina o una persona, più spesso Facebook ci mostrerà i suoi aggiornamenti; se mostriamo più interesse, ad esempio, per i video, Facebook ci mostrerà più video che altri tipi di contenuto.

nioni e tendiamo a ignorare i punti di vista lontani dal nostro.

La bolla viene incrinata solo quando qualche notizia ha un peso tanto importante da venir mostrata comunque a tutti, o quando siamo noi a combattere la nostra pigrizia mentale per confrontarci con chi ha opinioni o stili di vita diversi. (*consumatori.e-coop.it*)

## Questo sì, quello no Cosa vediamo su Facebook e perché ...

Se sei tra i 31 milioni di italiani iscritti perché vedi certi contenuti e non altri? E anche se non lo usi, vuoi capire cosa influenza la nostra dieta informativa sul Web?

di **Alessandra Farabegoli**, docente ed esperta di comunicazione web



Ma nonostante tutto il tempo che stiamo su Facebook, non potremmo mai vedere ogni singolo aggiornamento pubblicato dai nostri amici o dalle pagine che seguiamo: si tratta di un numero potenzialmente enorme di post. **È l'algoritmo di Facebook che sceglie per noi cosa mostrarci e cosa no**, valutando moltissimi fattori che possiamo raggruppare in tre macro-criteri: affinità, peso e attualità.

**Il peso** è una valutazione più oggettiva, basata su tutte le interazioni che un post ha generato: commenti, like, condivisioni, ma anche semplicemente il fatto che qualcuno apra l'ingrandimento di un'immagine o faccia clic su un link. Più un aggiornamento suscita interesse, più spesso Facebook lo farà vedere anche a chi non l'ha ancora considerato.

**L'attualità** è un criterio temporale: i post recenti e quelli che continuano a generare interazioni restano visibili in cima al feed, quelli che da un po' di tempo non sono considerati da nessuno scompaiono.

L'obiettivo dell'algoritmo è di mostrarci un mix di contenuti che ci invogli a guardare, leggere, lasciare reazioni e commenti e magari ricondividere, ma la sua logica tende a chiuderci nella cosiddetta "**bolla informativa**": vediamo sempre i nostri contenuti preferiti, ci confermiamo nelle nostre opi-

### Per approfondire

#### **I CONTENUTI SPONSORIZZATI**

Una parte di quel che vediamo dentro a Facebook sta lì perché un inserzionista ha pagato per mostrarla proprio a noi. Facebook limita il numero di post sponsorizzati, consapevole del fatto che non siamo lì per vedere pubblicità ma per farci gli affari dei nostri amici, ma uno o due post sponsorizzati per sessione sono quelli che "pagano il conto". Se vuoi capire perché vedi un contenuto sponsorizzato fai clic in alto a destra sul post e, dal menù che si apre, scegli la voce "perché vedo questo annuncio?". Scoprirai quali caratteristiche (età, interessi, comportamenti) interessavano agli inserzionisti.

#### **RICORDI, ANNIVERSARI, CELEBRAZIONI**

Ormai non passa giorno senza che Facebook ci mostri qualche ricordo degli anni passati o ci suggerisca di celebrare una ricorrenza o l'anniversario del giorno in cui abbiamo stretto un'amicizia. Sono tutte esche che fanno leva sulla nostra umanissima voglia di sentirsi parte di una rete di affetti, ci fanno pensare ai momenti e alle persone importanti della nostra vita, suscitano reazioni e influenzano il nostro umore. L'effetto collaterale è che... ci invogliano a passare sempre più tempo su Facebook! Teniamone conto e ricordiamoci che è importante saper staccare al momento giusto, sia per fare qualche esperienza "dal vivo" sia per restare da soli con noi stessi.

#### **FACEBOOK SPIEGATO DA FACEBOOK**

Se vuoi saperne di più, leggi la guida in cui lo stesso Facebook spiega in modo chiaro i criteri con cui sceglie cosa mostrarti e cosa no, e anche come puoi condizionare il contenuto del tuo newsfeed - ad esempio scegliendo di nascondere qualcosa o qualcuno. <http://bit.ly/FBcomefunziona>

**EXTRA SCONTO SOLO PER I SOCI**

**OFFERTA VALIDA SU UN ACQUISTO EFFETTUATO PRESSO LA FAMIGLIA COOPERATIVA DI CUI SEI SOCIO**

**Utilizzo del Buono**

Il presente buono è valido nei punti vendita aderenti dall'1 al 31 ottobre 2017, solo se presentato in cassa assieme al prodotto promozionato e alla Carta In Cooperazione.

Non si effettuano vendite all'ingrosso e non sono consentiti accaparramenti da parte di commercianti, baristi e ristoratori. Salvo esaurimento scorte, le foto sono solo indicative dei prodotti. Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.





scenti navigati” (Erickson). Ma non è certo l'estremo divieto di accesso ai social a risolvere la situazione. Matteo Lancini ci spiega infatti che in quest'età così delicata, in cui la fragilità convive con il narcisismo, è proprio di un faro che hanno bisogno i giovani



i segreti e i pericoli di internet. Una divertente storia con dentro un piccolo manuale, o se preferite, un piccolo manuale raccontato come una storia, che con l'aiuto di fumetti, quiz e laboratori insegna a tenere gli occhi bene aperti per difendersi dagli attacchi di chi usa il web come non dovrebbe. Il “cyberbullismo” infatti è una delle nuove parole che sono nate per descrivere i nuovi fenomeni del mondo 2.0. Molto spesso sfugge infatti che gli attacchi virtuali possono avere delle conseguenze anche sulla vita reale. Serve quindi rendere consapevoli i giovani, mettendo in atto pratiche educative specifiche, come

ci insegnano Giuliana Franchini e Giuseppe Maiolo nel libro “Ciripò bulli e bulle” (Erickson). Tre storie, dolci e toccanti, raccontano ai più piccoli come superare con serenità gli episodi di bullismo di cui possono essere vittime a scuola e sui social; mentre ai più grandi spiegano quali sono le paure e le insicurezze dei bambini di oggi e forniscono gli strumenti per affrontarle.

Un'ottima occasione per affrontare queste tematiche, in uno spazio di confronto tra genitori, insegnanti e gli psicologi autori di questi libri, la forniscono i tre incontri pensati da La Libreria Erickson che si terranno a ottobre. Una lingua che non si conosce, all'inizio può spaventare, ma se si ha la possibilità di prendere confidenza con le regole principali, tutto diventa più semplice e affascinante. Così da poter navigare più sereni nel mare del web.

\* La Libreria Erickson

Libri e incontri per saperne di più

## Do you speak web? Conoscere il linguaggio di internet per navigare più sereni

Sempre più genitori ed educatori si chiedono come intervenire nei confronti di bambini e ragazzi con lo sguardo fisso su smartphone e tablet. Ecco qualche consiglio. E un ciclo di incontri

di Silvia Martinelli\*

**P**er navigare in mare è necessario conoscere i venti, saper fare i nodi, leggere la carta delle rotte e, all'occorrenza i simboli di soccorso. Lo stesso vale anche per la navigazione sicura in internet, che ha un linguaggio suo, spesso oscuro ai non nativi digitali. Come possono allora assistere i piccoli navigatori della Rete, e lanciare loro un salvagente in caso di bisogno?

Ci sono sempre più genitori ed educatori che lanciano S.O.S., preoccupati della sempre maggiore diffusione di smartphone e tablet anche tra i giovanissimi. Negli ultimi anni infatti queste tecnologie stanno invadendo gli spazi della quotidianità, a casa e a scuola, creando la necessità negli adulti di trovare un nuovo modo di rapportarsi alla generazione dei nativi digitali. I dubbi e le incertezze sono molti e leciti: come bisogna intervenire educativamente nei confronti di adolescenti con lo sguardo

perennemente rivolto allo smartphone? Come trovare il giusto equilibrio tra l'esigenza di controllo e il bisogno di fiducia? Sono solo alcune delle domande che affronta Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, nel suo libro “Adole-

adulti, di qualcuno che li aiuti a tenere la giusta rotta, senza rinunciare alla giusta dose di autonomia e libertà che serve loro per diventare adulti. L'età dell'adolescenza non è facile già di per sé, e se a questo si aggiunge il fatto che spesso sembra che i nostri figli parlino una lingua più simile all'arabo che all'italiano, comunicare risulta ancora più difficile.

Già da piccoli, oggi, i bambini crescono dentro questo flusso digitale e che usa un linguaggio fatto di “like”, “pin” e “timeline”, e imparano ad usare i touch screen ancor prima di sapersi allacciare le scarpe. Educare i cittadini del mondo digitale senza conoscerlo, diventa allora un compito arduo che però non deve far cedere all'allarmismo. Si tratta semplicemente di conoscere un mondo che prima non c'era e che continua ad evolversi: grazie a Luca, Lara e Matteo, i tre “smanettoni” protagonisti del libro “Il web è nostro” (Erickson), adulti e ragazzi possono scoprire

### APPUNTAMENTI IN LIBRERIA

#### Do you speak web?

Il ciclo di incontri per adulti e ragazzi che vogliono conoscere i segreti del web per navigare più sereni

**Martedì 3 ottobre, ore 17.30**

**Adolescenti navigati:** incontro con Matteo Lancini

**Martedì 17 ottobre, ore 17.30**

**Il web è nostro:** incontro con Anna Fogarolo

**Martedì 24 ottobre, ore 17.30**

**Bulli e bulle in rete:** incontro con Giuseppe Maiolo

**Una storia tra me e te**

**Martedì 10 ottobre ore 10.30, età 0-12 mesi**

Mini concertino autunnale. 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.

**La fantasia vien leggendo**

**Sabato 21 ottobre ore 10.30, età 4-6**

A caduta libera nelle storie: Lettura animata e laboratorio creativo per bambini che hanno il desiderio di aprire le porte del mondo usando la loro fantasia. 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.



Trento, 14-15 ottobre 2017

## LA DISLESSIA NON FA PAURA

A Trento due giornate d'incontri e attività per conoscere i Disturbi Specifici dell'Apprendimento. Senza timore di chiedere aiuto

Costituita nel 2015 da un gruppo di genitori che hanno vissuto e vivono da vicino le difficoltà che hanno i propri figli, l'associazione di promozione sociale "DSA Trentino. Domani Saremo Autonomi" è impegnata nell'aiuto concreto alle famiglie e ai ragazzi con Disturbi Specifici di Apprendimento (DSA), in primo luogo informando (anche con indicazioni di professionisti del settore ai quali rivolgersi per una eventuale diagnosi) e aiutando ad uscire dal silenzio, senza aver paura a chiedere aiuto. Ma "DSA Trentino" promuove anche azioni di formazione, informazione e sensibilizzazione sui DSA rivolte alla comunità e agli istituti di ogni ordine e grado, e tutela i diritti di pari opportunità d'istruzione dei soggetti con DSA e con Bisogni Educativi Specifici (BES).



In occasione della Settimana Europea della Dislessia, European Dyslexia Awareness Week, per il terzo anno, l'Associazione "DSA Trentino" propone una serie di eventi e attività, per fare conoscere i Disturbi

Specifici dell'Apprendimento in un processo concreto e sostenibile di collaborazione che coinvolga cittadine e cittadini, insegnanti e studenti, istituzioni e volontariato.

Sabato 14 e domenica 15 ottobre l'appuntamento è fissato a Trento, presso la Sala conferenze della Fondazione Cassa di Risparmio di Trento

e Rovereto (ingresso via Garibaldi 33, Trento), con spazi per conoscere, giocare e imparare insieme. La riflessione si articolerà metaforicamente e fisicamente nelle sale al piano terra. Le attività che l'Associazione DSA proporrà combineranno dimostrazioni tecnologiche e attività laboratoriali, con il supporto di poster informativi e conferenze. L'Associazione DSA

Trentino è a Lavis, Rovereto e Predazzo

<http://dsatrentino.altervista.org/>  
**FB: DSA Trentino-Domani Saremo Autonomi**

Novembre: giornata formativa per gli insegnanti

## Apprendimento, formazione e sostegno

A Rovereto una nuova associazione si occupa di bambini in difficoltà

Nel nostro territorio è nata una delle sedi locali nazionali dell'Associazione C.N.I.S. (Associazione per il Coordinamento Nazionale per gli insegnanti Specializzati e per la ricerca sull'Handicap - [www.cnis.it](http://www.cnis.it)).

L'Associazione senza scopo di lucro e accreditata MIUR (direttiva n.170/2016), è stata fondata nel 1982 per promuovere ricerche nel settore della psicopatologia dell'apprendimento, della psicopedagogia delle situazioni di handicap e dell'intervento pedagogico individualizzato, e per favorire la diffusione d'informazioni, di conoscenze scientifiche e tecniche per la ricerca, per la formazione di docenti, e per l'insegnamento in generale.

A portare avanti questo impulso è la presidente della sede nazionale, Daniela Lucangeli, (primo presidente fu il prof. Cesare Cornoldi succeduto dal prof. Renzo Vianello), professoressa ordinaria di Psicologia dello sviluppo nel Dipartimento di Psico-



Daniela Lucangeli

logia dello sviluppo e dei processi di socializzazione e protettore alla continuità formativa scuola-università-lavoro presso l'Università di Padova, autrice di numerose pubblicazioni e, tra le numerose attività e riconoscimenti, membro della Commissione Nazionale Ministero CNOP (Consiglio Nazionale Psicologi) "Benessere a Scuola" e vice presidente International Development dell'International

Academy for Research in Learning Disabilities (IARLD).

Lucangeli promuove una didattica del sorriso, del potenziamento delle abilità, dell'incoraggiamento, perché ogni bambino è "un mondo meraviglioso da scoprire e di cui prendersi cura".

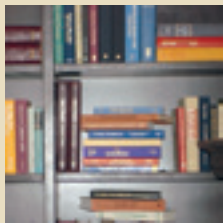
La nuova sede di Rovereto, presieduta dal pedagogo Alessandro Laghi, si farà portatrice degli scopi e degli obiettivi espressi nello statuto. Una strada tutta da costruire per aiutare i tanti bambini che chiedono uno sguardo attento da parte degli educa-



tori, una via per formare coloro che hanno il compito di insegnare loro ad imparare, a diventare adulti.

A novembre la prima iniziativa: l'ABC della MATEMATICA: le cose che contano per il benessere a scuola, una giornata formativa rivolta a insegnanti, genitori, educatori e a chiunque abbia a cuore la tematica e i bambini.

