

cooperazione ^{tra} consumatori

postatarget
magazine
DC0054234
NAZ/62/2008
Posteitaliane

Le regole per mangiar sano e sostenibile

Le nuove linee guida Crea
per un'alimentazione
che fa bene alla salute
e non pesa sul pianeta



LA STAGIONE DEGLI SCI: PER I SOCI POSSESSORI DI CARTA IN COOPERAZIONE CI SONO GLI SCONTI E LE TARIFFE AGEVOLATE SUGLI IMPIANTI DI RISALITA



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



SIAMO CAMBIATE NELLA FORMA, MA NON NELLA SOSTANZA.

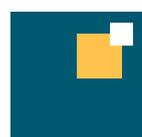
Abbiamo costruito
un grande Gruppo Cooperativo,
ma restiamo l'unica banca
della porta accanto.

L'unica che condivide con te
storia, bisogni e valori.

L'unica che investe nella nostra comunità
e sa prendersi cura del suo sviluppo.

L'unica banca globale,
ma di sana e locale costituzione.

Le tue banche
di sempre,
ancora più vicine.



CASSE RURALI
TRENTINE





sommario

- primo piano**
- 6 **Le nuove regole per mangiar sano e non pesare sul pianeta**
di Silvia Fabbri
- cooperazione di consumo**
- 9 **Raccogli il risparmio: lo sconto arriva subito!**
- 10 **La raccolta punti SocioSi e La Rete. Quei negozi, "spazi attivi di comunità"**
- 11 **"120 buoni spesa da 1000 euro": ecco la festa per i vincitori!**
- consumi sostenibili**
- 12 **Per un Trentino distretto biologico**
di Dario Pedrotti
- 13 **Pesce a marchio Coop: stop antibiotici e tanti controlli**
- 22 **Un pane comunale, biologico e anche solidale**
- consumi**
- 14 **CoopVoce: tutte le novità 2020**
- società**
- 17 **Salute e sicurezza al lavoro è (anche) una questione di genere**
di Dirce Pradella
- etica dello sviluppo**
- 19 **Staffan de Mistura alla Sala della Cooperazione. Vi racconto dell'Operazione San Bernardo**
di Alberto Conci
- ambiente**
- 21 **Dolomiti Unesco: la delusione degli ambientalisti**
di Maddalena Di Tolla Deflorian
- educazione cooperativa**
- 23 **Cittadini consapevoli crescono a Povo**
di Lina Melissa Martinez Lanziano
- 24 **ACS Goleador: in campo per la sostenibilità**
di Sara Perugini
- educazione**
- 25 **Dalla voce della natura maestra**
di Silvia Martinelli
- cultura**
- 27 **Trentino a teatro: gli spettacoli di marzo**
- 28 **Sipario d'oro 2020: il festival entra nel vivo**
- prodotti coop**
- 30 **Prodotti Origine, la trasparenza è qui**

rubriche

- cultura libri**
- 26 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- coltivare**
- 32 **Quell'"antibiotico naturale", preziosa creazione delle api**
di Iris Fontanari
- mangiare e bere**
- 33 **Piatti verdi e antispreco. Ricette dall'orto**



14

CoopVoce: tutte le novità 2020

CoopVoce diventa operatore mobile autonomo e indipendente. Da fine febbraio sostituzione gratuita della propria sim nei negozi Coop. Tante le novità che ci aspettano



17

Salute e sicurezza al lavoro: anche una questione di genere

Un seminario e linee guida per aiutare le aziende a considerare correttamente le differenze tra donne e uomini nel lavoro



25

Educazione nel bosco

Le "scuole nel bosco", vere e proprie istituzioni scolastiche. Dal contatto con la natura possiamo imparare molto su noi stessi, sulle relazioni che ci legano al resto degli esseri viventi



28

Sipario d'oro 2020: il festival entra nel vivo

Nei teatri della Vallagarina le migliori compagnie di prosa amatoriale di livello nazionale e regionale, insieme al meglio del teatro popolare trentino

SMART15

15
GIGA IN 4G

1000
SMS

1000
MINUTI

Promozione valida
dal 27 Febbraio
al 25 Marzo 2020

7,50€
al mese
per sempre

#ConQuaLe
Convenienza
Qualità
Lealtà

coopvoce
Comunicare è semplice

L'offerta "SMART 15" è valida per chi attiva CoopVoce dal 27 Febbraio al 25 Marzo 2020 e prevede ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, 15 GIGA di traffico internet in 4G, 1000 minuti e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento dei minuti e SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione ha un costo di 7,50€ al mese e si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione nello stesso periodo è attivabile anche dai già clienti a 9€, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art.4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: ALDENO Via Dante, 9 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperis, 2 • MALE' Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERETO Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza Gen. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 • TUENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALGARINA Via 25 Aprile, 50 • **PROVINCIA DI BELLUNO:** AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11 • **PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

editoriale

di Giuseppe Ciaghi

La strada da seguire: la capacità di collaborare

Nei giorni in cui la Cooperazione vive un delicato e sofferto momento di confronto interno, ad Isera la base, la voce genuina della cooperazione scende in campo con un progetto, quello del *pane comunale*, che indica la strada da seguire, mostra dove si possa arrivare quando il collaborare e l'aiutarsi a vicenda vengono messi in pratica, quali benefici, per i singoli e per la comunità, e quali vantaggi per l'ambiente si possano ottenere lavorando insieme. Rispetto e promozione del territorio, uso corretto delle risorse, coesione sociale, salute e cultura si fondono in un modello di inter-cooperazione veramente esemplare. Più avanti ce lo illustra Dirce Pradella. Se è vero che una rondine non fa primavera la speranza è che l'iniziativa non rimanga un caso isolato. Particolare importanza viene data in questo numero ai problemi della corretta alimentazione, ai prodotti, alla loro qualità, alla loro origine e ai metodi di conservazione, alla biodiversità e alla sostenibilità del territorio per quanto riguarda le pratiche

agricole e l'uso delle acque, ai controlli sulle filiere di trasformazione, su pesticidi e antibiotici. Da non perdere quanto Iris Fontanari scrive sulla propoli, l'antibiotico naturale fornito dalle api, e da meditare la proposta per un biodistretto trentino, riportata da Dario Pedrotti.

Meritano infine una seria riflessione la denuncia di Maddalena di Tolla sull'(ab)uso a scopi politico consumistici, strumentale in chiave esclusivamente promoturistica, del riconoscimento da parte dell'Unesco di patrimonio dell'umanità alle Dolomiti, e il racconto di Alberto Conci dell'incontro (promosso anche dalla Cooperazione Trentina) dei ragazzi del Liceo da Vinci di Trento con Staffan de Mistura e Roberto Savio, due che alla costruzione della pace e all'aiuto alle vittime di guerra hanno dedicato la vita.

Speriamo che marzo, con l'arrivo della primavera e la rinascita della natura, ci restituisca voglia di fare, di migliorarci... e un'aria più serena anche in Via Segantini.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

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

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

HANNO COLLABORATO
Alberto Conci, Maddalena
Di Tolla Deflorian, Iris Fontanari,
Cristina Galassi, Silvia Martinelli,
Dario Pedrotti, Sara Perugini,
Dirce Pradella, Franco Sandri.