Info:  
[cnisrovereto@gmail.com](mailto:cnisrovereto@gmail.com)



**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

**UN MONDO A MISURA  
DI BAMBINO**

di Dino Pedrotti, ed. U.C.T., Trento 2017

Nel presentare questo lavoro, Lucia Fronza Crepaz scrive: "Per una politica competente e capace di futuro c'è un'unica soluzione: scegliere il minimo, il Neonato - come 'misura' - e su quello impostare l'edificio di ogni risposta locale e globale, senza mai perdere il filo". Affermazione impegnativa, che trova riscontro e avvallo nei convincimenti di Dino Pedrotti, a sua volta documentando con la concretezza di una lunga esperienza di studio e di professione. La sua autorevolezza è ben nota: Dino Pedrotti è laureato in Scienze e Medicina; pediatra ospedaliero dal 1961; fin dal 1970

si è dedicato all'organizzazione dell'assistenza neonatale in Trentino; Primario di Neonatologia a Trento e neonatologo presso l'Ospedale S. Camillo; ha fondato l'Associazione Amici della Neonatologia Trentina; ha partecipato a livello nazionale alla fondazione della Società italiana di Neonatologia. Continua il suo lavoro in pubblicazioni, in incontri formativi e con il concreto impegno nelle associazioni di settore. Qui sono raccolte le sue linee di pensiero e di prassi, proposte con grande prudenza e con la caratteristica chiarezza. Un libro che diventa prontuario e guida, dove chi in realtà appare guida di comportamento e giudice è proprio il Bambino.

**GENTE LIBERA**

di Roberto Corradini, ed. Curcu&Genovese, Trento 2017

In terza di copertina si dice di Roberto Corradini: "Ama viaggiare e fotografare, ascoltare e osservare, per poi raccontare". Così nasce anche questo romanzo. Scrivere per fissare e trasmettere. Come le lettere che l'autore fa firmare a tre generazioni di una famiglia trentina, i Libera: Donato Libera (nato nel 1844), sua figlia Valeria, il figlio Giovanni Battista; poi i figli dei figli, i cognati, i loro figli, fino agli anni Trenta, fino al 1950. Nel loro epistolario un secolo di storia personale e collettiva. Donato, attraversando il Lombardo Veneto 'austriaco', servendo quella

patria come Sergente nell'esercito imperiale e combattendo nella battaglia di Sadowa; nasce Valeria, che a servizio di una famiglia trentina vaga per l'Italia 'nemica'; Giovanni Battista conosce a Trento Benito Mussolini, nel 1914 è spedito in Galizia a combattere contro i Russi nella battaglia di Leopoli, diventa 'italiano' nel 1918, per poi emigrare in Argentina; la famiglia Libera vive e sopravvive nel Ventennio fascista ("Sì, cara sorella, ora tutta l'Italia è in mano ai fascisti") ed è travolta dalla seconda Guerra mondiale ("Carissima mamma, ricordo bene quel giorno, avevo da poco compiuto 20 anni e stavo partendo per l'Albania. Avrei dovuto contribuire a spezzare le reni alla Grecia'. Tu mi baciasti piangendo...").



**CON L'OMBRA**

di Renzo Tommasi, ed. Publistampa, Pergine V. 2017

Il titolo lascia perplessi per la sua vaghezza, ma incuriosisce. E così il libro lo leggi, se non altro per capire. Vai avanti cocciutamente, dopo un Proemio, seguito da un Prologo, poi da un Preludio', e poi da una Premessa. Arrivi finalmente a 'Con l'ombra', in XVII capitoli, tra i quali: La discensione, Nel torbido, Perth, Di nuovo in volo, Mesoamerica, Conchita, Valles centrales ... e il capitolo 17°, Castel Beseno. Per finire con un Epilogo. L'autore - che si copre nello pseudonimo Tomas Vince & The Gost

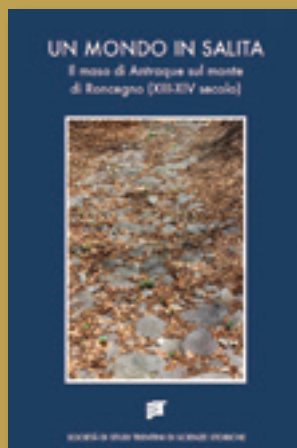
e che al titolo del libro sottopone *Guida dell'anima omonima* - si è divertito. Per divertire anche i lettori. Da Renzo Tommasi - di solito piuttosto serio - certo non ti aspetti una così esilarante presa per i fondelli, attraverso un monologo fatto di quotidianità ripetitiva e talvolta grezza, d'improvvisi voli sognanti, di desideri proiettati su orizzonti lontani, di ritorno sulla nuda terra e al comune vivere. Tutto in un alone semiserio, cinicamente distaccato, come dire *Così è, se vi pare. E a me pare!*. Per chiudere con: "A mezzanotte si spalanca la porta d'entrata, s'infila il fantasma della dama rossa e io gioco a scacchi, con l'ombra, fino al rifiorire dell'aurora".



**UN MONDO IN SALITA**

di Aa.Vv., ed. Soc. di Studi Trentini di Sc.St., Trento 2017

Lavoro di gruppo, con il rigore dei ricercatori della Società di Studi Trentini di Scienze Storiche: Sandra Boccher, Emanuele Curzel, Italo Franceschini, e i collaboratori Marco Stenico, Marco Berlanda, Matteo Rapanà. È una narrazione sul 'mondo in salita' della montagna di Roncegno, vitalizzata dalle vicende che hanno fatto nascere, sviluppare e sopravvivere il 'Maso di Antraque'. Le memorie degli anziani - conservate nelle vite della gente e, in parte, nelle carte dell'area di Roncegno - sono verificate e arricchite da ricerche presso l'Archivio di Innsbruck, Archivio



provinciale, Archivio di Stato. Il volume diventa un racconto delle fatiche dei montanari, dei loro rapporti con i 'signori' possessori delle terre e dei castelli, delle loro relazioni con le istituzioni pubbliche nascenti. Durezza, volontà di sopravvivenza, di riscatto, di affermazione umana, lungo le aspre pendici di un 'mondo in salita'. Si percorre l'età della grande colonizzazione della Valsugana, tra l'XI e il XV secolo; la questione della proprietà fondiaria; l'attività dei 'roncatores' del monte di Roncegno; l'inizio del 'mansus' di Antraque, i connessi rapporti matrimoniali, patrimoniali e successori. Concludono i riferimenti di toponomastica e di geografia storica.

**È** partita anche in Trentino la campagna di sensibilizzazione sulla violenza contro le donne, ideata da un gruppo di lavoro transfrontaliero coordinato dall'Euregio Tirolo-Alto Adige-Trentino e diffusa capillarmente sui tre territori.

L'iniziativa prevede l'affissione, sulle porte dei bagni pubblici di oltre 250 luoghi aperti al pubblico del Trentino, di un manifesto stampato su materiale idrorepellente adesivo: il luogo individuato aumenta in fatti le probabilità che la campagna raggiunga più persone possibili.

Attraverso la collaborazione del **Centro Servizi per il Volontariato**, del **Coordinamento teatrale trentino**, del **Servizio attività culturali della Provincia autonoma di Trento** e dell'**Università degli studi di Trento**, i manifesti saranno affissi sulle porte dei bagni di centri



## L'Euregio contro la violenza sulle donne **L'indifferenza uccide**

**La violenza sulle donne non è un fatto privato: ogni cittadino può, e deve, prendere posizione sul tema della violenza nei confronti delle donne**

commerciali, cinema, teatri, biblioteche, musei, castelli e delle sedi dell'Università dislocati sul territorio provinciale.

**L'obiettivo è di creare consapevolezza del fenomeno della violenza sulle donne**, coinvolgendo tutta la comunità, non soltanto vittime e aggressori, ma soprattutto le persone che vengono a conoscenza di episodi di violenza.

L'intento è di **incentivare forme di coraggio civile**: le persone sono invitate a non restare indifferenti di fronte ad episodi violenti a cui eventualmente assistono, e ad intervenire per dare aiuto alle vittime.

La campagna parte dal presupposto che ogni cittadino possa, e debba, prendere posizione sul tema della violenza nei confronti delle donne, che viene generalmente tollerata in quando ritenuta un fatto privato. **È necessario un radicale cambiamento di mentalità, affinché si diffonda una cultura di indignazione per ogni forma di violenza e un sentimento condiviso di attenzione e protezione nei confronti di chi ne è vittima.**

“Tutti i cittadini possono fare la loro parte per contrastare questa piaga sociale - ha sottolineato alla presentazione dell'iniziativa l'assessora Sara Ferrari - la violenza sulle donne non è un fatto privato. **Ciascuno di noi può segnalare quando vede degli episodi di violenza o li in-**

tuisce, non giriamoci dall'altra parte perché l'indifferenza uccide”. “Dobbiamo lavorare soprattutto sull'aspetto culturale - ha spiegato anche l'assessore Zeni - questo è un tema che riguarda gli uomini e tutta la collettività”.

La Provincia autonoma di Trento è da tempo impegnata in azioni di contrasto alla violenza sulle donne, sia attraverso il sostegno concreto dei servizi a supporto delle donne e dei loro bambini, sia mediante la realizzazione di azioni di promozione e sensibilizzazione, per favorire il necessario cambiamento culturale. In particolare la Provincia ha promosso diverse campagne di sensibilizzazione rivolte sia alle donne vittime di violenza.

### **A chi possono rivolgersi le donne vittime di violenza**

#### **TRENTO**

- **Centro Antiviolenza**, 0461.220048; tel. nazionale 1522, attivo h 24;
- **Alfid**, 0461.235008-233528
- **Anffas Stairway**, 328 9529568
- **Atas**, 0461.263330
- **Casa Padre Angelo**, 0461.925751
- **Casa Rifugio**, 348 5451469
- **Casa tridentina della giovane**, 0461.234315
- **Acisjf**, 0461.234315

#### **ROVERETO**

- **Fondazione Famiglia Materna**, 0464.435200 (emergenza notte e festiva 0464.435044)
- **Punto d'Approdo**, 0464. 421707
- **Casa Fiordaliso (per mamme/bambini)** 0464 486976

**C**io che ha caratterizzato lo sviluppo scientifico degli ultimi cinquecento anni è il progressivo e inarrestabile connubio fra la ricerca scientifica e lo sviluppo tecnologico. Si tratta di un processo che abbiamo interiorizzato così profondamente, che ci sembra quasi impossibile possa esistere uno sviluppo scientifico che non implichi una ricaduta sul piano tecnologico.

**Ma non è sempre stato così: nel passato la scienza è stata spesso un patrimonio di pochi**, trasmesso dai maestri ai discepoli e mantenuto all'interno di circoli chiusi e segreti, che operavano lontano dalla luce del sole, tramandando la conoscenza unicamente agli iniziati. Una visione gerarchica del sapere, riservato alla cerchia di coloro che avevano gli strumenti per interpretare i segreti della natura.

Tale concezione della scienza non ci appartiene più. Non solo perché l'accelerazione in questo campo è senza precedenti, ma soprattutto perché la rivoluzione scientifica si è accompagnata a una rivoluzione tecnologica che si è estesa progressivamente a tutto il mondo; e **in questo nuovo contesto il rapporto fra tecnologia e scienza si è fatto sempre più stretto**, perché la tecnologia ha bisogno dei risultati delle nuove scoperte scientifiche, ma contemporaneamente il progresso scientifico ha necessità di essere sostenuto da strumenti tecnologici sempre più sofisticati.

**Ciò che però è venuto meno è il tempo per riflettere sulle conseguenze di questa accelerazione.** E così ci ritroviamo a chiederci se ciò che si realizza tecnicamente è legittimo e se ciò che è possibile sia anche opportuno.

Interrogativi che diventano ancora più drammatici quando ci interroghiamo sullo **sviluppo delle tecnologie militari.**

Il tema non è nuovo, anche se forse mai come oggi viene percepito come decisivo per il futuro. Negli anni Cinquanta

il filosofo tedesco **Karl Jaspers** aveva sollevato il problema mettendo l'accento sulla potenzialità distruttiva dell'arsenale nucleare. Si trattava, per il filosofo tedesco, di una "svolta qualitativa" introdotta dalla capacità tecnologica di costruire ordigni in grado di distruggere "non una forma di vita sulla terra, ma la possibilità stessa di questa vita". Questo era per Jaspers un salto di qualità epocale perché la **fine del mondo**, che per

nazionali e internazionali, ONG, rappresentanti delle religioni.

### L'APPELLO DEI 116

In questa prospettiva va inserito l'appello che, nello scorso mese di luglio, 116 fondatori di aziende che si occupano di intelligenza artificiale (IA) hanno indirizzato all'Assemblea delle Nazioni Unite in relazione al loro utilizzo in campo militare.

ra della Conferenza delle Nazioni Unite sui sistemi d'arma autonomi nell'ambito della **Convenzione sulla proibizione o la limitazione dell'uso di talune armi convenzionali**. La Convenzione, entrata in vigore nel 1983, proibisce la costruzione e l'utilizzo di armi particolarmente letali e con accresciuto potere distruttivo. Essa, che dal 2004 andrebbe applicata anche ai conflitti interni, ha contribuito a mettere al bando le mine e le trappole antiuomo, le armi incendiarie, i laser accecanti, le bombe che rimangono come residui sul terreno e, cosa che ci dovrebbe fare molto riflettere, le armi le cui schegge non siano riconoscibili tramite i raggi x nel corpo umano.

Il 21 agosto scorso avrebbe dovuto riunirsi il Gruppo di Esperti Governativi

## LE SUPERINTELLIGENZE E LE ARMI

# Una intelligenza senza limiti (da fine del mondo)

Il rapporto fra tecnologia e scienza è sempre più stretto e pressante. Non lascia tempo per riflettere sulle conseguenze: ciò che si realizza tecnicamente è sempre legittimo? Interrogativo ancora più drammatico se riguarda l'utilizzo dell'intelligenza artificiale in campo militare. Cioè la deumanizzazione dei mezzi di distruzione

di **Alberto Conci**

millenni era stata percepita come l'irruzione di Dio che pone fine alla storia umana, diventava un fatto estremamente concreto: sono gli uomini che possono, con la loro capacità distruttiva, cancellare definitivamente la vita umana sulla terra. La minaccia, riteneva Jaspers, è tanto grande che non resta per gli uomini che **"accrescere l'angoscia", fino a farne una "realtà politica"**, affinché gli uomini comprendano il pericolo che corrono e sappiano "portare la distrazione a diventare accortezza".

Dopo di lui in molti ripresero quelle preoccupazioni e quell'appello alla responsabilità, da **Hannah Arendt** – che nel 1970 scrisse che la guerra con tale potenziale distruttivo era ormai uno strumento troppo pericoloso per essere razionalmente appetibile – a **Hans Jonas**, che richiamò alla responsabilità per le generazioni future, solo per fare due nomi. Ma il tema della denuclearizzazione ha occupato nello stesso modo istituzioni



Il dibattito sulle IA è acceso ormai da qualche anno. Non solo perché la **velocità di decisione di dispositivi a IA è altissima**, ma anche perché i **criteri della decisione, una volta impostati, tendono a ripetersi sempre uguali**, sulla base di algoritmi che ne regolano il funzionamento.

Il problema era già stato posto da **Elon Musk, fondatore di Tesla**, la celebre fabbrica di automobili elettriche, il quale aveva sollevato il dilemma della scelta che un veicolo a intelligenza artificiale dovrebbe **risolvere se dovesse scegliere se uccidere un pedone o il proprio autista**. Troppo semplice dire che è prioritaria la difesa del proprio autista, perché ha acquistato l'automobile; in realtà la risoluzione del dilemma ha risvolti di carattere etico che non è così semplice affidare a programmi matematici, e che il fondatore di Tesla aveva sollevato già nel 2015.

Per questo, i rappresentanti delle aziende che costruiscono tecnologie per l'intelligenza artificiale e per la robotica hanno voluto lanciare un allarme in occasione dell'apertura

che aveva il compito di prendere in esame i problemi posti dai sistemi d'arma autonomi, come carri armati, mitragliatrici, droni e altre armi, per verificare la possibilità di inserire un protocollo aggiuntivo alla Convenzione. Purtroppo la conferenza è stata rimandata a novembre a causa della annunciata mancata partecipazione di numerosi rappresentanti. Tuttavia, la lettera firmata fra gli altri da Elon Musk, fondatore di Tesla, e Mustafa Suleyman di Google, è stata consegnata all'Assemblea delle Nazioni Unite. Il documento è stato redatto a Melbourne, in Australia, in occasione dell'International Joint Conference on Artificial Intelligence (Ijcai), dove erano riuniti, con i responsabili delle aziende, i maggiori ricercatori a livello mondiale sull'intelligenza artificiale.

Questo non è stato il primo appello in questa direzione. Nel precedente meeting dell'Ijcai, nel 2015, uno dei maggiori esperti mondiali di IA, **l'australiano Toby Walsh**





aveva lanciato un allarme – sottoscritto dal fisico Stephen Hawking e da oltre 3.100 ricercatori di robotica e IA – sulle conseguenze dell'applicazione di IA senza nessun controllo umano negli armamenti. Anche per questo, nel dicembre scorso l'ONU aveva convocato per agosto il gruppo di esperti che avrebbe dovuto lavorare al protocollo contro questi sistemi d'arma, tenendo conto che fino ad ora i Paesi che ne hanno vietato la costruzione e l'uso sono solo 19 su circa duecento.

### LA DEUMANIZZAZIONE DEI MEZZI DI DISTRUZIONE

Sono due, in particolare, i temi rilevanti del documento dei 116. La consapevolezza, prima di tutto, dei ricercatori e delle aziende produttrici di IA di **dover porre dei limiti all'applicazione degli sviluppi tecnologici agli armamenti**: il fatto che siano proprio gli sviluppatori di IA a lanciare l'allarme non è solo un segno di responsabilità, ma anche un **indicatore delle potenzialità distruttive di queste armi**. E la preoccupazione per questi risvolti deve essere particolarmente grande, se nella lettera all'ONU si offre addirittura "consulenza tecnica" attraverso personale alla Commissione che dovrà elaborare il documento. E tale preoccupazione è sicuramente motivata se i 116 sottoscrittori hanno invitato le Nazioni Unite a "raddoppiare gli sforzi" per l'elaborazione rapida del protocollo aggiuntivo alla Convenzione.

In secondo luogo, il richiamo al fatto che **queste armi potrebbero diventare "la terza rivoluzione" in ambito militare: la prima è quella della polvere da sparo; la seconda quella nucleare.**

Le ragioni sono di carattere prima di tutto quantitativo: "Una volta sviluppati, [questi armamenti] permetteranno che il conflitto armato sia combattuto su una scala più grande che mai, e in tempi più rapidi di quanto gli umani possano comprendere. Queste possono diventare armi del terrore, armi che despotti e terroristi possono utilizzare contro popolazioni innocenti". Inoltre, l'applicazione delle tecnologie di IA ad armamenti convenzionali le potrebbe trasformare potenziandone enormemente le capacità distruttive.

Ma esiste anche un cambiamento di carattere qualitativo. Non solo perché tali armamenti potrebbero agire su scale spaziali e temporali che gli uomini "non riescono a comprendere"; ma anche perché "una volta aperto questo vaso di Pandora, sarà difficile chiuderlo". Il problema, insomma, è quello dell'orientamento della ricerca scientifica e delle appli-

cazioni tecnologiche e la capacità di rinunciare per motivi legati alla tutela della vita umana e della sopravvivenza del pianeta. Non è un caso che la lettera si concluda con una frase che colpisce particolarmente: "Non abbiamo molto tempo per agire. [...] Imploriamo quindi le Alte Parti Contraenti di trovare una strada per proteggere tutti noi da questi pericoli".

Questa lettera pone domande di fondo alle quali non è facile sfuggire. Avrà l'umanità la capacità di fermarsi e di rinunciare allo sviluppo di tecnologie che sono tanto pericolose per la sua stessa sopravvivenza? Riuscirà a rinunciare a una tecnologia militare autonoma dal controllo umano progettata da uomini per distruggere la vita di donne e uomini? Nella deumanizzazione della guerra e del terrorismo che ne conseguirebbe, agli uomini e alle donne resta solo lo spazio per essere vittime di processi decisionali elaborati da intelligenze artificiali?

**Non è che in questo modo si tolga alla guerra l'ultimo baluardo di resistenza dell'opinione pubblica, costituito dalla coscienza personale e collettiva connessa al coinvolgimento dei soldati sui campi di battaglia?** In fondo, un'arma a intelligenza artificiale distrutta sul campo di battaglia pesa come una voce di bilancio, sicuramente meno di un soldato che muore o di un reduce che torna a casa distrutto; tuttavia le sue vittime restano gli esseri umani che si decide di distruggere. Per le ragioni più varie. Per i capricci più inconfessabili. Per gli interessi più vergognosi.

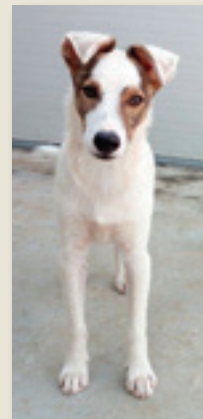
L'affare che si profila, per i signori della guerra, è grande. Ma l'eventualità – come ha messo in luce uno studio elaborato a Stanford del 2015 – che l'IA raggiunga anche in questo campo un grado di autonomia dovuto all'aumento di "superintelligenze che non agiscono in accordo con i desideri umani" e la possibilità "che tali potenti sistemi potrebbero minacciare l'umanità" non può lasciarci indifferenti.

Jaspers si chiedeva se l'angoscia sarebbe stata in grado di provocare l'emergere di una classe politica all'altezza delle sfide. Oggi mi chiedo **se di fronte alla deumanizzazione dei mezzi di distruzione non dovrebbe esserci uno scatto ancora più diffuso di responsabilità**. Perché la terza rivoluzione in campo militare non può essere considerata, ancora una volta, come una questione lontana dal quotidiano, che non ci riguarda. Come nella questione ambientale (mentre scrivo si stanno scatenando le tempeste più forti di sempre), c'è bisogno di una rivoluzione morale che sia all'altezza, alla quale siamo chiamati tutti. Tutti. Se abbiamo a cuore il bene insostituibile della vita.

**U**n rigurgito di Medio Evo e oscurantismo attraversa l'Alto Adige e sfiora il Trentino. Parliamo di orsi e lupi e della anacronistica intenzione del Presidente della Giunta provinciale sudtirolese, Arno Kompatscher, di chiedere a Bruxelles di derogare alla pur flessibile tutela legale europea per le due specie in Alto Adige. Kompatscher, che ha dichiarato le sue intenzioni ai primi di settembre, ha condito la sua uscita, attesa da tempo con preoccupazione da chi conosce il retroscena occupandosi di fauna, con argomenti surreali per molti osservatori esterni. Il Landeshauptmann ha motivato la sua richiesta, che Bruxelles difficilmente esaudirà perché manca la premessa dell'impegno alla convivenza, passando dal vittimismo dei "montanari incompresi dalle pianure e costretti a subirne le decisioni ambientaliste da cittadini", all'impossibilità paventata di far convivere alpeggio e produzione agricola con una manciata di lupi e i pochi orsi che mettono il naso nel territorio. **È bene ricordare che i numeri sono irrisori: lupi e orsi si contano sulle dita delle mani in Alto Adige.** È bene anche ricordare, come dimostrano vari documenti con numeri e fatti, che i danni sono significativi quando non si montano i recinti, non si organizza la guardiania, non rispettando buon senso e buone pratiche, che altrove funzionano. **Il mondo scientifico e anche tanti cittadini sono stati presi dallo sconforto. Cosa c'è dietro?** È noto che la federazione dei contadini altoatesini, il potentissimo Bauernbund, è un essenziale e fedelissimo bacino di voti da sempre per l'SVP. I contadini, insieme agli allevatori

## Il Cercapadrone Ti conosco, piccolo Masker?

Il Cercapadrone onlus torna a suggerirvi di consultare la **pagina facebook "Trentino adozioni animali"**. Sulla pagina si pubblicano appelli per l'adozione di cani e altri animali. Si raccomanda di scegliere l'animale in base alle proprie reali possibilità di gestione. Sono infatti tante le richieste da famiglie trentine di cedere i propri







In Alto Adige e in Trentino

## La conservazione della biodiversità alpina, gli orsi e i lupi

Tutta la biodiversità rende le comunità alpine e di pianura più resilienti. E più attrattive per il turismo sostenibile. Eppure sono diversi gli approcci in Alto Adige e in Trentino. Come nasce la convivenza possibile. E quella negata

di Maddalena Di Tolla Deflorian

da tempo dichiarano di non voler usare le note misure di prevenzione dei danni, che dal Piemonte al Trentino e perfino nella problematica Lessinia veneta, hanno dimostrato di funzionare. Di recente il Bauernbund ha ventilato la minaccia elettorale, all'SVP il messaggio è stato chiaro: o ci togliete orsi e lupi dal territorio oppure noi non vi garantiamo i voti. Si affiancano alla protesta i cacciatori altoatesini (smentendo l'immagine del cacciatore come buon uomo immerso nella natura selvaggia), che come è noto sono una sorta di costola politica e sociale del mondo rurale altoatesino. L'associazione cacciatori

cani e gatti per errori di valutazione nella convivenza e spesso anche per egoismo. Appello adozione del mese: **Masker**, è un cucciolo di sei mesi di età di taglia media. Ha vissuto finora in un recinto senza libertà e cure adeguate. Si trova in Trentino. L'associazione ne promuove l'adozione. Per informazioni telefonare al 349/2302344 (no sms, presentarsi alla chiamata, citare il nome Masker-rivista della cooperazione).

Per aiutare l'associazione a salvare altri animali, potete donare su paypal segreteria@ilcercapadroneonlus.it o sul conto bancario Banca Prossima iban: IT64P0335901600100000122508 causale "animali Trento cooperazione". Avvisate su trento@ilcercapadroneonlus.it, per essere ringraziati.

trentini, per esempio, è pubblicamente a favore della convivenza con orsi e lupi.

Si aggiunga a questo che la popolazione di lingua tedesca si informa principalmente con il quotidiano Dolomiten, che, per una precisa scelta editoriale di lungo corso del suo potente editore, è pieno di articoli allarmistici e a volte riporta pezzi poco corretti scientificamente.

### L'IMPORTANZA DELL'INFORMAZIONE

La Provincia di Bolzano, dal canto suo, non ha mai lavorato in modo serio e deciso per la corretta, capillare, serena informazione. Non esistono programmi informativi per le scuole e per la popolazione, non ci sono tavoli di confronto con ambientalisti, esperti, mondo rurale, allevatori, cacciatori e pescatori, perfino la società civile, dal mondo alpinistico all'ambientalismo è quasi afona. Parchi naturali, Agenzie educative, Musei di scienze naturali del capoluogo non sono stati incaricati di lavorare in profondità sulla fase di transizione che si deve guidare, come invece si è fatto altrove. Non è stata attrezzato l'Ufficio caccia e pesca (che in un paese normale sarebbe un Servizio faunistico) di denari, personale e autonomia per dialogare con contadini e allevatori, per predisporre le misure di prevenzione.

**Tutto questo è diverso per esempio in Trentino**, dove pur con limiti ed errori, la scelta politica è contraria e chiara: **orsi e lupi sono dati per accettati dal governo provinciale e si lavora su prevenzione e**

**dialogo**, con una società civile ben attenta e reattiva e danni ridotti o nulli dove si opera per tempo e bene.

La favola di Kompatscher del mondo rurale montanaro che deve soggiacere ad arroganti e insostenibili pretese ambientaliste cittadine stride con i fatti. 1) La conservazione della biodiversità alpina è necessaria per tutti, soprattutto per le Alpi stesse e per le loro comunità ed economie, il cui futuro dipende molto dagli equilibri negli ecosistemi e da un turismo che sappia favorire la naturalità 2) Anche molti montanari sono favorevoli alla presenza di orsi e lupi 3) Una buona o una cattiva idea resta tale a prescindere dal suo luogo di provenienza, che sia pianura, città, villaggio alpino o altro.

### CHI DECIDE?

Una buona domanda è poi questa: perché della gestione della grande fauna dovrebbero decidere le lamentazioni di due categorie economiche, per altro ricche e da sempre ben protette, che rifiutano di impegnarsi, e non la collettività, tenendo conto di oltre vent'anni di riflessioni ecologiche mondiale ed europee?



**Il Trentino**, si diceva in apertura, è sfiorato da questa polemica, pur se in modo diverso, in quanto nonostante la fattiva collaborazione del personale forestale per prevenire i danni, con progetti di consulenza personalizzati realizzati anche in quota in alpeggio, nonostante l'evidenza del successo delle misure preventive, la federazione allevatori sta accrescendo le proteste e chiede il numero chiuso, per lupi e orsi.

**L'Alto Adige, riflettono in tanti, sta facendo la figura di chi sta fuori dalla Storia.** Allevatori e contadini, lo dimostrano i dati, possono convivere con orsi e lupi, se collaborano con gli enti pubblici. In Trentino, sui pascoli alti dove sono state adottate speciali misure di prevenzione, con box per il malgaro e reti adeguate, con 630 capi monticati, sono state solo 5 quelli predati (lo 0,8% del totale). La biodiversità, tutta, rende le comunità alpine e di pianura più resilienti e anche più attrattive per il turismo sostenibile.

Stagione 2017-2018

# Trentino a teatro

## le convenzioni con Carta In Cooperazione

È pronta a riaprirsi la stagione teatrale trentina; in corso di conferma gli sconti e le tariffe ridotte sui biglietti d'ingresso e sugli abbonamenti riservati ai soci possessori di Carta In Cooperazione.

**Tutti gli aggiornamenti e i dettagli sulle convenzioni sono sempre su [www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni/Cultura/Teatri](http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni/Cultura/Teatri)**



### Trento

#### TEATRO PORTLAND

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **biglietto d'ingresso a tariffa ridotta** per gli spettacoli della Stagione teatrale La Bella Stagione e Teatro della Meraviglia e di tutte le altre rassegne del Teatro Portland.
- **sconto 10%** corsi di avviamento a teatro per bambini, ragazzi e adulti.
- **sconto 10%** corsi di dizione, lettura in pubblico ed educazione vocale.