IMPAGINAZIONE
Scripta società cooperativa

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
Elcograf S.p.A.
con utilizzo di carta certificata FSC®
proveniente da fonti gestite
in maniera responsabile

ANNO XXVII - MARZO 2020

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

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 17-02-2020
La tiratura del numero
di febbraio 2020 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 50.534 copie



Come e quanto dovremmo mangiare, come e quanto dovremmo combattere la vita sedentaria: questo si prefiggono le nuove Linee Guida per una sana alimentazione, indicazioni istituzionali di indirizzo per il cittadino, riscritte dal Crea nel 2018 dopo 15 anni. Una riedizione che si è resa necessaria anche per guidare il consumatore tra le troppe informazioni false di un mondo che parla di alimentazione senza le necessarie competenze.

L'obiettivo è indicare la strada per trovare nello stile di vita e nell'alimentazione la protezione dalle malattie croniche de-



LE NUOVE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE DEL CREA

Le nuove regole per mangiar sano e non pesare sul pianeta

Pubbligate le nuove Linee Guida per una sana alimentazione del Crea, l'ente pubblico che si occupa di nutrizione. Un aggiornamento necessario perché il nostro paese è sempre più sovrappeso. E perché dobbiamo essere responsabili di ciò che consumiamo, per noi stessi e per l'ambiente che ci circonda

di Silvia Fabbri

generative, promuovere salute, longevità, sostenibilità sociale ed ambientale. Attraverso, principalmente, la **prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità** «che, in Italia, soprattutto nei bambini – si legge nella prefazione – mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati».

Le Linee Guida sono 13. Affronteremo quelle più importanti, rimandando gli interessati a una lettura completa sul portale del Crea www.alimentinutrizione.it

CONTROLLA IL PESO E MANTENITI SEMPRE ATTIVO

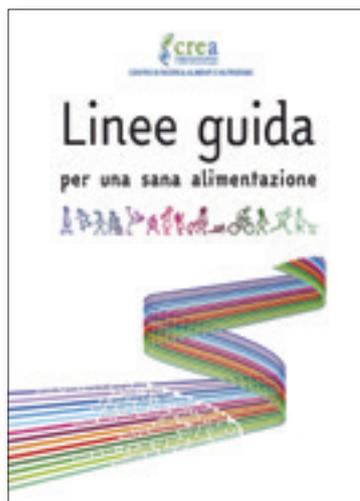
Anzitutto occorre pesarsi almeno una volta al mese, e nel caso ci siano importanti variazioni, occorre consultare un medico. In caso di sovrappeso è necessario ridurre le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico

co e che saziano di più, come frutta e verdura; e aumentare le uscite energetiche svolgendo una maggiore attività fisica, anche partendo dai piccoli impegni quotidiani, come salire e scendere le scale o svolgere lavori domestici.

No al fai da te nel campo delle diete, no al digiuno e soprattutto attenzione all'equilibrio di tutti gli alimenti. E qualora si voglia dimagrire occorre porsi come obiettivo la riduzione della massa grassa, piuttosto che della massa magra, aumentando l'attività fisica. Insomma bisognerà prestare attenzione al bilancio energetico, cioè tra quanta energia entra e quanta ne esce. Per smaltire un sacchetto di patatine fritte, ad esempio, bisognerebbe camminare per 133 minuti! Pensateci, la prossima volta che ne avrete uno tra le mani...

PIÙ FRUTTA E PIÙ VERDURA

Frutta e verdura costituiscono un importante fattore di protezione nei confronti delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2 e dei tumori. Hanno una bassa densità ener-



COS'È IL CREA

Il Crea è un ente pubblico italiano che secondo la sua legge istitutiva ha il compito di promuovere la sana alimentazione anche attraverso la revisione periodica delle Linee Guida. Crea sta per **Centro di ricerca alimenti e nutrizione.**

getica, cioè forniscono poche calorie per unità di peso. Qualche truccetto? In una pasta con i broccoli, aumentare la quantità di broccoli a scapito di quella di pasta, o dolcificare lo yogurt con frutta fresca. È sempre meglio cuocere poco le verdure in modo da consumarle croccanti e più sazianti. La frutta e la verdura sono da consumare in abbondanza anche perché forniscono fibra, che regola diverse funzioni fisiologiche nell'organismo, e sono sostanze bioattive, cioè stimolano la crescita corretta del microbiota intestinale. Inoltre apportano importanti vitamine e minerali, nonché sostanze ad azione protettiva, chiamate **molecole bioattive.** «Si tratta – si legge nel documento del Crea – di sostanze di composizione chimica molto varia, in grado di attivare meccanismi cellulari che possono portare a benefici per la salute. Attenzione, però: la somministrazione al di fuori dell'alimento – cioè con gli integratori – di tali molecole quali antiossidanti, polifenoli, eccetera, non ha dato i risultati positivi attesi».

Quanta frutta e quanta verdura consumare? Almeno 5 porzioni al giorno, due di verdura e tre di frutta, anche in forma liquida.

PIÙ CEREALI INTEGRALI E PIÙ LEGUMI

Pane, pasta, riso e altri cereali sono molto meglio integrali e senza troppi condimenti grassi. I cereali sono tanti e vanno variati: frumento, riso, mais, orzo, sorgo, miglio, avena, segale e farro. Poi ci sono gli pseudo-cereali come grano saraceno, quinoa e amaranto. Tutti prodotti di cui spesso limitiamo il consumo. «Oltre a quella sulla celiachia – si raccomanda lo studio – anche la diagnosi di ipersensibilità al glutine deve essere fatta da un medico. Eliminare i cereali con glutine dalla dieta non serve a perdere peso e può comportare dei rischi».

Consumare cereali integrali può favorire la riduzione dell'assorbimento del colesterolo e modulare la glicemia; inoltre la presenza di fibra rende i cereali integrali molto sazianti e aiuta il controllo del peso.

Lo studio ribadisce che, anche se è preferibile la scelta integrale, farine bianche e raffinate non sono un veleno: semplicemente hanno un indice glicemico più alto, ma questo non significa che provochino il diabete. O il cancro, che è una malattia che dipende da molte cause nutrizionali e non.

E i legumi? Sono un'ottima fonte di proteine e di micronutrienti, come ferro, zinco, vitamine del gruppo B e di fibra. Non c'è che l'imbarazzo della scelta, e nella nostra tradizione mediterranea sono innumerevoli le ricette a base di legumi e

cereali. Per avere una dieta varia ed equilibrata è bene includere **2-4 porzioni a settimana di legumi**. Pensate: esiste un'associazione inversa tra consumo di legumi e rischio di malattie cronico-degenerative, come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità.

BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

L'acqua è un elemento essenziale e per questo bisogna bere 1,5 -2 litri d'acqua al giorno



(cioè 6-8 bicchieri) cercando di assecondare il senso di sete, «anzi anticipandolo». Meglio bere a piccoli sorsi e meglio a temperatura ambiente, non importa se dal rubinetto o dalla bottiglia. Poi anche nell'acqua ci possono essere minerali che possono assumere un ruolo importante per la copertura di specifici bisogni. Come il fluoro, importante per lo sviluppo dello smalto dei denti nei

bambini. O il calcio, che può costituire un valido supporto per l'assunzione di questo minerale se non è possibile assumerne adeguate quantità con i latticini e senza in alcun modo costituire un fattore di rischio per la calciosi renale.

I GRASSI: SCEGLI QUALI E LIMITA LA QUANTITÀ

La parola chiave, nel capitolo grassi, è moderazione, in particolare per quanto riguarda i grassi di origine animale o quelli con elevato

contenuto di saturi come i grassi tropicali, che tendono a far innalzare il colesterolo.

Da preferire sono i grassi vegetali tra cui l'olio extravergine di oliva (che è un grasso insaturo), in particolare a crudo. E meglio cuocere al vapore o al microonde che friggere.

Per quanto riguarda l'apporto dei preziosi acidi grassi polinsaturi, sono presenti soprattutto nei pesci, che lo studio consiglia di

consumare 2-3 volte a settimana, scegliendo il pesce azzurro nostrano

Si alle uova, da 2 a 4 la settimana. Per quanto riguarda latte e yogurt meglio parzialmente scremato: o una tazza di latte o uno yogurt al giorno.

I formaggi? Scegliamo quelli più magri, in



Ecco come Coop contribuisce a migliorare l'alimentazione

«Da sempre il tema della corretta alimentazione è fondamentale per Coop e per questo aderiamo con convinzione, recependole, alle Linee Guida del Crea per una sana e corretta alimentazione già a partire da quelle del 2003», spiega Renata Pascarelli, direttore qualità di Coop Italia. «E quindi, proprio a partire dalla promozione della dieta mediterranea e della piramide alimentare, Coop promuove presso i consumatori una dieta equilibrata e uno stile di vita sano», continua.

«Il nostro approccio – prosegue Pascarelli – è evidente a partire dalla scelta della **formulazione dei prodotti che devono essere il più possibile semplici e con il migliore profilo nutrizionale possibile.** Inoltre, senza demonizzare alcun ingrediente, poniamo attenzione ai nutrienti particolarmente critici quali il **sale, i grassi**

e lo zucchero. Abbiamo infatti una linea Bene.sì senza zuccheri aggiunti insieme anche a prodotti funzionali o prodotti free from. Inoltre, per quanto riguarda i **grassi**, abbiamo eliminato i dannosi grassi idrogenati dal 2005 e l'olio di palma dal 2016, preferendo formulazioni con oli monosemi e olio extravergine di oliva».

Per quanto riguarda lo zucchero, Coop propone prodotti dedicati all'infanzia formulati senza l'aggiunta di zuccheri o con un ridotto contenuto degli stessi: «Il risultato continua Pascarelli – è che i prodotti a marchio di questa linea hanno un contenuto di zuccheri assai inferiore a prodotti analoghi sul mercato». Opzioni senza zucchero sono presenti anche nella categoria Bene.sì, dedicata agli adulti che scelgono un'alimentazione priva di questo ingrediente, magari per problemi

di salute. «Abbiamo anche escluso alcuni gli edulcoranti – spiega Pascarelli – potenzialmente rischiosi e sempre in sintonia con le Linee Guida».

E il sale? Anche la riduzione di questo ingrediente rientra in un'azione a tutto tondo di Coop di sensibilizzazione dei consumatori. «Ma anche in questo caso nei prodotti Crescendo rivolti ai bambini più piccoli di un anno non c'è sale aggiunto e pure per le età successive è molto ridotto», continua il direttore di qualità di Coop Italia. Il sale è stato inoltre ridotto nel pane in cassetta e in parecchi piatti pronti surgelati.

E poi ci sono tutte le informazioni in etichetta con cui Coop ha percorso i tempi già dagli anni '70 e che ora sono diventate in parte obbligatorie. Oggi Coop mantiene comunque informazioni volontarie come quelle riferite alle porzioni: queste informazioni comprendono anche le percentuali di copertura giornaliera per porzione dei nutrienti più critici come energia, grassi, grassi saturi zuccheri e sale.



quantità moderata, come secondo piatto e non in aggiunta a un pasto completo.

ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO È MEGLIO

Il consumo totale di zuccheri semplici non dovrebbe superare il 15% dell'apporto energetico complessivo, ma mediamente nella alimentazione degli italiani circa la metà degli zuccheri provengono da alimenti come il latte/yogurt, frutta, ovvero cibi che apportano anche importanti nutrienti.

Per quanto riguarda invece gli **zuccheri aggiunti**, cominciamo col limitare il numero di cucchiaini aggiunti alle bevande, poi caramelle, dolciumi e bevande zuccherate, specie per i bambini! E ricordare di lavarsi sempre i denti dopo ogni consumo di zucchero.

Per quanto riguarda i sostituti dello zucchero, lo studio ricorda che «l'uso degli edulcoranti, da solo, non è sufficiente a provocare sensibili riduzioni del peso corporeo».

IL SALE? MENO È MEGLIO

Ne consumiamo troppo. Bisogna ridurlo il più possibile, perché un consumo eccessivo di sale favorisce ipertensione, cancro allo stomaco, perdite urinarie di calcio e quindi maggiore rischio di osteoporosi. Basterebbero piccole riduzioni del consumo di sale per abbassare il rischio di queste malattie, ricordando che parte del sale che consumiamo è nascosto nei prodotti trasformati. Invece del sale, usiamo le spezie, gli odori e utilizziamo cotture che mantengano il sapore dei cibi, come la cottura al vapore al cartoccio o al microonde. E togliamo la saliera dalla tavola! **E i sali "esotici" come il blu di Persia, o il rosa dell'Himalaya, o il fleur de sel della Bretagna? Uguali in tutto e per tutto al sale di casa nostra.**

In generale, lo studio raccomanda l'uso di sale iodato; e un suo utilizzo nelle pappe dei bambini il più tardi possibile.

BEVANDE ALCOLICHE: IL MENO POSSIBILE

Il Crea è tassativo: «**Non esiste un consumo di alcol che sia esente da rischi per la salute**». Insomma, meglio niente che poco. Ma se proprio si beve, non più di due bicchieri per gli uomini o uno per le donne. Sotto i 18, zero alcol. E poi: il bere è consentito solo a chi è sano, non assume farmaci, solo a pasto, solo se non si hanno avuti problemi di dipendenza, solo se si segue un'alimentazione completa ed equilibrata.

I danni da alcol infatti sono molteplici: a livello del sistema nervoso si va dalle neuropatie alla demenza; a livello del sistema dige-



rente dalle gastriti alla cirrosi epatica; a livello del sistema cardiovascolare, dall'aumento della pressione alla cardiopatia e all'ictus.

VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE, COME E PERCHÉ

Questo capitolo è estremamente interessante perché riporta suggerimenti pratici di piani dietetici per organizzare la propria alimentazione o quella dei bambini. Rimandiamo gli interessati al portale www.alimentinutrizione.it. Qui ci limiteremo a ricordare che è necessario variare la propria dieta, alternando alimenti di vari gruppi alimentari: cereali e tuberi, frutta e verdura, carne, pesce, uova e legumi, latte e derivati, grassi da condimento. Per quanto riguarda le carni sono da preferire quelle bianche, meglio se magre, a quelle rosse e grasse, perché un consumo eccessivo di queste ultime è associato ad un maggiore rischio per alcune malattie cronico-degenerative. La quantità consigliata è di 2 porzioni a settimana, per arrivare a 3 nei casi di fabbisogno calorico aumentato. Il problema salutistico è particolarmente rilevante per il gruppo delle carni trasformate e conservate, il cui consumo è associato ad un aumentato rischio di tumore, in particolare colon-retto, di diabete 2 e di malattie cardiovascolari.

Mangiare, raccomanda lo studio, dovrebbe essere fatto con calma e anche sul lavoro dovrebbe costituire una vera pausa.

ATTENTI ALLE DIETE E AGLI INTEGRATORI

In caso di dieta, mai scegliere il fai da te, sempre affidarsi a personale qualificato con competenze nutrizionali. Anche durante una dieta bisogna variare gli alimenti! Eliminarne qualcuno non serve. **Per perdere peso quello che fa la differenza è diminuire le calorie e aumentare l'attività fisica.** Per-

dere peso nel breve periodo è fattibile, ma quel che conta è imparare a mangiare correttamente per rafforzare i risultati conseguiti. **Per quanto riguarda gli integratori, è meglio non prenderli di propria iniziativa** pensando che possano sostituire una dieta salutare. Semmai possono completare una normale dieta.