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Info e prenotazioni**  
prenotazioni@teatroportland.it  
tel. 0461 924470 (feriale)  
339 1313989 (festivo)  
[www.teatroportland.it](http://www.teatroportland.it)



### Trento

#### PRO LOCO RAVINA

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** sull'abbonamento per gli spettacoli teatrali

“RavinAteatro” 2017-2018.  
*Prevendita degli abbonamenti dal 12/12/2017 presso il bar “Agorà” di Ravina, e gli sportelli della Cassa Rurale Trento, filiali di Ravina e Romagnano.*

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**  
info@ravina.it  
[www.ravina.tn.it](http://www.ravina.tn.it)

## EstroTeatro

Scuola di Teatro e Cinema – Compagnia teatrale

### Trento

#### ESTROTEATRO

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **sconto 10%** corsi annuali, seminari intensivi e workshop dedicati al teatro, al cinema e ad altre discipline artistiche;
- **biglietto d'ingresso a tariffa ridotta** per gli spettacoli della Stagione teatrale organizzata dalla compagnia.

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta



e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**  
Tel. 0461 534321  
[www.teatrodipergine.it](http://www.teatrodipergine.it)

### Pergine

#### ASSOCIAZIONE CULTURALE ARIA-TEATRO DI PERGINE

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** su biglietti d'ingresso e abbonamenti della stagione di Prosa “Teatro di Pergine”.

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**  
Tel. 0461 534321  
organizzazione@teatrodipergine.it  
[www.teatrodipergine.it](http://www.teatrodipergine.it)  
[www.ariat teatro.it](http://www.ariat teatro.it)

**Informazioni**  
[www.estroteatro.com](http://www.estroteatro.com)  
comunicazione@estroteatro.it



### Pergine

#### TEATRO DEL COMUNE DI PERGINE VALSUGANA

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** su biglietti d'ingresso e abbonamenti per la Stagione di Prosa 2017/2018

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta



### Borgo Valsugana

#### TEATRI DEL SISTEMA CULTURALE VALSUGANA ORIENTALE

Borgo, Roncegno, Telve, Scurelle e Grigno

■ **Con Carta In Cooperazione:**

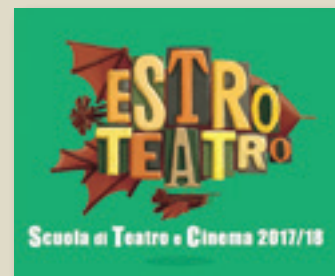
- **tariffa ridotta** su biglietti

Giovedì 5 ottobre, ore 20.45, Teatro San Marco

## ESTROTEATRO SI PRESENTA

Una serata per conoscere la scuola, tutti i corsi e gli insegnanti

EstroTeatro dal 2000 ha come impegno principale la formazione di nuovi artisti, accanto a quello per la produzione di spettacoli e l'organizzazione di manifestazioni teatrali e i laboratori formativi. EstroTeatro tiene percorsi teatrali di vario genere: Corsi di Teatro, **Corsi di Cinema**, **Corsi di Teatro Musicale**. Tutti i corsi hanno durata



annuale e si svolgono una volta a settimana da metà ottobre a metà giugno, terminando

d'ingresso ai singoli spettacoli e abbonamenti.

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**

Tel. 0461 754052  
www.valsuganacultura.it



**Transacqua**

**CINEMA PRIMIERO**  
Promo Project Vanoi Primiero Mis, Soc. Coop. Sociale

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** su biglietti d'ingresso ai singoli spettacoli e abbonamenti.

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**

Tel. 0439 64711  
www.promoproject.org

**Riva del Garda**  
**Arco, Nago-Torbole**

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **sconto del 10%** su biglietti e abbonamenti di tutti gli spettacoli della stagione di prosa

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**

Unità operativa Attività Culturali, Sport e Turismo  
Comune di Riva del Garda,  
tel. 0464 573916  
www.comune.rivadelgarda.tn.it  
cst@comune.rivadelgarda.tn.it

**Lizzana**

**ASSOCIAZIONE CULTURALE**  
**COMPAGNIA DI LIZZANA**

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **tariffa ridotta** per gli spettacoli del Sipario d'oro 2018 sia dei Concorsi nazionale e regionale che si terranno rispettivamente presso il teatro Zandonai di Rovereto e il Teatro San Floriano di Lizzana, sia per le date del Circuito previste nei teatri di Ala, Serravalle, Avio Sabbionara, Mori, Pomarolo, Trambileno,



Vallarsa, Castellano, Pedersano, Volano e Pannone.

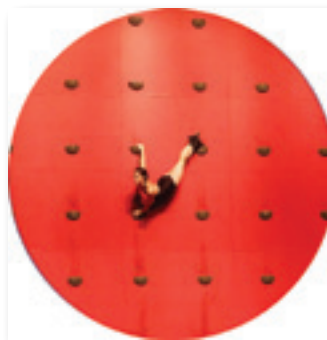
Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**

Sipario d'Oro, Rovereto  
tel. 0464 480686  
prenotazioni@compagniadilizzana.it  
www.sipariodoro.it

**Rovereto**

**ASSOCIAZIONE INCONTRI**  
**INTERNAZIONALI ROVERETO**



*Tutti i riferimenti della scontistica dedicata ai Soci possessori di Carta In Cooperazione, saranno disponibili nel prossimo numero di Cooperazione tra consumatori.*

**Informazioni**

Tel. 0464 431 660  
www.festivalfuturopresente.it  
www.orienteoccidente.it  
www.centrodelladanza.it



**Fiera di Primiero**

**PRIMIERO DOLOMITI FESTIVAL**

■ **Con Carta In Cooperazione:**

- **biglietto d'ingresso a tariffa ridotta** per i concerti del Primiero Dolomiti Festival;
- **biglietto d'ingresso a tariffa ridotta** per altri concerti organizzati dalla scuola

Convenzione valida per due persone: intestatario della carta e un familiare (inteso coniuge o figlio).

**Informazioni**

Tel. 0439.64946  
www.primierodolomitifestival.it



**Carta In Cooperazione**

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



tutti con un saggio finale, alla cui preparazione viene dedicato l'ultimo mese e che viene presentato al Teatro di Villazzano.

La Scuola cura laboratori teatrali annuali con produzione finale di spettacolo per adulti e ragazzi con almeno tre anni di esperienza; stage a vari livelli con esperti di fama nazionale; corsi di avvicinamento al teatro per bambini e ragazzi, in italiano e in inglese; corsi di recitazione cinematografica; i corsi di teatro musicale.

*Si declina ogni responsabilità per eventuali errori, omissioni o variazioni circa date, luoghi e descrizione degli eventi.*

**EXTRA SCONTO**  
**SOLO PER I SOCI**

**DAL 1° AL 31 OTTOBRE 2017**

**Detersivo liquido**

**per lavatrice**

**Dash**

1235 ml - 19 lavaggi  
classico - salva colore  
2,42 € al litro



SCONTO  
**47%**  
€ 5,70  
**€ 2,99**



Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.

**A** ottobre e novembre alla scuola di Teatro Portland partiranno numerose proposte dedicate all'utilizzo del nostro strumento vocale. Corsi e workshop diversificati e pensati per soddisfare le esigenze di professionisti, insegnanti, attori, cantanti e quanti deside-

ri risonatori corretti, imparare a modulare e a proteggere il superlavoro delle corde dalle urla, ottenere l'attenzione altrui sono competenze che aiutano la conoscenza del nostro strumento vocale. E arrivare (perché no?) a scoprire che siamo intonati!

**ARTE DELLA PAROLA, dal 7 novem-**

**Portland, Scuola di Teatro**

## Sai che hai una bella voce?

Da ottobre alla Scuola di Teatro Portland una serie di corsi e workshop per scoprire le potenzialità della propria voce



rano raggiungere un utilizzo consapevole e emozionale della propria voce!

**TUTTI POSSONO CANTARE, 27-29 ottobre**, condotto da Sarah Biacchi. La salute vocale è una parte importantissima della vita empatica e relazionale. Saper utilizzare

bre (ore 18-20), condotto da Maura Pettorruso. Nel corso delle 10 lezioni settimanali; in programma: l'ortografia e le corrette regole della pronuncia italiana, esercizi fonetici per l'assorbimento dei difetti dialettali, studio dei volumi della voce e della corretta "intonazione" per esprimere emozioni (*prima lezione è offerta a titolo di prova*).

### Il corso di educazione vocale

È il percorso condotto da Sarah Biacchi e rivolto ad allievi che abbiamo già frequentato corsi di recitazione o di approccio alla tecnica vocale:

quattro seminari intensivi, frequentabili anche singolarmente, per approfondire specifici aspetti connessi all'utilizzo del nostro strumento vocale. Ecco temi e date del percorso:

**LA SALUTE DELLA VOCE, 10-12 novembre 2017.** Un viaggio alla scoperta delle



Sarah Biacchi

Maura Pettorruso



tecniche corrette per raggiungere un utilizzo virtuoso dei propri modulatori vocali, dell'estensione delle corde vocali per non affaticarle a causa dell'abuso professionale.

**LA VOCE CANTATA, 19-21 gennaio 2018** Sarah Biacchi, cantante lirica, attrice e formatrice vocale, approfondirà argomenti quali: l'estensione, la stonatura e l'intonazione, il blocco vocale. Ci sarà anche modo di comprendere come "catalogare la propria voce" per conoscerne a fondo le potenzialità e il miglior impiego possibile.

**LA VOCE PARLATA, 23-25 febbraio 2018** Per tutte quelle persone che decidono di lavorare al perfezionamento dell'utilizzo della voce parlata. Si lavorerà al miglioramento della dizione, cercando di allontanare eventuali inciampi e accenti. Si affronterà anche il tema della voce nella recitazione teatrale, cinematografica e televisiva.

**PUBLIC SPEAKING, 16-18 marzo 2018** Un percorso dedicato a chi desidera perfezionare la propria capacità di parlare in pubblico, e quanti vogliono sconfiggere le proprie insicurezze per esercitare la propria efficacia narrativa ed espositiva, anche di fronte ad un pubblico e in situazioni di stress.



Sui prezzi dei corsi è riservato uno sconto del 10% ai possessori della **Carta In Cooperazione**.

# EXTRA SCONTO SOLO PER I SOCI

**OFFERTA VALIDA SU UN ACQUISTO EFFETTUATO PRESSO LA FAMIGLIA COOPERATIVA DI CUI SEI SOCIO**  
**Utilizzo del Buono**

Il presente buono è valido nei punti vendita aderenti dall'1 al 31 ottobre 2017, solo se presentato in cassa assieme al prodotto promozionato e alla Carta In Cooperazione. Non si effettuano vendite all'ingrosso e non sono consentiti accaparramenti da parte di commercianti, baristi e ristoratori. Salvo esaurimento scorte, le foto sono solo indicative dei prodotti. Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.



**S**ono davvero tanti i laboratori che prenderanno il via dal mese di ottobre, al CID di Rovereto, Centro Internazionale della Danza. Attività pensate per grandi e piccoli, per esplorare la danza e il gioco, ritrovare il benessere, indagare se stessi e avvicinarsi a tecniche antichissime o alle



**CID Rovereto**

**Movimento, danza, benessere: ecco tutti corsi (per ogni età)**

Ottobre: sono pronte a partire le tante e diverse proposte di CID Formazione e Animazione Territoriale e di CID Centro Internazionale della danza

ultime tendenze della danza-fitness. Accanto ai corsi settimanali anche workshop e laboratori residenziali con danzatori di fama nazionale ed internazionale.

**DANZA AFRO con Solò Diedhiou\*** Da ottobre a dicembre ogni lunedì dalle 19 alle 20.30 livello principianti e dalle 20.30 alle 22 livello intermedio/avanzato. Costo 180 euro per 12 incontri (per ciascun livello)



**DANZA SABAR con Solò Diedhiou\*** Da ottobre a dicembre ogni giovedì dalle 20 alle 21.30. Costo 180 euro per 12 incontri (per ciascun livello)

**ZUMBA® con Cristiana Bertelli\*** Da ottobre a dicembre ogni venerdì dalle 19 alle 20. Costo 75 euro per 10 incontri

**GIOCA YOGA BIMBI 4-7 anni con Maura Mascolo** Da ottobre a dicembre ogni venerdì dalle 17 alle 18. Costo 85 euro per 8 incontri (sconto del 5% per il secondo figlio iscritto)

**LABORATORIO OFFICINA MOVIMENTO con Gloria Potrich e Alessandro Andreatta\*** Da ottobre a dicembre ogni martedì e giovedì dalle 20 alle 21.30. Costo 240 euro per 20 incontri

**PILATES con Silvana Pedrotti** Da ottobre a gennaio 2018 ogni venerdì dalle 18 alle 19. Costo 100 euro per 14 incontri

**LABORATORIO DI CREAZIONE COREOGRAFICA con Francesca Manfrini** Da ottobre a febbraio 2018 ogni sabato dalle 13.30 alle 16. Costo: 180 € per 8 incontri (2 incontri con coreografo ospite)

**BONES FOR LIFE® per la rigenerazione del tessuto osseo con Luna Pauselli\*** Da ottobre a dicembre ogni martedì dalle 18 alle 19. Costo: 120€ per 12 incontri

**LEZIONI DI GRUPPO DI METODO FELDENKRAIS® con Luna Pauselli\*** Da ottobre a marzo 2018 ogni martedì dalle 19 alle 20. Costo: 165€ per 15 incontri, 100€ per 8 incontri (da svolgersi in 8 settimana consecutive)

**TAI CHI con Liliana Atz\*** Da ottobre a gennaio 2018 ogni mercoledì dalle 19.30 alle 20.50. Costo: 190€ per 14 incontri

**DANZA SACRA ED ESPRESSIONE CORPOREA\* con Daniela Costantini** Sabato 14-28 ottobre e 11-25 novembre dalle ore 15 alle 18. Costo: 100€

**DANZARE L'INVISIBILE, danza contemporanea e interpretazione\* con Natascia Belsito** Sabato 7 e 21 ottobre, 11 e 25 novembre, 2 e 16 dicembre, 13 gennaio e 3 febbraio dalle 14.15 alle 16.15 e dalle 16.30 alle 18.30. Costo: 230€ per 8 incontri (Previsto incontri con coreografo ospite)

**DANZA CLASSICA con Enkel Zhuti\*** Da ottobre a dicembre ogni sabato dalle 10 alle 11.30. Costo: 90€ per 8 incontri

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

**CID Centro Internazionale della Danza**

**WORKSHOP YOGA - Metodo Iyengar con Stefano Bendandi** Il metodo Iyengar è lo yoga più accessibile per qualsiasi individuo indipendentemente dalle proprie attitudini fisiche. Il sistema di insegnamento è metodico e progressivo, sottolinea la sicu-



rezza, l'allineamento e lo sviluppo della consapevolezza di sé.