LA SICUREZZA ALIMENTARE DIPENDE ANCHE DA TE

Variando il più possibile la dieta si riducono i rischi di ingerire in modo continuativo sostanze tossiche o indesiderate. Meglio evitare il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, specie nel caso di lattanti, anziani, bambini e donne in gravidanza.

Fare attenzione alle conserve casalinghe, specie con olio, ed è meglio non lasciare per lungo tempo una pietanza già cotta fuori dal frigorifero. Mai scongelare gli alimenti a temperatura ambiente. Si possono cuocere ancora congelati o fatti scongelare in frigorifero o nel forno a microonde. Nel frigorifero non mettere a contatto alimenti cotti e crudi, mentre le uova vanno tenute nel loro contenitore. Nel documento si possono trovare maggiori dettagli sulla presenza di fitofarmaci, additivi, allergeni.

ANCHE CON LE DIETE SI PUÒ DIFENDERE L'AMBIENTE

Una dieta sostenibile significa prima di tutto "no spreco": **riciclare sempre gli avanzi** è buono per le tasche e per l'ambiente.

Imparare a combinare nella dieta tanti elementi vegetali (frutta e verdura, legumi e vegetali) **con pochi prodotti animali** è necessario per evitare carenze e per proteggere l'ambiente. Latte e yogurt vanno consumati secondo le raccomandazioni, cioè uno yogurt o un bicchiere di latte al giorno, perché hanno un impatto ambientale minore rispetto ad altri alimenti di origine animale: **dieta sostenibile significa anche moderare il consumo di carne.**

Il pesce è importante in un'alimentazione bilanciata non solo perché rappresenta un'ottima fonte di acidi grassi omega 3, ma è meglio scegliere pesce di piccola taglia (alici, sardine, ecc.): un comportamento valido per la salute e anche per l'ambiente. Infatti, la riduzione delle risorse ittiche è a carico delle grandi specie come tonno, spada, merluzzo, sogliola... basti pensare che delle oltre 700 specie commestibili ne viene commercializzata solo il 10%. Anche il pesce di acquacoltura, se allevato con criteri di sostenibilità, può rappresentare un modo di proteggere le risorse marine selvatiche. E l'acqua? Quella del rubinetto, massima scelta sostenibile. (consumatori.e-coop.it)

Edizione tutta nuova per “Raccogli il risparmio”, la raccolta punti che offre il vantaggio sicuro di ottenere sconti sulla spesa: basta infatti raccogliere i bollini che si ricevono facendo la spesa per avere diritto a sconti sulle spese successive, e quindi ulteriore convenienza quotidiana nei negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino



abitudine di spesa, ed è come sempre pronta a premiare anche in tempi molto brevi.

SCHEDA, BOLLINI E SCONTI

“Raccogli il risparmio” è una iniziativa rivolta a tutti, soci e clienti dei negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino che aderiscono all’iniziativa e al Superstore di Trento; prenderà il via lunedì 2 marzo, per

In tutte e 6 le settimane di durata di “Raccogli il risparmio” si riceveranno i bollini e una volta completate le schede si avrà diritto allo sconto, da utilizzare per una spesa nel periodo compreso tra il 2 marzo e il 19 aprile 2020.

Altra novità 2020: le possibilità di sconto di questa nuova edizione sono tre, una in più dell’edizione precedente:

- con le schede completate con 10 bollini si ha diritto ad uno sconto del 10 per cento,
- con le schede da 15 bollini lo sconto diventa del 15 per cento,
- con le schede da 20 bollini lo sconto arriva al 20 per cento.

In tutti e tre i casi è possibile fare una spesa

DAL 2 MARZO ALL’11 APRILE 2020

Raccogli il risparmio: lo sconto arriva subito!

“Raccogli il risparmio” si rinnova e offre più possibilità di sconto: bastano 15 euro di spesa per ricevere un bollino e con soli 10 bollini si ha già uno sconto del 10% sulla spesa successiva

che aderiscono all’iniziativa e nel Superstore di Trento.

Iniziativa di grande successo, “Raccogli il risparmio” si presenta in questa nuova edizione perfino migliorata, a cominciare dai bollini: questa volta **bastano 15 euro di spesa per ricevere un bollino, e le possibilità di sconto sulla spesa sono diventate tre**, adatte quindi ad ogni esigenza.

Basteranno infatti soltanto 10 bollini per avere uno sconto del 10 per cento sulla spesa successiva: sarà quindi facilissimo per tutti completare la raccolta. Per ottenere uno sconto maggiore, cioè del 15 per cento, saranno sufficienti soltanto altri 5 bollini, e arrivando a 20 bollini si otterrà lo sconto del 20 per cento.

“Raccogli il risparmio” 2020 è quindi una raccolta più flessibile e ancora più vantaggiosa, perché risponde alle esigenze di ogni

proseguire per quasi 6 settimane, fino a sabato 11 aprile, ma le schede complete di bollini daranno diritto allo sconto sulla spesa fino al 19 aprile.

In questa nuova edizione si ha diritto ad **un bollino già con 15 euro di spesa** (e non più 20 euro di spesa).

Come nelle edizioni precedenti, la “raccolta” è sempre molto semplice: alla cassa si ricevono i bollini, che vanno raccolti nella scheda che si trova nei negozi, che può essere ritagliata e conservata facilmente nel portafogli, per essere presentata all’operatore di cassa, che applicherà direttamente i bollini.



dell’importo massimo di 200 euro (offerte escluse).

RACCOGLI IL RISPARMIO

Nome _____

Cognome _____

Ritaglia e porta sempre con te la scheda per raccogliere i bollini che verranno applicati direttamente dall’operatore di cassa.

Raccogli i bollini fino all’11 aprile 2020
Richiedi lo sconto fino al 19 aprile 2020

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10% SCONTO
11	12	13	14	15% SCONTO
16	17	18	19	20% SCONTO

TIENI LA TUA SCHEDA-PUNTI CONTE

“Raccogli il risparmio” è per tutti, soci e clienti; la scheda della raccolta si trova nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e al Superstore: una volta ritagliata si conserva nel portafogli, per essere presentata alla cassa per l’applicazione dei bollini.



A fine gennaio si è conclusa l'edizione 2019 della raccolta punti SocioSi (Carta In Cooperazione), dedicata ai soci della Cooperazione di Consumo Trentina e pensata per offrire vantaggi e possibilità di risparmio ai soci, **ma anche per promuovere iniziative a sostegno della comunità, donando i punti raccolti con la propria Carta In Cooperazione.**

forte di fiducia, coinvolgimento ed anche emozione. Il valore aggiunto per noi più prezioso è proprio questo: l'essere riusciti a dare vita a **luoghi** dove ogni giorno ci si riconosce l'uno con l'altro, dove

persone a cui vogliamo dedicare **un ringraziamento speciale: tutti i dipendenti delle Famiglie Cooperative e del consorzio Sait**, dalle cassiere e commessi fino a responsabili e direttori. Un grazie a chi ci ha accolto fin

La raccolta punti SocioSi

Quei negozi, "spazi attivi di comunità"

Ecco il messaggio di ringraziamento della Cooperativa Sociale la Rete alle Famiglie Cooperative e ai soci per le donazioni ricevute grazie alla raccolta punti SocioSi 2019

Tra queste iniziative figurano i **progetti di solidarietà con associazioni locali**, come ad esempio la cooperativa sociale La Rete, che nella fase finale della raccolta punti si è attivata nei negozi con i propri volontari per ringraziare quanti da anni sostengono la cooperativa con piccole donazioni. Il gesto è stato molto apprezzato dai soci della Cooperazione di Consumo Trentina, che hanno offerto la propria solidarietà anche in questa occasione.

Per sottolineare l'importanza di questa relazione e manifestare la propria gratitudine, la cooperativa La Rete ha inviato alle Famiglie Cooperative, e quindi ai soci, il messaggio di ringraziamento che qui pubblichiamo: un messaggio che ci aiuta a comprendere quale legame unisca le associazioni attive nel sociale e i negozi della Cooperazione di Consumo Trentina, riconosciuti come luoghi dove le persone sviluppano relazioni e si attivano a sostegno della comunità. Una conferma in più di quanto donare sia in realtà ricevere. (c.g.)



Il valore aggiunto più prezioso: la relazione e l'aiuto

Lo scorso 31 gennaio si è chiusa la Raccolta Punti SocioSi 2019-2020 e sono state ben 987 le persone che hanno scelto di donare 500 punti della loro Carta in Cooperazione alla Cooperativa Sociale La Rete di Trento.

Vogliamo ringraziare di cuore ognuna di queste persone per il loro importante gesto, soprattutto perché riteniamo che questo non rappresenti solamente una donazione di denaro, ma una precisa volontà di essere in relazione con noi e protagonisti nel generare opportunità per le persone con disabilità. Sapere di essere stati riconosciuti e scelti da quasi mille persone è una testimonianza

delle comunità vive dimostrano il valore della relazione e dell'aiuto condiviso.

Ecco perché abbiamo scelto di "abitare" alcuni punti vendita con volontari, portando dentro il negozio quei valori non surrogabili da campagne e slogan, ma concretizzandoli nel fare, nell'esserci.

Inoltre, c'è un'importante e preziosa parte di

da subito cogliendo il senso dell'iniziativa. Siamo certi che senza questa buona collaborazione non sarebbe stato possibile arrivare ad un risultato così importante, **portare dentro**

entro i negozi quel valore aggiunto che rende quei luoghi "spazi attivi di comunità", distintivi per valore identitario, più vicini alla comunità, in grado di generare legami e capitale sociale in grado di attivare un'inedita e duratura fidelizzazione.

4.963 euro è l'ammontare raccolto e, come è stato fatto nel 2019, anche nel 2020 la quota verrà interamente devoluta a beneficio dei soggiorni marini de La Rete. Infatti, anche quest'estate saranno tante le persone con disabilità della nostra cooperativa che insieme

agli educatori professionali, ai volontari e ai giovani del Servizio Civile trascorreranno a turno cinque settimane a Cesenatico.

Un sincero grazie anche ai volontari della Rete e a tutti coloro che hanno deciso di fare squadra con noi e di donarci un'estate speciale!

www.cooplarete.org

La Cooperativa Sociale La Rete

La Rete è una cooperativa sociale senza scopo di lucro che opera dal 1988 con uno sguardo rivolto alle persone con disabilità, alle loro famiglie e alla comunità come luogo fondamentale di inclusione sociale. Oggi opera nel territorio Trentino con caratteristiche di forte radicamento e innovazione.

Fin dalla sua nascita si caratterizza per servizi che partono dalle storie di vita delle persone, unendo un mix di lavoro professionale a più di 20.000 ore di volontariato annue; un fare assieme che genera valore sociale: persone

con disabilità protagoniste, aiuto per le loro famiglie, volontari coinvolti, comunità accoglienti. **"Ogni giorno abbiamo un unico obiettivo: concretizzare opportunità in grado di migliorare la qualità della vita delle persone con disabilità e dei loro famigliari coinvolgendo la comunità"**. Obiettivo perseguito anche con **Etika**, di cui La Rete è parte, insieme alla Cooperazione Trentina, le **Famiglie Cooperative** e il **Sait**, le Casse Rurali Trentine, Con.Solida e Dolomiti Energia, e **grazie alla quale La Rete sostiene le proprie attività di inclusione sociale e di promozione del volontariato.**



Il concorso per i 120 anni Sait “120 buoni spesa da 1000 euro”: ecco la festa per i vincitori!

Venerdì 14 febbraio Sait ha accolto i 120 fortunati vincitori del concorso con una bella festa organizzata per la consegna dei 120 buoni spesa da 1000 euro ciascuno

Si è svolta nel pomeriggio di venerdì 14 febbraio, nella sede Sait di via Innsbruck a Trento, la cerimonia per la consegna dei buoni del concorso “Vinci 120 buoni spesa da 1000 euro”. L'evento è stato organizzato al termine del concorso, lanciato il 23 novembre 2019, e una volta completata l'estrazione finale degli ultimi buoni spesa, a fine gennaio; a premiare i 120 fortunati è stato lo stesso presidente del Sait, Roberto Simoni.

120 ANNI DI SAIT: LE INIZIATIVE DEDICATE ALLA COMUNITÀ

Promosso in occasione del 120° anniversario del Sait, lo scorso 23 novembre, il concorso “Vinci 120 buoni spesa da 1000 euro” è stato una delle principali iniziative promosse per celebrare l'importante traguardo raggiunto, iniziative fortemente volute dal Consiglio di amministrazione Sait, come ha spiegato durante l'intervento di benvenuto alla cerimonia il presidente del Sait, Roberto Simoni, che ha sottoline-

ato pure quanto sia ragguardevole e raro un traguardo come quello dei 120 anni di attività, più comune nel mondo della Cooperazione che altrove.

L'altra importante iniziativa è stata quella a sostegno di Anffas Trentino onlus, scelta quale **associazione che, da anni, svolge una attività insostituibile sull'intero territorio provinciale e che Sait e Cooperazione di Consumo Trentina sostengono già dal 2004**. Nelle giornate del 25, 26 e 27 novembre 2019, il 5% dell'incasso dei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina è stato destinato ad Anffas, con l'obiettivo di donare 3 pulmini attrezzati, **“strumenti importantissimi nello svolgimento dell'attività quotidiana, indispensabile per promuovere l'inclusione sociale, anche delle persone con grave disabilità”** hanno spiegato in Anffas.

Anche questo progetto ha avuto grande adesione da parte dei cittadini e presto i tre pulmini, ora in fase di allestimento, verranno consegnati alla comunità e quindi ai **centri Anffas di Trento, Arco e Borgo**.

La foto ricordo del gruppo dei fortunati vincitori del concorso “Vinci 120 buoni spesa da 1000 euro”, in posa venerdì pomeriggio, 14 febbraio, nella sede Sait di Trento.

GRAZIE A TUTTI I 200MILA PARTECIPANTI

Partecipare al concorso “Vinci 120 buoni spesa da 1000 euro” era molto semplice: nei negozi della Cooperazione di Consumo Trentina (Famiglia Cooperativa, Coop Trentino, Superstore), dal 23 novembre al 31 dicembre 2019, ogni 15 euro di spesa si aveva la possibilità vincere un buono da 1000 euro registrandosi su www.laspesainfamiglia.coop (anche i multipli di 15 euro nello stesso scontrino); e chi vinceva subito poteva partecipare ad una seconda occasione, quella dell'estrazione finale dei 3 buoni da 1000 euro.