**Quando:** sabato 28 e domenica 29 ottobre dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16.30 **Costo:** 110 euro

**STAGE DI DANZA AFRO con tamburi bassi con Solò Diedhiou** Uno stage dove ciascun partecipante balla e suona il proprio tamburo. Il corso è articolato in una prima fase di approccio ai ritmi africani con l'utilizzo di piccole percussioni per poi svilupparsi in una creazione coreografica strutturata su passi di danza suonando i tamburi bassi. **Quando:** domenica 12 novembre dalle 14 alle 16 **Costo:** 30 euro



I possessori di Carta In Cooperazione hanno diritto ad uno sconto del 10% o del 5% su tutti i corsi.

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

Trento, Museo Aeronautica G. Caproni, fino al 31 dicembre  
**Space Girls Space Women**  
Le donne con la "testa tra le stelle"



**G**li scatti realizzati da un gruppo di fotografe in tutto il mondo raccontano le donne che hanno la "testa tra le stelle", studentesse appassionate dello spazio e donne che sono oggi al centro dell'avventura spaziale. Da Nairobi a Mosca, da Bangalore a Monaco di Baviera, da Milano a Colonia fino al deserto dell'Atacama, la mostra illustra il ruolo delle donne nella ricerca spaziale e il nuovo spirito della loro 'conquista'. **Sono migliaia le donne che operano nel settore spaziale, poche quelle che guidano i vertici di enti e società del settore.**

La ricerca è il luogo dove la crescita della presenza femminile ha segnato

l'incremento maggiore, con circa la metà dei posti al femminile, ma se dalla prima donna astronauta, Valentina Tereshkova, tanta strada si è fatta, molta, ancora, ne resta da fare.

Space Girls Space Women è un progetto, umano e visuale, che attraverso la foto mira a promuovere il ruolo delle donne nel settore spaziale, a **stimolare l'interesse delle giovani generazioni alle materie Stem - science, technology, engineering e mathematics** - a mostrare la varietà dei mestieri nel settore spaziale e a promuovere i progetti spaziali italiani ed europei.

La mostra nasce grazie all'agenzia fotografica Sipa Press, da un'idea e dalla collaborazione tra la consulente e astrofisica Fiorella Coliolo e il direttore di produzione Benoit Delplanque. Il progetto è stato reso possibile grazie all'Agenzia Spaziale Europea (ESA), partner fondatore del progetto, e la collaborazione di CNES, ASI, Nereus, The European GNSS Agency, Cité dell'espace Toulouse, Universescience.



**Le conferenze al Muse**  
**ARCHIMEDE**  
**L'invenzione che diverte**

**G**rande evento dell'anno, al Muse la mostra "Archimede. L'invenzione che diverte" presenta al pubblico la figura di Archimede quale massimo protagonista della cultura universale.

Tra exhibit interattivi, ricostruzioni di macchinari e video multimediali, il percorso al museo racconta le intuizioni di Archimede nel campo della tecnologia meccanica - tanto fenomenali da renderlo l'antesignano del genio e dell'inventore - e offre testimonianze della civiltà tecnico-scientifica del III secolo a.C.,

periodo durante il quale visse lo scienziato: sullo sfondo, le relazioni tra Siracusa e Alessandria d'Egitto, la città in cui Archimede e numerosi uomini di cultura soggiornarono in quell'epoca. La mostra è occasione anche per numerosi eventi collaterali di

Trento, MUSE, Domenica 1 ottobre 2017  
**Giornata della preistoria**



**U**n intero pomeriggio dedicato alla scoperta di come vivevano i nostri antenati preistorici. Al MUSE e nel parco antistante, domenica 1 ottobre, moltissime attività porteranno ad approfondire in modo divertente la conoscenza del più lontano passato.

Dentro il museo:

**Alle 15.30. Lost in prehistory:** gioco di strategia per bambini dai 6 anni. Catapultati su un'isola deserta, i bambini dovranno escogitare le strategie di sopravvivenza migliori con l'aiuto di un kit di sopravvivenza che, ad ogni manches del gioco, diminuirà in consistenza.

**Ore 16.00, 17.00 e 18.00.** Alla sfera della NOAA. Quiz a tema preistorico.

**Dalle 15.00 alle 19.00.** Attività a orario continuato: letture di Storie Preistoriche

Nel Parco:

**Ore 16.30. Archeotombola**

**Ore 17.30. Inaugurazione della mostra #Ice Age Europe now**

**Dalle 15.00 alle 19.00.** Per tutto il pomeriggio, attività continuative con il tiro con l'arco preistorico, tatuaggi con l'ocra, TIME carpet e scheggiatura selce (a cura didattica MUSE).



**Carta In Cooperazione**

Per i soci possessori di

Carta In Cooperazione ingresso con tariffa ridotta alle mostre e alle visite al museo, in tutte le sue sedi.

approfondimento, come le **Conferenze** con gli esperti che racconteranno le scoperte e la vita dello scienziato rendendole accessibili a tutti.

**4 ottobre ore 17.00,** "Archimede. L'invenzione che diverte. La storia come ponte tra due culture", con Giovanni di pasquale, professore di Storia della Scienza e curatore della mostra;

**11 ottobre ore 17.30,** "Archimede e il logos greco", con Maria Lia Guardini, Professoressa di Greco e Latino, Trento;

**8 novembre ore 17.30,** "Siracusa, una metropoli nel Mediterraneo", con Maurizio Giangiulio, Professore di Storia greca di Trento;

**4 novembre, ore 20.30,** "Archimede nel terzo millennio", con Alfio Quarteroni, Professore di Analisi numerica e Modellistica matematica a Milano e Losanna.

Il ciclo si conclude il **29 novembre alle 17.30** con "L'assassinio di Archimede", con Lorenzo Braccisi, Professore di Storia Greca di Padova.

**“M**art up! Vivi il museo” è un programma di iniziative gratuite, in concomitanza con la Giornata del Contemporaneo, il 14 ottobre 2017, promossa da AMACI (Associazione Musei d'Arte Contemporanea Italiani). “Mart up! Vivi il museo” animerà gli spazi del Mart, a Rovereto, nel corso di un intero

**Mart Rovereto, 14 e 15 ottobre 2017**

# MART UP Vivi il museo

Due giorni di attività didattiche, spettacoli ed eventi al museo. La partecipazione a tutte le attività è gratuita e durante la Giornata del Contemporaneo (sabato 14 ottobre) l'ingresso al Mart è gratuito

fine settimana, da sabato 14 ottobre a domenica 15 ottobre, e si rivolge a tutti, dai bambini con le loro famiglie, ai giovani e agli adulti, attraverso un programma multidisciplinare che comprende laboratori creativi e incontri con artisti ed esperti d'arte, spettacoli e speciali itinerari di visita alle mostre.

La partecipazione a tutte le attività è gratuita. Si consiglia la prenotazione. Durante la Giornata del Contemporaneo (sabato 14 ottobre) l'ingresso al Mart è gratuito.

## LE ATTIVITÀ IN PROGRAMMA

### Sabato 14 ottobre

Ore 10.30-18.00 / Area educazione  
**Fare calligrafia:** dall'arte applicata allo strumento espressivo Workshop di introduzione all'arte della calligrafia a cura di Luca Barcellona.  
Per giovani e adulti

Ore 11.00-12.30 / Sale espositive

### Come esploro io

Laboratorio a cura di Laura Albertini, Flaminia Barbato e Roberta Palma che propone un modo coinvolgente di esplorare le sale del museo e confrontarsi con le opere d'arte.

*Per giovani e adulti*

Ore 15.00-18.00 / Foyer

### Se la carta fa Pop-Up

Laboratorio continuo a cura dell'illustratrice Roberta Bridda sulla creazione di libri pop-up.  
*Per bambini e ragazzi dai 4 ai 12 anni*

Ore 15.00-16.00 / Sala conferenze

### Mart Membership

Presentazione della nuova Membership



Ore 15.00-16.00 / Sale espositive  
**Tutti gli “ismi” di Armando Testa**  
Visita guidata alla mostra

Ore 16.00-17.00 / Sale espositive  
**Tutto Testa** In occasione del finissage della mostra “Tutti gli “ismi” di Armando Testa, incontro di approfondimento con i curatori

Ore 17.00-18.00 / Sale espositive  
**Sounds at an Exhibition**

Il sax di Isabella Fabbri dialoga con una selezione di opere delle Collezioni del Mart, nelle sale de L'irruzione del contemporaneo, in un percorso di visita basato sul rapporto tra musica e arti visive

### Domenica 15 ottobre

Ore 10.00-11.30 / Foyer

### Aggiungere e Togliere uno Zero

Laboratorio a cura di OHT | Filippo Andreatta, in collaborazione con Chiara Santuari, che trae spunto da The powers of ten, un film del 1977 di Charles e Ray Eames.

*Per bambini dai 6 ai 12 anni*

Ore 11.30-12.30 / Sale espositive  
**Sounds at an Exhibition**

Il sax di Isabella Fabbri dialoga con una selezione di opere delle Collezioni del Mart, nelle sale de L'irruzione del contemporaneo, in un percorso di visita basato sul rapporto tra musica e arti visive

Ore 14.00-18.00 / Area educazione

### Di-segni Di-sogni.

Almanacco di sogni illustrati Workshop a cura di Lara Caputo sulla creazione e illustrazione di storie fantastiche.

*Per giovani e adulti*

Ore 15.00-16.00 / Sale espositive:

### Un'eterna bellezza

Il canone classico nell'arte italiana del primo Novecento.

Visita guidata alla mostra

Ore 15.00-16.30 / Babymart e Sale espositive

### Il gioco della pittura

Un laboratorio a cura

di Adriano Siesser per giocare con le opere di Giorgio de Chirico esposte nelle sale de L'invenzione del moderno e Un'eterna bellezza.

*Per bambini dai 4 ai 10 anni*

Ore 16.30-16.50 | 17.00-17.20 / Foyer

### La musica delle mani

Una performance a cura di Nadia Ischia dove i disegni di sabbia animano alcuni brani musicali.

Per bambini, ragazzi e adulti

### Mart

Museo di arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto  
Informazioni e prenotazioni  
Tel. 0464 454135 / 108  
education@mart.tn.it  
www.mart.tn.it

Il progetto **FARe-formarsi assieme responsabilmente** è un'iniziativa promossa dal Servizio di salute mentale di Trento. Nasce nel 2015 con più obiettivi: sensibilizzare e confrontarsi con la cittadinanza sui temi della salute mentale per combattere pregiudizi, promuovere

dini (utenti) conoscono aspetti che possono sfuggire ai professionisti e **il loro coinvolgimento produce cambiamenti più efficaci nei comportamenti.**

Tra le diverse proposte, il ciclo di incontri a tema in programma in autunno sul disagio mentale: **cinque appuntamenti per ap-**

**profondire cinque diversi disagi psichici.** A parlare, davanti al pubblico, ci saranno persone che stanno vivendo o hanno vissuto sulla loro pelle il disagio mentale e al loro fianco familiari, operatori e medici. Raccontando la loro esperienza diretta, queste persone potranno **dimostrare come la "recovery"** – ovvero quel percorso di guarigione personale che può portare ad un cambiamento, ad un miglioramento della qualità della vita nonostante la malattia – non sia solamente un concetto astratto, ma un obiettivo concreto da raggiungere.

## IL PROGETTO FARE Salute mentale: formarsi assieme

Al via in ottobre il ciclo d'incontri gratuiti, aperti a tutta la cittadinanza

salute e favorire percorsi per migliorare la qualità della vita.

Dal 2016 l'iniziativa si è allargata ad altri Servizi e ad altre realtà associative di Trento e nell'edizione di quest'anno vengono presentate diverse **iniziative formative che si declinano secondo la logica della co-produzione**, ovvero prevedono, fin dalla loro progettazione, una relazione paritaria e reciproca fra professionisti, utenti dei Servizi, familiari e le loro comunità di riferimento. **Con co-produzione s'intende il coinvolgimento diretto di utenti, cittadini e comunità** nella programmazione ed erogazione di servizi di cui loro stessi beneficiano. I citta-



### GLI INCONTRI A TEMA

Le date degli incontri, che si svolgeranno tutti dalle 17 alle 19 presso la sala Conferenze della Fondazione Caritro in via Calepina a Trento, sono:

- 10 ottobre: **ANSIA E ATTACCHI DI PANICO**
- 17 ottobre: **DEPRESSIONE**
- 7 novembre: **DISTURBO BIPOLARE**
- 14 novembre: **DISTURBO DI PERSONALITÀ**
- 21 novembre: **PSICOSI**

## Lega Italiana per la Lotta contro di Tumori di Trento LILT cerca nuovi volontari

La Lega Italiana per la Lotta contro di Tumori di Trento onlus cerca nuovi volontari in tutto il Trentino. Solo grazie all'aiuto dei suoi volontari LILT riesce a creare quella rete di solidarietà ed aiuto concreto che, già da molti anni, è attiva su tutto il territorio trentino in aiuto ai pazienti oncologici, alle loro famiglie, ma anche per la tutela della salute di tutta la comunità. L'esperienza di volontariato fa crescere e offre grandi soddisfazioni, è una risorsa preziosa che richiede un impegno serio e continuo e contribuisce alla missione della LILT: vincere il cancro.

Il volontario LILT può rendersi utile in diversi ambiti, in tutto il Trentino:

- in Sede, al Centro Prevenzione di Trento, nelle Delegazioni (a Rovereto, Cles, Tione, Cavalese, Cavedine, Borgo, Pergine, Mezzano, Riva): in aiuto alla segreteria e per l'accoglienza (personale o telefonica) di chi si rivolge a LILT;
- negli Ospedali di Trento e di Rovereto,



al Centro di Protonterapia a fianco del paziente (adulto e bambino) e della famiglia per un ascolto attivo, per compagnia e per piccoli gesti di aiuto concreto

- nelle strutture del Servizio Accoglienza, per accogliere le persone, adulti e bambini, che richiedono ospitalità per il periodo delle terapie, dare spiegazioni ed indicazioni utili, ascolto e dare compagnia,

svolgere semplici pratiche burocratiche

- per la promozione e divulgazione di servizi, per l'organizzazione degli eventi: a queste attività può dedicarsi chi ha disponibilità ridotta di tempo (perché lavora, studia...) ma tutti i volontari LILT aiutano in questo ambito, fondamentale per far conoscere i servizi a chi ne necessita
- nel gruppo "Donna come Prima" le volontarie che hanno già superato l'esperienza oncologica offrono ascolto, aiuto amichevole e solidale ed una testimonianza concreta alle pazienti.



Per diventare volontario LILT è richiesta un'età superiore ai 18 anni, la frequenza di un primo corso di tipo informativo seguito da un colloquio con lo psicologo LILT e da una formazione specifica.