“Abbiamo voluto promuovere una iniziativa che coinvolgesse i clienti che quotidianamente frequentano i nostri negozi, per renderli partecipi del centoventesimo di fondazione del consorzio Sait - ha sottolineato Simoni commentando l'evento - L'iniziativa è stata molto apprezzata e l'obiettivo di coinvolgere tantissimi clienti è stato raggiunto, perché la partecipazione al concorso è stata davvero considerevole”. Sono infatti stati quasi 200 mila i partecipanti al concorso!

“Anche questo evento conclusivo - ha aggiunto Simoni - è stato un momento molto bello, perché abbiamo potuto ospitare tutti i vincitori, che rappresentano e vivono nel territorio dove operano Sait e Famiglie Cooperative”. (c.g.)



Ha preso il via il 27 dicembre scorso la raccolta di firme per richiedere un referendum propositivo provinciale, finalizzato all'istituzione del Bio-distretto Trentino, come vi avevamo anticipato nel numero di settembre 2019. Sono 8.000 le firme necessarie per poter portare i trentini, probabilmente in concomitanza con un'altra votazione, a rispondere alla seguente domanda: **“Volete che, al fine di tutelare la salute, l'ambiente e la biodiversità, la Provincia Autonoma di Trento disciplini l'istituzione su tutto il territorio agricolo provinciale di un distretto bio-**

l'istituzione del Biodistretto vogliamo aiutare chi vuole convertire al metodo biologico la propria produzione; contribuire a sostenere, in modo concreto, l'immagine di un territorio sostenibile e pulito; offrire agli operatori turistici un elemento di attrazione in più”.

Dotare da subito il Trentino di un'organiz-

circolare, della ricerca e dello sviluppo sostenibile.

La speranza è che dopo una fase iniziale, in cui saranno inevitabilmente le realtà già sensibili a queste tematiche ad aprire la strada, si avvii un processo a catena: *“è l'avvio di un percorso di trasformazione culturale, di un cambiamento di modello di sviluppo, che nel tempo vedrà naturalmente confluire nella forma distrettuale sempre più aziende e operatori economici, essendo più conveniente e adatta ad affrontare le sfide del futuro”.*

Per firmare a sostegno della richiesta di istituzione del Biodistretto Trentino, c'è

La raccolta firme

Per un Trentino distretto biologico

Fino a fine febbraio si può firmare per chiedere il referendum per l'istituzione del Bio-distretto Trentino, che, senza vincoli, darà al Trentino un'organizzazione che valorizzi la sostenibilità e la salute, a salvaguardia del territorio e della sua biodiversità

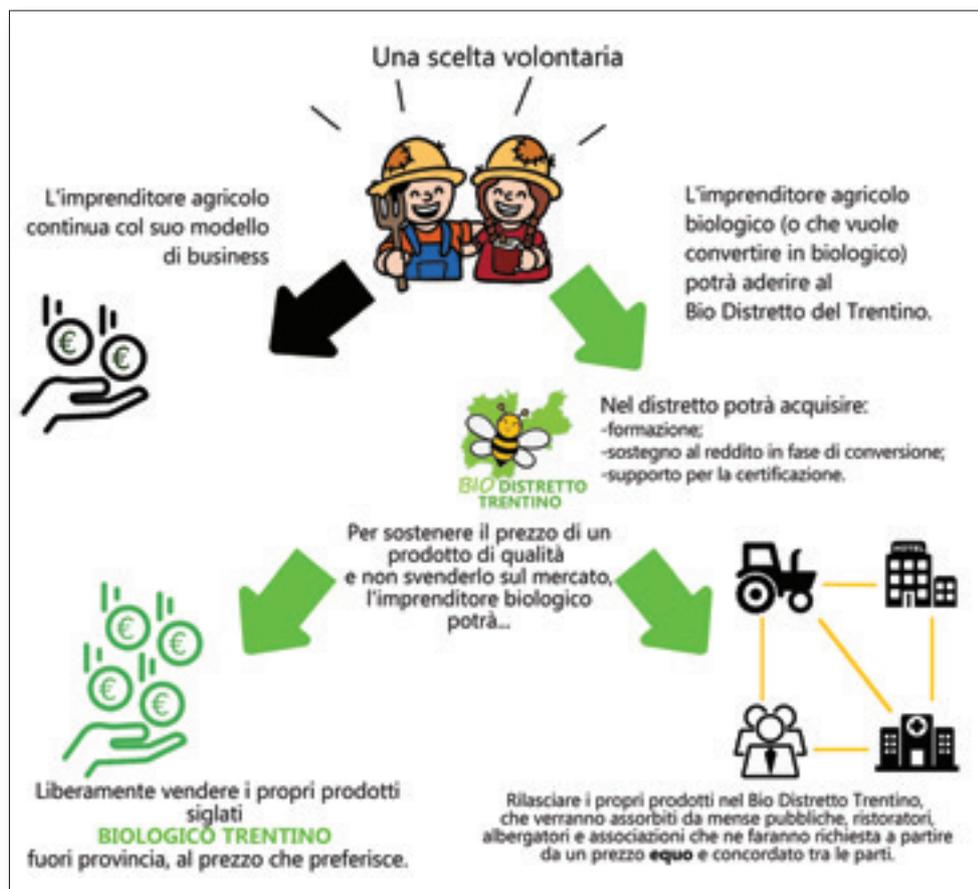
di Dario Pedrotti

logico, adottando iniziative legislative e provvedimenti amministrativi finalizzati a promuovere la coltivazione, l'allevamento, la trasformazione, la preparazione alimentare e agroindustriale dei prodotti agricoli prevalentemente con i metodi biologici?”

I risultati del primo periodo di raccolta firme sono molto incoraggianti e i membri del Comitato che sta portando avanti l'iniziativa non nascondono la difficoltà ma anche l'entusiasmo che il processo avviato sta suscitando: *“Abbiamo già incontrato davvero tanti agricoltori e operatori turistici: al primo impatto non viene subito colto che siamo tutte e tutti volontari impegnati per il Distretto Biologico, ma quando questo viene compreso, lo scetticismo diventa apertura?”*

Uno degli aspetti fondamentali dell'iniziativa è che l'eventuale istituzione di un Biodistretto a livello provinciale non prevedrà alcun vincolo obbligatorio: agricoltori, esercenti, ristoratori ed albergatori potranno scegliere se aderire o meno.

Spiegano ancora i promotori: *“Attraverso*



zazione che valorizzi la sostenibilità e la salute, e muova azioni per la salvaguardia del territorio e la sua biodiversità, oltre ad essere un modo per migliorare il benessere di chi nella nostra provincia ci vive o ci viene in vacanza, è anche uno strumento per risparmiare tempo sull'applicazione delle nuove Politiche Agricole Comunitarie (PAC) dell'Unione Europea. Le nuove PAC perseguiranno infatti obiettivi precisi a sostegno dell'economia

tempo fine a fine febbraio, ed è possibile farlo presso il proprio Comune di residenza, o nei molti gazebo e appuntamenti che i promotori stanno organizzando in tutta la Provincia.

Per firme “dell'ultimo minuto” è possibile consultare il calendario completo e aggiornato degli appuntamenti di presentazione e delle presenze nelle piazze sul sito <https://bio.trentino.it> e sulla pagina FB [biodistrettotrentino](https://www.facebook.com/biodistrettotrentino).



Il pesce Origine Coop e il progetto **Alleviamo la salute**

Pesce a marchio Coop: stop antibiotici e tanti controlli

L'impegno Coop per limitare l'uso di antibiotici negli allevamenti di pesce. Ecco come vengono allevati (benessere, spazi, alimentazione, tempi) i pesci Origine Coop

Anche il pesce Origine a marchio Coop è coinvolto nel progetto pluriennale **Alleviamo la salute** per la razionalizzazione e riduzione dell'uso di antibiotici - fino all'eliminazione - e per l'ulteriore miglioramento degli standard di benessere animale e bio-sicurezza nelle principali filiere dei propri prodotti a marchio.