Info: LILT, C.so 3 Novembre 134 Trento: 0461.922733, info@liltrento.it. (fonte: [www.abitarelaterra.org](http://www.abitarelaterra.org))



OFFERTA VALIDA  
ANCHE PER I SOCI  
NON RESIDENTI IN TRENINO  
CON CARTA IN COOPERAZIONE

et·ka

l'offerta luce e gas  
economica ecologica solidale



21.000

ADESIONI IN 9 MESI!

...e tu cosa aspetti?  
Chiedi alla tua Famiglia Cooperativa

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

IL GRUPPO CHE TI FA RISPARMIARE



La pelle del nostro corpo contiene ovunque ghiandole che producono il sudore. È un liquido che contiene molta acqua e piccole quantità di sali minerali e urea, è acido, incolore e inodore. **Serve per abbassare la temperatura del corpo quando facciamo uno sforzo fisico o se l'ambiente è molto caldo.**

Le ghiandole sudoripare delle **ascelle** e della zona anogenitale producono un sudore diverso, ricco di sostanze grasse con un odore **caratteristico** per ogni persona adulta, molto forte negli adolescenti, diverso anche se-



ni sui vestiti, perché in grado di trasformare il sudore in **profumo** ecc. Le differenze fra l'uno e l'altro non sono così sostanziali dal punto di vista **chimico** e nell'elenco degli ingredienti si trovano gli stessi nomi in posizione diversa.

I deodoranti **a lunga durata**, contengono molti antimicrobici (batteriostatici) per limitare la crescita dei microbi che degradano il sudore.

I deodoranti per **pelli sensibili** invece si avvalgono di molecole antienzimatiche e antiossidanti: le prime bloccano il meccanismo con cui i batteri presenti degradano il sudore, le seconde evitano che i grassi della pelle si ossidino e diventino volatili (arrivando facilmente alle nostre narici).

Nella formulazione dei prodotti per gli sportivi o in grado di trasformare il sudore in profumo si includono derivati dello **zinco** che assorbono i derivati maleodoranti del sudore formando dei complessi che non vengono liberati nell'aria.

#### ANTISUDORALI-ANTITRASPIRANTI

Questi funzionano agendo sulle ghiandole sudoripare della nostra pelle e non su quello che vi è già depositato sopra. Si usano sali di **alluminio** e zirconio che disperdendosi sulla pelle inducono i **pori** a restringersi (effetto astringente), impedendo l'uscita del sudore anche del 40%. Il loro effetto è sotto studio:

non ci sono evidenze che ne vietino l'uso, ma la normativa europea ne limita l'impiego a certi dosaggi e obbliga i produttori a riportare in etichetta la scritta "non utilizzare sulla cute irritata o lesa". Chi soffre di eccessiva sudorazione (**iperidrosi**), oltre ad avvalersi di deodoranti antitraspiranti, dovrebbe rivolgersi anche a medici specialisti per risolvere il problema all'origine.

## Piccola guida ai deodoranti

# A ciascuno il suo

Li conosciamo davvero bene? I deodoranti possono essere molto diversi tra loro. Ecco in cosa si distinguono e come scegliere quello più adatto ed efficace

condo l'**alimentazione**. Se l'odore di sudore diventa sgradevole è perché viene trasformato da batteri e funghi presenti normalmente sulla pelle. Per evitarlo è sufficiente una **pulizia** quotidiana della pelle con l'allontanamento del sudore e di buona parte, ma non di tutti, i microbi. A volte però lunghe giornate di lavoro, impegni ed età rendono necessario aiutarci con un deodorante per mantenere il nostro odore entro limiti accettabili e per farci sentire a nostro agio.

#### TIPOLOGIE

I deodoranti sono prodotti **cosmetici** che hanno il compito di eliminare il cattivo odore: che siano stick, roll-on, **spray** (con e senza gas), in crema o in polvere, tutti agiscono se formano uno **strato** attivo sulla pelle. Non sono semplicemente profumi e possono agire in vario modo: si parla infatti di deodoranti **antimicrobici**, **antienzimatici**, **antiossidanti** e **adsorbenti**.

A questi si aggiungono i deodoranti **antitraspiranti** o regolatori della traspirazione che agiscono riducendo la sudorazione anche fino al 40%. Per la legislazione europea (Reg. 1223 del 2009) non si fa distinzione fra deodoranti classici e con azione antitraspirante, cosa che invece avviene nella normativa **americana** dove i secondi sono considerati farmaci da banco.

#### INGREDIENTI BASE

Innanzitutto ci vuole una base in cui sciogliere tutti i componenti del deodorante; il più frequente è l'**alcol** (etilico) che può essere al primo posto nella lista degli ingredienti: una volta applicato, evapora e genera un

immediato senso di **freschezza**, ma brucia sulla pelle se si usa dopo la depilazione.

Se si usano prodotti **spray**, a meno che non siano "no-gas", c'è bisogno di gas "propellenti" per spingere fuori il contenuto; fra questi c'è il **butano**, idrocarburo infiammabile (per questo molti prodotti riportano in etichetta il simbolo di infiammabilità).

I deodoranti **roll-on** (quelli con la pallina), **gel** e **spray-no gas** hanno un contenuto più alto di viscosizzanti, come per esempio alcune varianti della **cellulosa**. Nella composi-



zione si aggiungono anche sostanze **emollienti**, idratanti o che servono per migliorare le proprietà sensoriali del prodotto, quello che con termine tecnico è definito lo skin feel di un cosmetico. Fra questi possono esserci dei siliconi, molecole grasse (di origine vegetale, animale o di sintesi), talco e silice.

#### INGREDIENTI ATTIVI

I deodoranti vengono spesso pubblicizzati per la lunga durata, perché non lasciano alo-

#### FRAGRANZE

Le fragranze impiegate, naturali o di sintesi, pur svolgendo una blanda azione batteriostatica, hanno come scopo principale quello di **coprire** il cattivo odore: è importante leggere quali sono le molecole utilizzate per la profumazione, perché spesso rientrano nella lista delle 26 che la normativa europea considera **allergeni**. In commercio si trovano anche deodoranti senza profumo, adatti per chi ha pelli sensibili. (fonte: L'informatore)

**P**robabilmente per molti l'inizio dell'autunno è un periodo di "buoni propositi". I "buoni propositi" possono spaziare in diversi campi, dato che dopo le vacanze (che speriamo in tanti si siano potuti godere) si riprendono le normali attività: lavoro, scuola, impegni familiari, ecc.

Noi ci vogliamo occupare dei "buoni propositi" legati al benessere e all'attenzione per un'alimentazione sana ed equilibrata. Tutte cose di cui anche Coop si occupa costantemente non solo proponendo prodotti di qualità col proprio marchio (di cui vi parleremo tra poco), ma anche stimolando comportamenti attivi.

### COOP BENESI

È allora il momento giusto anche per conoscere meglio la filosofia dei prodotti Coop Benesi, che proprio su salute e benessere ha il suo focus, tra prodotti "funzionali", ovvero arricchiti con ingredienti in grado di svolgere un'azione benefica specifica, – come i betaglucani che contribuiscono al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue – o i prodotti cosiddetti "free from", ovvero senza quegli ingredienti che si eliminano per necessità o semplicemente per variare la dieta (come il glutine, il lievito o il lattosio).

Anche i più recenti dati Istat sull'andamento dei consumi alimentari nel nostro paese hanno evidenziato come l'aumento degli acquisti di prodotti salutistici e biologici sia decisivo per garantire un segno positivo all'intero settore, a conferma di come, nonostante gli anni

### Le novità Benesi Ecco l'elenco

Ecco i nuovi prodotti Benesi già disponibili:

- **Pasta di mais e riso, penne rigate** senza glutine in astuccio da 500 gr
- **Pasta di mais e riso, fusilli** senza glutine in astuccio da 500 gr
- **Pasta di mais e riso, ditali rigati** in astuccio da 500 gr
- **Pasta di mais e riso, spaghetti** senza glutine in astuccio da 500 gr

E ora veniamo ai biscotti:

- **Frollino con gocce di cioccolato** senza glutine 250 gr
- **Frollino classico** senza glutine 250 gr
- **Frollino con grano saraceno** senza glutine 250 gr
- **Frollino cacao e nocciole** senza glutine 250 gr



**Coop Benesi: le novità nella pasta e nei biscotti, senza glutine**

## Obiettivo benessere

Sono stati introdotti significativi miglioramenti qualitativi nella linea Benesi, che presenta nuovi tipi di pasta e di biscotti frollini senza glutine

di crisi da cui stentiamo a uscire, le modifiche nei comportamenti di acquisto, con la crescita dell'attenzione a salute e benessere, sono ormai un elemento strutturale e permanente. Per questo Coop continua ad avere il cuore della sua azione nei nuovi prodotti che offre ai consumatori.

Così, sempre all'insegna del binomio salute e benessere, ecco arrivare all'interno della linea Benesi diverse novità.

Parliamo di 4 diversi tipi di pasta senza glutine e di 4 tipi di biscotti frollini sempre senza glutine (vedi l'elenco completo nel box).

### LA PASTA

Per la pasta, oltre a una nuova confezione con astuccio di cartone, sono stati introdotti significativi miglioramenti qualitativi, aumentando le percentuali di mais e di riso presenti, distinguendo tra mais bianco e mais giallo e garantendo materie prime al 100% italiane.

I test effettuati hanno mostrato un ottimo apprezzamento da parte dei consumatori, sia sul piano del sapore che della tenuta della cottura.

### I BISCOTTI FROLLINI

Anche per i frollini ci sono stati miglioramenti organolettici e di forma per avvicinare



sempre più questi biscotti ai frollini tradizionali. Pure qui i test hanno confermato un notevole apprezzamento da parte del pubblico.

### LA FUSTELLA PER LA RIMBORSABILITÀ

È importante ricordare che le confezioni di tutti questi prodotti, oltre a riproporre la dicitura "Prodotto senza glutine formulato per persone intolleranti al glutine" e ad avere il logo della spiga barrata di Aic (Associazione italiana celiachia), sono dotate di fustella adesiva staccabile per la rimborsabilità dei prodotti destinati alle persone celiache.

**Mostra Mercato della Val di Gresta,  
fino al 15 ottobre**

## **Passeggiata tra gli orti**

**Dal 17 settembre al 15 ottobre la 47° mostra mercato dei prodotti biologici e integrati propone escursioni, eventi e laboratori**

**T**orna il consueto appuntamento con la manifestazione dedicata al territorio trentino e ai suoi prodotti: la Mostra Mercato della Val di Gresta (Ronzo Chienis), dove si incontrano enogastronomia, produzione biologica e diffusione della cultura del mangiare e del vivere sano.

Protagonisti assoluti saranno gli ortaggi, ma non mancheranno attività ricreative e passeggiate immerse nei suggestivi paesaggi della Valle: il programma prevede infatti escursioni, laboratori per bambini, incontri, mercatini, momenti musicali e culturali.

La mostra mercato è un'occasione per gustare i prodotti della terra proposti dai col-

tivatori grestani e immergersi in un'atmosfera di sapori e cultura all'insegna della salute, della natura e della qualità.

### **LABORATORI E GIOCHI PER I BAMBINI**

**Laboratorio di aquiloni con Molina Per Aria**, un vero e proprio "parco volante" di aquiloni e altre sorprese "in aria", sarà possibile imparare a costruire piccoli aquiloni e apprendere alcune tecniche di volo.

**Match Point**, creazione di un grappolo d'uva con i tappi di sughero e l'utilizzo di materiale a tema.

**Maracanta. L'orto in bottiglia**. Riciclo creativo di bottigliette in plastica e piccole pian-

te verdi. La pianta potrà poi essere portata a casa e coltivata

**Il teatrino dell'albero parlante**. Spettacoli di burattini realizzati con materiale riciclato che raccontano storie a tema. Inoltre due laboratori creativi: costruzione di burattini da dita e di una barchetta dei pirati.

**Caccia agli ortaggi**, gioco didattico con Michela Luise, alla scoperta dei prodotti della terra in una simpatica caccia al tesoro green che coinvolge bambini e famiglie.



**FESTA DELLA PATATA, 27-29 OTTOBRE 2017**

## **Sua maestà la Montagnina**

**Campo Lomaso si prepara alla decima edizione della Festa dedicata al più povero tra gli ortaggi. Più che mai la Patata Montagnina della Piana del Lomaso sarà celebrata per le sue caratteristiche uniche**



**S**embra ieri, invece di tempo ne è passato dalla nascita di quell'idea; quel sogno nato dalla passione per i prodotti della terra, dall'amore per un lavoro tra i più meravigliosi al mondo, da un insegnamento di vita che viene trasmesso di padre in figlio...

Dal seme al frutto: e nel mezzo ci sono il tempo, la dedizione, il sudore della

fronte, l'educazione e il rispetto. Da qui tutto è partito, questo è stato lo stimolo che ha dato il via alla nostra ormai conosciuta Festa della Patata. La Piana del Lomaso ha nel cuore e nell'anima quest'emozione, la produzione del nostro

**Un campo di patate durante la raccolta, nella piana del Lomaso, con sullo sfondo il monte Misone (foto di Zaira Sansoni)**

prodotto tipico per eccellenza non è solamente un passatempo, è tutto questo: passione e amore.

La Festa è nata per rendere l'ortaggio più povero in natura una regina della cucina, le Patate Montagnine declinate nei vari piatti all'interno del menù rigorosamente a base di patata, sono state le protagoniste, accompagnando e dando spazio ai prodotti giudicariesi e trentini.

La Patata è un'ottima compagna, ha sottolineato i profumi dell'olio del Garda, ha dato delicatezza al salmerino e alla trota del trentino, ha stuzzicato al fianco di carni, ha compiaciuto i sapori dei formaggi, ha allietato i vini di Toblino. Si è fatta apprezzare da ogni prodotto e da ogni buongustaio, ma a dieci anni dalla prima edizione della festa vogliamo restituire a lei ogni suo merito.