Il progetto, lanciato ad aprile 2017, ha veramente, e non solo a parole, **cambiato il paradigma degli allevamenti italiani** grazie all'ulteriore miglioramento degli standard di benessere animale e di bio-sicurezza. Ricordiamo che in questi due anni sono stati coinvolti **30 milioni di animali** e oltre **2.000 allevamenti**.

La scelta di ridurre fino ad eliminare l'utilizzo di antibiotici nelle filiere a marchio Coop quindi non è una questione di marketing, ma un preciso impegno di Coop contro il fenomeno dell'antibiotico-resistenza.

Nelle filiere del pesce a marchio Coop non vengono utilizzati antibiotici negli ultimi 6 mesi di vita degli animali, ma stiamo lavorando per **estendere ulteriormente questo impegno**. Il non utilizzo di antibiotici nel pesce Coop a marchio Origine è verificato tramite **visite ispettive**, anche a sorpresa, da parte di personale Coop altamente specializzato, a volte accompagnato da **enti di certificazione** riconosciuti a livello interna-

zionale quali Bureau Veritas e CSQA.

Ai fornitori è stata inoltre richiesta la certificazione di prodotto antibiotico-free tramite enti terzi. Dalla partenza del progetto che coinvolge gli 11 fornitori, dal 2018 ad oggi sono stati eseguiti **74 audit** (tra allevamenti, stabilimenti e mangimifici) di cui circa il 20% da parte di enti terzi riconosciuti. Inoltre per verificare l'assenza di antibiotici sono stati eseguiti **analisi su oltre 200 campioni** in matrici quali pesci, mangimi e acqua di allevamento che hanno dato tutte esito regolare (antibiotici assenti).

TUTTA LA FILIERA È CONTROLLATA

In generale il pesce a marchio Coop è "da filiera controllata": sul pesce Coop a marchio Origine, Coop è **responsabile dell'intero percorso di filiera**. I capitoli siglati dai fornitori sono rigorosi e puntuali e riguardano anche parametri di benessere animale, tematica da sempre all'attenzione di Coop.

Il **tema del benessere** per Coop è sempre stato un caposaldo. Per questo, ad esempio, i pesci in allevamento **non vengono alimentati forzatamente**, ma consumano il cibo secondo le loro necessità.

Le diete per i pesci Coop sono bilanciate rispetto al fabbisogno e alla stagionalità per il corretto e naturale accrescimento degli esemplari; inoltre tra le varie caratteristiche abbiamo definito una **soglia massima di grasso per-messo (21%) solo di origine**

acquatica per avere pesci a marchio con **acidi grassi prevalentemente polinsaturi della famiglia degli Omega 3** con un ottimo rapporto saturi/insaturi.

Altro elemento di particolare attenzione è la densità: e la **densità degli allevamenti** nelle filiere Coop è definita da valori (30 kg/m^3) molto vicini a quelli richiesti agli allevamenti di prodotto biologico (25 kg/m^3) e quindi di molto inferiori alle densità convenzionali (40 kg/m^3).

Inoltre, sull'acqua viene effettuato un controllo e monitoraggio della qualità e della saturazione ossigeno.

ORATE E BRANZINI: ALLEVAMENTI ITALIANI

Nello specifico di **orate e branzini a marchio Coop**, questi **provengono solo da allevamenti italiani** e in merito a modalità di allevamento e di somministrazione dei mangimi vengono rispettati i tempi di naturale accrescimento (circa 20 mesi per la taglia 400g).

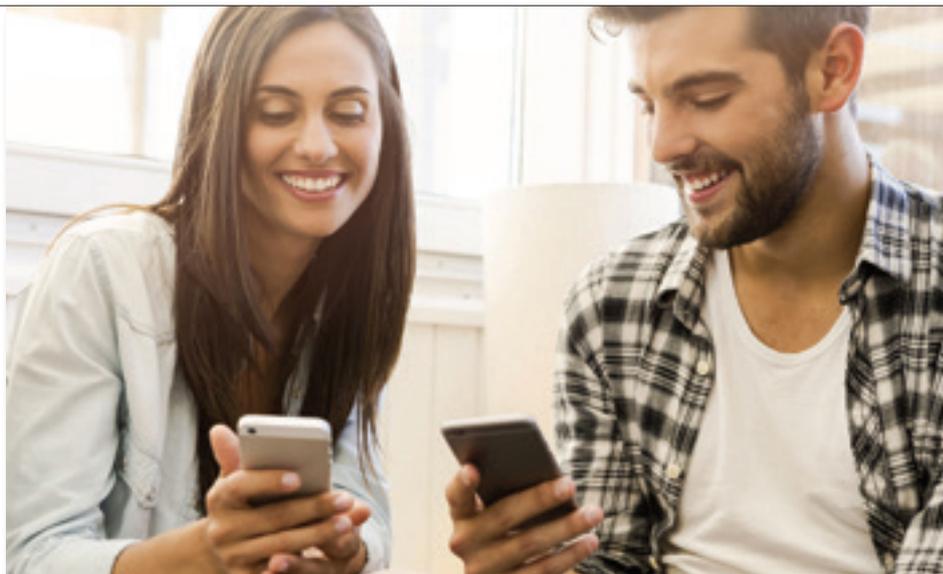
I nostri mangimi contengono principalmente ingredienti di animali acquatici integrati con componenti di origine vegetale che sono un'ottima fonte proteica alternativa alle farine di pesce (dunque **una scelta**



ecologicamente sostenibile). La composizione dei mangimi deve rispettare una stringente normativa comunitaria che definisce anche gli additivi ammessi. I pesticidi di possibile derivazione vegetale sono un rischio conosciuto e controllato sistematicamente con verifiche analitiche (39 analisi nel 2019). (consumatori.e-coop.it)

Era il 1° giugno del 2007. A 12 anni di distanza dalla nascita di CoopVoce, gli operatori virtuali sono diventati a una quarantina e lei è sempre lì, tra i primissimi (86 milioni di euro il fatturato nel 2019, con un tasso di crescita annuo del 25-30%). Ora annuncia un cambiamento importante per i propri clienti attuali e futuri: vuol essere protagonista in un mondo in continuo fermento che si prepara a vivere la rivoluzione del 5G e dell'Internet delle cose, giocando quanto prima la partita delle **e-sim, le sim virtuali** senza supporto fisico che rappresentano già il 30% di quelle in commercio in Italia (vedi box).

Il passo necessario per affrontare le nuove sfide da protagonisti è quello di assumere



OFFERTA GESTITA IN AUTONOMIA, CAMBIO DELLE SIM E NUOVI SERVIZI IN ARRIVO

CoopVoce: tutte le novità 2020

CoopVoce cambia logo e diventa operatore mobile autonomo e con un'infrastruttura tecnologica indipendente. Da fine febbraio i clienti CoopVoce dovranno sostituire gratuitamente la propria sim presso uno dei 900 negozi Coop. In alternativa sarà possibile anche richiedere la spedizione della sim a casa. Tante le novità che ci aspettano, già nel 2020

di **Claudio Strano**

la completa gestione della parte dati che è, come ribadisce **Massimiliano Parini**, direttore di CoopVoce, «il fattore fondamentale. Dopo il lancio a giugno del 2007, questo è il passaggio più importante per noi», chiosa

Parini. «È giunto il momento di crescere». A sostenere il salto tecnologico e strategico c'è un robusto piano d'investimenti di 60 milioni di euro in cinque anni, annunciato dal presidente di Coop Italia, **Marco Pedro-**

ni, che mira a raggiungere nei prossimi 4-5 anni almeno il 50% dei soci Coop, cioè 3.5 milioni di persone, più che raddoppiando così l'attuale base clienti.