La decima edizione sarà incentrata su di lei, sulle sue proprietà, sul suo gusto, la genuinità e la semplicità saranno le due parole d'ordine. Il gusto puro della Patata Montagnina vi lascerà stupiti e meravigliati. Non resta che invitarvi a segnare le date del 27, 28, 29 ottobre e scoprire le novità 2017 sul

nuovo sito della Pro Loco Piana del Lomaso [www.stravolti.it](http://www.stravolti.it)



**Ricette, bottiglie e libri**

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

**Autunno in dolcezza**

**Facciamo una torta?**

Un dolce fatto in casa, con le proprie mani. Uno per ogni gusto, ogni momento della giornata, ogni età



**Torta rustica di grano saraceno**

150 g di burro, 3 uova, 150 g di zucchero, 150 g di farina di grano saraceno, 1 cucchiaino e mezzo di farina bianca, 1/2 bustina di lievito per dolci, confettura di mirtilli

In una terrina lavorate il burro – fatto ammorbidire a temperatura ambiente – con lo zucchero; aggiungete i tuorli e mescolate fino ad ottenere un composto cremoso; setacciate le due farine con il lievito e uniteli alla crema, amalgamando bene per evitare di formare grumi; in una ciotola a parte montate gli albumi a neve ferma, incorporateli quindi delicatamente al composto, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarli. Versate il composto in una tortiera del diametro di 22-24 cm, leggermente imburrrata e infarinata e cuocete in forno a 180 °C per almeno 30 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare la torta e tagliatela a metà in senso orizzontale, farcitetela con confettura di mirtilli rossi, cospargetela a piacere con zucchero a velo e servite. (Fiorfiore in cucina 9/2017)

**Torta sbrisolona**

260 g di burro, 220 g di farina bianca 00, 180 g di farina di mais, 200 g di mandorle, 200 g di zucchero, 2 tuorli, 2 fiale estratto vaniglia, sale

Tostate le mandorle in una padella antiaderente, tritatele finemente in un frullatore e mescolatele alle due farine; unite anche lo zucchero, un pizzico di sale, l'estratto di vaniglia, i tuorli, il burro leggermente sciolto. Impastate gli ingredienti con le mani, cercando di formare delle grosse briciole con la punta delle dita. Imburrate una tortie-



ra rotonda e spolverizza tela con poca farina di mais. Riempite la tortiera dell'impasto e paregiate la superficie formando una torta di circa 2 cm di spessore. Infornate a 190 °C per 40 minuti circa, finché la superficie sarà dorata e croccante. Lasciate raffreddare la sbrisolona e servitela spolverizzata, a piacere, con poco zucchero. (Fiorfiore in cucina 10/2015)

**Torta soffice al caffè**

3 uova, 200 g di farina bianca 00, 200 g di burro, 200 g di zucchero, 170 ml di acqua, 3 cucchiaini di caffè solubile\*, 1 bustina di lievito per dolci, zucchero a velo

Preparate il caffè con l'acqua calda e il caffè solubile e lasciate raffreddare. Sbattete le uova con lo zucchero, aggiungete il burro fuso intiepidito, quindi il caffè e la farina setacciata con il lievito; amalgamate bene il tutto. Versate l'impasto in una tortiera di 26 cm di diametro e infornate a 180 °C per 45 minuti circa. Servite la torta spolverizzata con zucchero a velo. Perfetta per la colazione, può essere anche un ottimo dopocena, arricchita da una crema

pasticcera al caffè, da servire a parte. (\*Al posto del caffè solubile si può usare anche quello normale, ristretto) (Fiorfiore in cucina 10/2014)



**Torta cioccolatosa**

200 g di cioccolato, 125 g di burro, 3 uova, 100 g di zucchero, 50 g di cacao

Fate fondere il cioccolato a bagnomaria insieme al burro: montate le uova con lo zucchero fino a quando saranno gonfie e spumose; versatevi il cioccolato fuso, mescolando delicatamente con una spatola, poi incorporate poco a poco il cacao setacciato. Quando il composto sarà ben amalgamato, versa telo in uno stampo da 20 cm di diametro imburrrato e cuocete in forno a 180 °C per circa 25 minuti. Sfornate, fate raffreddare, poi aprite la cerniera e trasferite la torta su una griglia senza spostarla dalla base dello stampo fino a completo raffreddamento. Per un gusto extra, cospargete la torta con cacao amaro; se preferite una versione soft decoratela con lamponi e spolverizzate con zucchero a velo. (Fiorfiore in cucina 10/2016)



**EXTRA SCONTO SOLO PER I SOCI**

**DAL 1° AL 31 OTTOBRE 2017**

Carta igienica Foxy Mega 12 rotoli



SCONTO **43%**  
 € 8,80  
**€ 4,99**

Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.



## naturalmente

Nell'olio extravergine di oliva la tradizione è molto più di un valore simbolico. Da sempre Olio Viola interpreta fedelmente l'anima genuina e magica di questo prodotto millenario, accostandosi ad esso con tutto l'amore ed 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 ed un basso indice di acidità.

### BRUNO VIOLA

L'Olio più prezioso per i veri intenditori. Dal sapore fruttato e leggero è l'ideale per una cucina saporita.

### BARDO

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

### LA COLOMBARA GREZZO

E' un olio non filtrato ideale da usare a crudo per verdure, minestre e carne.



**OLIO VIOLA srl**

Bardolino (VERONA) - Tel. 045/7210143 - Fax 045/6212299 - info@olioviola.it - www.olioviola.it

### La ricetta

## Torta di pere con frolla all'olio

**Per 6-8 persone:** 200 g farina bianca "0", 100 g semola grano duro, 100 g zucchero grezzo sidal Coop + 1 cucchiaino per le pere, 100 g d'olio girasole viviverde, 1 uovo, 1 tuorlo,

3-4 cucchiaini di Marsala, 1 limone non trattato, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino lievito per dolci, ½ cucchiaino cannella in polvere, 2-3 pere, 5-6 amaretti, 2 fette biscottate

Setacciate le farine con il sale e il lievito, fate il buco al centro e unitevi le uova e il tuorlo frullati con olio, zucchero, sale e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata; versatevi il Marsala e impastate fino a ottenere un panetto morbido, fate riposare in frigo per 30 minuti. Sbucciate le pere, tagliatele a pezzi e mettele con 2 pezzi di scorza di limone, la cannella, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di zucchero

di canna e 3-4 cucchiaini d'acqua e cuocete per 10 minuti. Foderare uno stampo oliato e infarinato con 2/3 della pasta, mettetevi sul fondo le fette sbriciolate, le pere, cospargete con gli amaretti spezzettati e coprite con la pasta restante tirata sottile, sigillando bene; infornate a 180 °C per 35 minuti. (Fiorfiore in cucina 11/2016)



# EXTRA SCONTO SOLO PER I SOCI

**OFFERTA VALIDA SU UN ACQUISTO EFFETTUATO PRESSO LA FAMIGLIA COOPERATIVA DI CUI SEI SOCIO**

### Utilizzo del Buono

Il presente buono è valido nei punti vendita aderenti dall'1 al 31 ottobre 2017, solo se presentato in cassa assieme al prodotto promozionato e alla Carta In Cooperazione. Non si effettuano vendite all'ingrosso e non sono consentiti accaparramenti da parte di commercianti, baristi e ristoratori. Salvo esaurimento scorte, le foto sono solo indicative dei prodotti. Buono valido per l'acquisto fino a 12 pezzi con scontrino unico.





rivati dall'ingrossamento del ricettacolo florale: al loro interno si trovano cinque piccole cavità racchiudenti ciascuna due semi. L'impollinazione è prevalentemente incrociata e avviene ad opera degli insetti; l'albero, piuttosto rustico, si adatta alle più diverse condizioni ambientali, ma dà i migliori risultati nei luoghi esposti al sole; va piantato nel tardo

in grado di rimediare ai danni causati da un'errata alimentazione.

- **Di certo è fra i più ricchi di vitamine** (A, B1, B2, PP e C) e di **sali minerali** (calcio, potassio, manganese, ferro, magnesio, fosforo, iodio), tutti elementi molto utili nel **favorire le funzioni enzimatiche** (*gli enzimi sono composti di natura proteica che accelerano in maniera vertiginosa le reazioni biochimiche all'interno delle cellule*).
- Il buon contenuto di calcio e fosforo ne fanno un prezioso **mineralizzante delle ossa e un tonico delle funzioni cerebrali**, mentre la notevole presenza di magnesio (circa un quadruplo della mela) la rende un **utile antinfiammatorio per cuore, nervi e articolazioni**.
- La pera contiene anche pectina, tannino, acidi organici e zuccheri prontamente assimilabili, in particolare fruttosio, grazie al quale è abbastanza **tollerata anche dai diabetici**.
- Questo gustoso frutto è un ottimo **reidratante e rinfrescante** dell'organismo; è pure **diuretico, lassativo, stomachico** (regolatore delle funzioni gastriche), **uricotelico** (facilitante l'eliminazione degli acidi urici) e sedativo.
- Si consiglia di mangiarla prima dei pasti, quando il nostro organismo assorbe la maggior parte di elementi nutritivi.

Frutta di stagione

## La pera: sicuri di conoscerla?

Buona, nutriente, dissetante, e molto digeribile. La pera ha anche proprietà di facilitare l'assimilazione dei cibi. Per questo è uno degli alimenti chiamati "protettivi", cioè in grado di rimediare ai danni causati da un'errata alimentazione

di Iris Fontanari

In autunno troviamo sempre sul mercato molte varietà di pere, frutti in grado di appagare i palati più delicati e far venire l'acquolina in bocca anche ai degustatori più scettici.

Il pero è sempre stato presente nelle nostre campagne (fino ai 1.000 metri ed oltre): non c'erano, nei tempi passati, case di campagna che non avessero nelle adiacenze questa nota Rosacea.

Nell'antichità questa pianta era diffusa sia tra i Greci, che la consideravano degna degli dei, che dai Romani, che ne apprezzavano già una quarantina di specie.

Il **pero comune** (*Pirus Communis*) è originario dell'Europa sud-orientale e dell'Asia Minore e appartiene al genere *Pirus*, che comprende circa una ventina di alberi, coltivati in gran parte come alberi da frutto, ma anche come piante ornamentali. La specie coltivata (*sativa*) può raggiungere anche altezze notevoli, ma le nuove forme di allevamento tendono a limitarne di molto lo sviluppo.

Il **pero si riconosce per le foglie ovali o quasi rotonde**, minutamente seghettate, verdi scure sopra e più chiare sotto, per i fiori con cinque petali bianchi e per i frutti giallastri molto grossi e succosi di forma variabile, da quella tipica di cono allungato (William) a quelle irregolari più o meno schiacciate (Passa Crassana); anche le pere, come le mele, sono in realtà falsi frutti de-



autunno su terreno fresco, profondo e di medio impasto, né argilloso né calcareo.

### TUTTI PREGI DEL FRUTTO

La pera ha davvero moltissimi pregi:

- oltre ad essere nutriente e dissetante, è anche **molto digeribile** ed ha la proprietà di **facilitare l'assimilazione dei cibi**. Per questo motivo entra nel gruppo di **alimenti chiamati "protettivi"** perché

**Ricchissima di vitamine e sali minerali la pera è un prezioso mineralizzante delle ossa e un tonico delle funzioni cerebrali, e antinfiammatorio per cuore, nervi e articolazioni**

### IL SUCCO CHE CURA

Le pere si consumano fresche o conservate, cotte o essiccate; si possono scioppiare, trasformare in succhi, gelatine, marmellate e mostarde; si usano anche per produrre il sidro, la bevanda ottenuta dalla fermentazione del mosto di pere o di altri frutti.

Con le pere fresche si prepara anche un **succo vegetale dissetante, mineralizzante, nutriente e depurativo**: servono 3 parti di pera, 1 parte di carota, 2 parti d'uva e 1/2 parte di limone; si centrifuga e si beve il succo appena sarà sceso nel bicchiere; per un'eventuale "cura" di stagione è sufficiente il contenuto di un bicchiere medio-piccolo (circa 120 ml), bevuto tre volte al giorno ma a stomaco vuoto, per 15 giorni. Ne trarranno beneficio il fegato, le ossa, i reni, il sangue e così anche tutte le cellule.



# MISSIONE RISPARMIO

## Raccolta Punti CARTA IN COOPERAZIONE

### I TUOI PUNTI VALGONO DI PIÙ

Ecco i prodotti che dal 5 al 18 ottobre 2017 potrai pagare in parte con i punti della tua Carta In Cooperazione!

**Pantene**  
Shampoo assortito  
250 ml al litro € 9,56 -  
Balsamo assortito  
200 ml al litro € 11,95



SOLO PER I SOCI  
**110 PUNTI** e **1,29€**  
ANZICHÉ **3,30€**

**Infusi aromatizzati Pompadour**  
1001 notte 50 g al kg € 39,80 -  
Magia d'inverno 58 g al kg € 34,31 -  
assortiti 60 g al kg € 33,17



SOLO PER I SOCI  
**110 PUNTI** e **0,89€**  
ANZICHÉ **2,25€**

**Vino Pinot Grigio Trentino DOC**  
**Cantina Mezzacorona**  
750 ml  
5,67 € al litro



SOLO PER I SOCI  
**200 PUNTI** e **2,25€**  
ANZICHÉ **4,99€**

**M & M's**  
Arachidi 200 g  
9,95 € al kg



SOLO PER I SOCI  
**80 PUNTI** e **1,19€**  
ANZICHÉ **2,40€**

**Biscotti Magretti Galbusera**  
350 g  
5,69 € al kg



SOLO PER I SOCI  
**100 PUNTI** e **0,99€**  
ANZICHÉ **2,60€**

**Cereali Choco Krave Kellogg's**  
choco nut - white choco  
375 g  
6,91 € al kg



SOLO PER I SOCI  
**120 PUNTI** e **1,39€**  
ANZICHÉ **3,10€**

**Certosa Galbani**  
165 g  
7,58 € al kg



SOLO PER I SOCI  
**40 PUNTI** e **0,85€**  
ANZICHÉ **1,85€**

**Ricotta Senza Lattosio Brimi**  
200 g  
6,45 € al kg



SOLO PER I SOCI  
**60 PUNTI** e **0,69€**  
ANZICHÉ **1,55€**

**Latte Trento UHT**  
intero - parzialmente scremato - scremato  
500 ml  
1,18 € al litro



SOLO PER I SOCI  
**30 PUNTI** e **0,29€**  
ANZICHÉ **0,69€**

Il numero dei prodotti può essere inferiore a quello presentato in questa pagina a seconda dell'assortimento e delle dimensioni del punto vendita. Iniziativa promossa da SAIT soc. coop. Consorzio delle Cooperative di Consumo Trentine con sede in Via Innsbruck, 2 a Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono la locandina dell'iniziativa.

## RICEVI SUBITO TANTI PUNTI EXTRA

Ecco i prodotti che dal 5 al 18 ottobre 2017 ti consentiranno di ricevere tanti Punti Extra sulla tua Carta In Cooperazione!

**Bibite Sanpellegrino**  
Chinò - Aranciata -  
Aranciata amara  
330 ml



**+ 8 PUNTI**

**Panna da montare UHT Peri**  
200 ml



**+ 10 PUNTI**

**Biscotti Canestrellini La Sassellese**  
250 g



**+ 25 PUNTI**

**After Shave Denim**  
Original - Musk  
100 ml



**+ 35 PUNTI**

# PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP\*



# MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



## OFFERTA

DAL 5 AL 18 OTTOBRE 2017

Offerte esclusive  
per i Soci possessori di  
Carta In Cooperazione

### LASAGNERA ALLUMINIO ANTIADERENTE COOP

- Senza PFOA
- Prodotta in Italia



cm 25x18

SCONTO  
**37%**

**4,90** €

ANZICHÉ 7,90 €

cm 35x25

SCONTO  
**35%**

**6,50** €

ANZICHÉ 10,10 €

## OFFERTA

DAL 19 OTTOBRE ALL'1 NOVEMBRE 2017

### PIUMINO MICROFIBRA BICOLOR

- Esterno microfibra
- Interno sintetico 350 g/mq
- Colori assortiti



1 piazza  
cm 155x200

SCONTO  
**44%**

**14,90** €

ANZICHÉ 26,90 €

2 piazze  
cm 240x200

SCONTO  
**44%**

**19,90** €

ANZICHÉ 35,90 €

# MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



## PRENOTAZIONE

ENTRO IL 16 OTTOBRE 2017

CONSEGNA DAL 24 AL 30 NOVEMBRE 2017

Offerte esclusive  
per i Soci possessori di  
Carta In Cooperazione

### PIUMINO DUO NEW SIBERIA

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



1 PIAZZA

nr.  
215

179,00 €

1 PIAZZA E 1/2

nr.  
216

229,00 €

2 PIAZZE

nr.  
217

279,00 €

nr.  
207

### MULTIGROOMER BRAUN MGK3020

- 6 funzionalità distinte: rifinitore, regolabarba e tagliacapelli
- 4 pettini per 13 impostazioni di lunghezza precise da 0,5 a 21 mm
- Accessorio rifinitore per naso e orecchie
- Lame ultra affilate
- Cordless
- Autonomia cordless 40 minuti
- Tempo di ricarica 10 ore
- La testina e il pettine sono totalmente lavabili

29,99 €



nr.  
208

### RASOIO BRAUN SERIES 300S

- Rasoio elettrico ricaricabile a lamina senza fili, impermeabile fino a 5 metri
- 3 elementi di rasatura sensibili alla pressione per efficienza e comfort sulla pelle
- 2 lamine sensofoil
- 2 batterie ricaricabili NiMH a lunga durata
- 20 minuti di autonomia
- 1 ora ricarica veloce
- Alimentatore intelligente con regolazione automatica del voltaggio 100-240v

45,90 €



**nr. 210** **DEUMIDIFICATORE G3FERRARI G90001**

**129,90 €**

- Potenza 210W
- Umidità rimossa (a 30°C e 80% RH): 10 litri/giorno
- Aria trattata: 120 m<sup>3</sup>/h
- Funzionamento silenzioso ≤ 45 dB(A)
- Temperatura di esercizio tra 5° e 35°C
- Controllo elettronico
- Funzioni: controllo umidità, timer e velocità ventola
- Capacità serbatoio 1,5l
- Maniglia per trasporto
- Gas refrigerante R134a
- Completo di ruote e deflettore d'aria
- Foro per drenaggio continuo dell'acqua
- Dimensioni: cm 27,5x17,5x49



**UMIDIFICATORE BEURER LB37**

**44,90 €**

- Con tecnologia di umidificazione a ultrasuoni: a basso consumo energetico e silenzioso
- Per profumare l'ambiente, adatto per oli essenziali e con modalità notturna
- Umidificazione fino a max 200 ml/h
- 2 livelli: 20W
- Adatto a spazi fino a 20 m<sup>2</sup>
- Dimensioni serbatoio rimovibile 2lt
- LED di controllo bianco e blu indicano diversi livelli di nebulizzazione, rosso indica che il serbatoio dell'acqua è vuoto
- Arresto automatico
- 15 inserti aromatici per l'impiego di aromi
- Inclusa spazzola per la pulizia

TOFFEE **nr. 212**



BIANCO **nr. 211**

**nr. 209** **MACCHINA SOTTOVUOTO LAICA VT3115**

**59,90 €**



- Macchina per sottovuoto completamente automatica
- Compatta con funzione manuale per cibi delicati e fragili, funzione solo saldatura
- Pressione massima di aspirazione 0.6 bar
- Pompa di aspirazione singola
- Vaschetta raccogli liquidi
- Protezione termica di sicurezza
- Larghezza massima sacchetti cm 30
- Accessori: 1 rotolo formato cm 20x200, 5 sacchetti formato cm 20x30, 1 manuale d'istruzione
- Dimensioni: cm 39,5x8x5,5

**nr. 214** **SERVIZIO POSATE GRIFFE 30 PEZZI**

- Acciaio 18/10 lucido
- 6 Forchette tavola spessore mm 3,00
- 6 Cucchiaini tavola spessore mm 3,00
- 6 Coltelli tavola spessore mm 6,00
- 6 Cucchiaini caffè spessore mm 1,8
- 6 Forchette dolce mm 2,00
- Prodotti in Italia



**39,90 €**

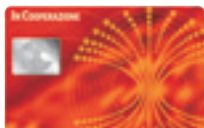


**nr. 213** **BATTERIA INOX DELIZIOSA 7 PEZZI LAGOSTINA**

**99,90 €**



- Corpo con bordo a versare
- Coperchio in acciaio
- Fondo Lagoseal plus 3 strati, acciaio-alluminio-acciaio, adatto a tutte le fonti di calore induzione inclusa
- Composizione:
  - Pentola cm 22 + coperchio
  - Casseruola fonda 2m cm 20 + coperchio
  - Casseruola fonda manico lungo cm 14
  - Casseruola semifonda 2m cm24 + coperchio
- Prodotta in Italia



Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione  
**VALIDE FINO AL 28 FEBBRAIO 2018**

# PRENOTA DA NOI LA TUA STUFA A PELLETTI O A LEGNA

ti offriamo



consegna a domicilio  
prima accensione



possibilità di installazione  
con ditta convenzionata

**Alcuni esempi:**



**PELLET**

Stufa pellet Ecoforest VIGO II  
9,5 KW  
serbatoio: 16 KG  
102H x 51,6L x 48,2P CM  
115 KG

~~€ 2.589,00~~ **SCONTO 22%**  
**€ 1.949,00**



**PELLET**

Stufa pellet Ecoforest ATENAS  
14 KW  
serbatoio: 25 KG  
102,9H x 62L x 59,9P CM  
110 KG

~~€ 3.590,00~~ **SCONTO 23%**  
**€ 2.749,00**



**PELLET**

Stufa pellet Ecoforest CIES  
10 KW  
serbatoio: 20 KG  
96,7-98,2 x 88,5L x 34,5P CM  
97 KG

~~€ 2.989,00~~ **SCONTO 22%**  
**€ 2.329,00**

*Colori delle stufe secondo disponibilità.*

**Esposizione completa presso Liberty Gross in Via Innsbruck, a Trento  
da lunedì a venerdì con orario 9.30 – 12.00 / 12.30 – 16.30  
Assistenza: tel.0461 808870 – e-mail enigasgpl@sait.tn.it**



**PELLET**

**Stufa pellet Ecoforest PARIS  
10 KW  
serbatoio: 20 KG  
100H x 56L x 54,4P CM  
110 KG**

~~€ 3.419,00~~ **SCONTO 23%**  
**€ 2.629,00**



**PELLET**

**Stufa pellet Evacalor PETRA  
SERPENTINO  
9 KW - serbatoio: 13,5 KG  
102,5H x 85L x 25,2P CM  
130 KG**

~~€ 1.990,00~~ **SCONTO 31%**  
**€ 1.359,00**



**PELLET**

**Stufa pellet  
Flumenfire OSSIDIANA  
8,5 KW  
serbatoio: 20 KG  
102,6H x 57,5L x 57P CM  
130 KG**

~~€ 2.399,00~~ **SCONTO 31%**  
**€ 1.639,00**



**LEGNA**

**Stufa legna Thorma  
ANDORRA GRIGIO  
3,8-11,2 KW  
110H x 51L x 45,5P CM  
95 KG**

~~€ 1.590,00~~ **SCONTO 15%**  
**€ 1.349,00**



**LEGNA**

**Stufa legna Thorma  
NANCY II  
3,5-10,5 KW  
101H x 54,7L x 35,5P CM  
95 KG**

~~€ 949,00~~ **SCONTO 15%**  
**€ 799,00**



**PULIZIA**

**ASPIRACENERO FREDDY 3 IN 1 LAVOR  
aspiratore per solidi, liquidi e cenere  
L 20 - 1200 WATT MAX  
aspirazione 180 MBAR - portata 35 L/S  
tubo 1,5 MT - cavo alimentazione 4 MT  
filtro a cartuccia lavabile  
scuotifiltro pneumatico - azione soffiante**

**€ 69,90**



# MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



**OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE**

**DALL'1 AL 31 OTTOBRE  
LE OFFERTE  
DEL MESE**

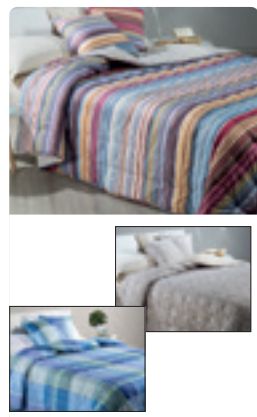
**TRENTO**  
Via Centro Direzionale  
Trento Sud, 11-12  
tel 0461 - 362600

**ROVERETO**  
Via del Garda, 95  
tel 0464 - 426000

**coop**  
SUPERSTORE

## TRAPUNTA CALDUCCIA CALEFFI

CALEFFI HOME  
Made in Italy



Tessuto esterno microfibra 100% poliestere, imbottitura 100% fibra di poliestere 200gr/mq, tinta unita bicolor o fantasia Linee, Scozia e Ramage, colori assortiti

1 piazza: cm 170x265	PREZZO € 59,90	OFFERTA € 41,90	SCONTO 41%
	PREZZO SOCI € 34,90		
1 piazza e mezzo: cm 220x265	PREZZO € 72,90	OFFERTA € 49,90	SCONTO 41%
	PREZZO SOCI € 42,90		
2 piazze: cm 260x265	PREZZO € 84,90	OFFERTA € 58,90	SCONTO 41%
	PREZZO SOCI € 49,90		

## COMPLETO LETTO CALEFFI

100% cotone stampato, tinta unita bicolor o fantasia Linee, Scozia e Ramage, colori assortiti



1 piazza: lenzuolo con angoli cm 90x200 lenzuolo sopra cm 160x280 federa con volant cm 50x80	PREZZO € 33,50	OFFERTA € 22,90	SCONTO 40%
	PREZZO SOCI € 19,90		
1 piazza e mezzo: lenzuolo con angoli cm 130x200 lenzuolo sopra cm 190x280 federa con volant cm 50x80	PREZZO € 42,90	OFFERTA € 29,90	SCONTO 41%
	PREZZO SOCI € 24,90		
2 piazze: lenzuolo con angoli cm 180x200 lenzuolo sopra cm 240x280 2 federe con volant cm 50x80	PREZZO € 54,90	OFFERTA € 37,90	SCONTO 40%
	PREZZO SOCI € 32,90		

## PARURE COPRIPIUMINO BASSETTI

bassetti

100% cotone  
stampe fotografiche  
assortite serie  
città o animali



1 piazza: sacco cm 155x200 federa cm 50x80	PREZZO € 39,90	OFFERTA € 29,90	SCONTO 30%
	PREZZO SOCI € 27,90		
1 piazza e mezzo: sacco cm 200x200 federa cm 50x80	PREZZO € 46,90	OFFERTA € 34,90	SCONTO 31%
	PREZZO SOCI € 31,90		
2 piazze: sacco cm 250x200 2 federe cm 50x80	PREZZO € 54,90	OFFERTA € 40,90	SCONTO 30%
	PREZZO SOCI € 37,90		

## PIUMONE IN PIUMA VERGINE D'ANATRA BASSETTI



Tessuto esterno 100% cotone, imbottitura: 30% piumino 70% piuma, 275gr/mq, colore bianco

1 piazza: cm 155x200	PREZZO € 89,90	OFFERTA € 62,90	SCONTO 40%
	PREZZO SOCI € 53,90		
1 piazza e mezzo: cm 200x200	PREZZO € 109,90	OFFERTA € 76,90	SCONTO 40%
	PREZZO SOCI € 65,90		
2 piazze: cm 250x200	PREZZO € 129,90	OFFERTA € 90,90	SCONTO 40%
	PREZZO SOCI € 77,90		

## PIUMONE ANALLERGICO IN MICROFIBRA BASSETTI



Imbottitura 100% poliestere 320gr/mq, fodera microfibra 100% poliestere, adatto a chi soffre di allergie

1 piazza: cm 155x200	PREZZO € 46,50	OFFERTA € 34,50	SCONTO 35%
	PREZZO SOCI € 29,90		
1 piazza e mezzo: cm 200x200	PREZZO € 54,50	OFFERTA € 39,90	SCONTO 35%
	PREZZO SOCI € 34,90		
2 piazze: cm 250x200	PREZZO € 61,90	OFFERTA € 45,90	SCONTO 35%
	PREZZO SOCI € 39,90		

4G

# 5 Giga SMART

A SOLI **8 €** AL MESE  
PER SEMPRE

Promozione valida  
dal **28 agosto all'8 ottobre 2017**

**IL MESE COOPVOCE È UN MESE VERO!**



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

- ▶ **5 Giga in 4G**
- ▶ **CHIAMATE e SMS ILLIMITATI**

a 1 Cent  
senza scatto alla risposta

**coopvoce**

Comunicare è semplice.

Condizione della promozione: l'offerta "5 Giga Smart" è valida per chi porta il proprio numero in CoopVoce dal 28 agosto all'8 ottobre 2017 e prevede ogni mese: 5 Giga di traffico Internet nazionale in 4G, chiamate a 1 centesimo al minuto verso tutti i numeri nazionali di rete fissa e mobile e SMS nazionali a 1 cent. Sono esclusi il traffico internazionale, il traffico roaming extra UE e le numerazioni a sovrapprezzo. In zona UE la promozione è utilizzabile conformemente alla Regolamentazione "RLAH" (Reg. UE 2016/2286). I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta, e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento della soglia di traffico Internet nel mese, la navigazione è inibita. La promozione "5 Giga Smart" ha un costo di 8 € al mese 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 sospensione il traffico voce e SMS è tariffato a consumo, secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico Internet è inibito. I Mega non consumati nel mese, non si sommano con i Mega del mese successivo. Entro 24 ore dall'attivazione dell'offerta "5 Giga Smart" 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 "5 Giga Smart" è attivabile dal 28 agosto all'8 ottobre 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, sulle compatibilità e sul regolamento roaming visita il sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it).

# RACCOGLI IL RISPARMIO

**15**  
BOLLINI



= **20**%  
DI SCONTO

**SCONTO SUBITO!**

**QUANDO VUOI FINO AL 15 OTTOBRE**

Fino all'8 ottobre 2017,  
ogni 20 euro di spesa e multipli ricevi un bollino  
che verrà applicato sulla tua scheda.

**Completa la scheda con 15 bollini, ottieni lo sconto  
del 20% e nuovi bollini sulla spesa successiva\***

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