UN OPERATORE VIRTUALE "FULL"

CoopVoce nel 2020 spicca dunque il salto che le permette di diventare un operatore virtuale "full", cioè a pieno titolo. Il che significa poter disporre di **una infrastruttura tecnologica indipendente** che consente una gestione in autonomia del servizio e dell'offerta di telefonia, pur continuando ad appoggiarsi sulla rete mobile Tim almeno fino al 2022, anno di scadenza dell'attuale contratto di partnership.

Crescita costante del livello di soddisfazione dei clienti



I punti di forza di CoopVoce

- Da quando è nata, CoopVoce **non ha mai cambiato o aumentato le tariffe ai suoi clienti**. Da sempre applica tariffe tarate sul principio della massima convenienza e sul "mese vero" (non sui 28 giorni come altre compagnie hanno fatto prima della sentenza che le ha costrette a ritornare sui propri passi). Nessuna sorpresa, dunque, o costi nascosti.
- **CoopVoce non attiva servizi a pagamento non richiesti e può vantare il miglior servizio clienti** (riconosciute da anni), con un'assistenza italiana gratuita, disponibile tutti i giorni nella fascia oraria 7/24.
- Tra le offerte che la contraddistinguono, quella che permette di **trasformare i punti Coop in traffico telefonico e il servizio ViviBici**, una app che permette di convertire le pedalate in traffico telefonico.
- La copertura di CoopVoce è estesa al **99,8% del territorio nazionale**.
- **Ad aprile 2019 Altroconsumo lo ha riconosciuto come "l'operatore più trasparente del mercato"** e l'Istituto Tedesco di Qualità e Finanza insieme a A&F di Repubblica lo ha designato "Campione di servizio 2020".

Il passaggio tecnicamente si definisce da Esp Mvno, cioè da fornitore di servizi avanzati, a full Mvno, cioè a operatore virtuale a tutti gli effetti. Tim continua a fornire la rete d'appoggio, ma CoopVoce si affranca e diviene adulta e autonoma.

LA SOSTITUZIONE DELLE SIM

Il passaggio ad operatore "full" comporta l'adozione di sim emesse direttamente da CoopVoce, chiamate **Sim Evolution**, che a regime offriranno nuovi servizi. I nuovi clienti/soci che passano a CoopVoce riceveranno la Sim Evolution da inserire nel cellulare.

Per chi è già cliente sarà necessaria la sostituzione della sim attualmente in uso. Il cambio è **totalmente gratuito**, basterà che il titolare del contratto si rechi in uno degli oltre 900 punti vendita Coop dislocati su tutta la penisola, portando con sé il telefono.

Nuovi scenari: E-sim, Iot e 5g dietro l'angolo

Le e-sim rappresentano quasi il 30% delle sim sul mercato italiano, ma in pochi le conoscono. Anche perché sono del tutto invisibili. Al posto della classica schedina, infatti, che nel tempo è diventata sempre più piccola, da "normale" a "micro" e "nano", **tutti i dati di una e-sim sono integrati nel dispositivo. L'utente non deve acquistare nessun componente fisico aggiuntivo.**

Già in uso su smartwatch e ora anche su smartphone e tablet (Tim e Vodafone sono i primi operatori ad averle lanciate in Italia), consentono di ridurre le dimensioni dei telefoni e

renderli impermeabili, oltre a una serie di altri vantaggi per gli utenti. Tra questi, la maggiore facilità del cambio di operatore, la messa in sicurezza dei dati salvati sulla sim, il superamento del problema dei formati delle schedine e della presenza di slot per avere una dual sim, ecc. In arrivo c'è intanto anche il 5G, la tecnologia di rete mobile che andrà oltre l'attuale 4G LTE: al momento è in fase sperimentale in alcune città d'Italia e di essa torneremo ad occuparci, su queste pagine, perché alla sua efficacia è legata la rivoluzione dell'Internet delle cose (Iot) che ormai è dietro l'angolo.

Ecco cosa devono fare nel 2020 i clienti CoopVoce



A partire da marzo **recarsi in uno dei 900 punti vendita Coop** per sostituire gratuitamente la sim attuale con una Sim Evolution



In alternativa, si può **andare sul sito www.coopvoce.it** e richiedere l'invio postale della nuova sim senza alcun costo



L'obiettivo è **garantire a tutti la continuità del servizio**: la nuova sim emessa da CoopVoce è un passaggio importante e necessario

Si parte, dunque, a fine febbraio/inizio marzo, con il supporto di una campagna di comunicazione che inviterà i clienti a recarsi nei punti vendita per richiedere la procedura semplice e gratuita di sostituzione della sim. In alternativa, per chi non potesse recarsi nel punto vendita Coop, sarà possibile collegarsi online e chiedere dal sito **www.coop-voce.it** l'invio a casa della Sim Evolution, sempre senza alcun costo. Una volta ricevuta, la nuova sim sarà funzionante nell'arco di qualche giorno, come succede normalmente per un cambio di operatore. Nell'intervallo della sostituzione, la linea continuerà comunque a funzionare con la vecchia sim, senza alcuna interruzione del servizio.

NUOVI ORIZZONTI DI SVILUPPO

Gli orizzonti che si aprono riguardano una gestione in piena autonomia, una maggior

qualità e innovazione del servizio e lo sviluppo di servizi (ad esempio e-sim, contenuti streaming, Iot).



«Quello su cui si concentra l'attenzione dei clienti ormai sono i servizi, mentre le tariffe si sono sostanzialmente livellate. I servizi fanno la differenza», spiega Parini. E i **numeri** gli

danno ragione, visto che in un decennio (2007-2017, dati Asstel) le tariffe sono crollate (-31%), mentre il volume del traffico dati è esploso (+700%).

«A noi interessa – sottolinea Parini – offrire i servizi alla pluralità dei clienti senza procedere a profilazioni o manovre che utilizzano i dati personali, si tratta di approcci che non rientrano nella filosofia di Coop».

GPS TRACKER E ALTRO ANCORA

Ma quali nuovi servizi e quando? «Alcuni come le e-sim sono già in fase avanzata di progettazione, mentre altri più legati al mondo dello streaming dati e ai servizi Iot (Internet delle cose) seguiranno una volta messa a punto la piattaforma. Stiamo studiando dei dispositivi – spiega il direttore di CoopVoce – che lanceremo nel 2020 dotati di e-sim, cioè di sim embedded, incorporate nel corpo del device. Non si tratta di cellulari, ma ad esempio di **gps tracker**, cioè di dispositivi che permettono l'individuazione dei propri animali domestici, di valigie, di altri oggetti o di supporti alla mobilità che impattano direttamente sulla qualità della vita delle persone».

CoopVoce, almeno per il momento, non vende **telefoni a proprio marchio**, ma lo farà un giorno? «Qualora decidessimo di vendere dispositivi, non necessariamente smartphone, lo faremo in sinergia con i nostri punti vendita Coop – risponde Parini –. A noi interessa soprattutto fornire soluzioni semplici ai nostri clienti. Gestiremo i dispositivi solo se saranno funzionali a questo obiettivo». (*consumatori.e-coop.it*)

coop

in collaborazione con



OrtofruttaItalia

Organizzazione Interprofessionale dell'ortofrutta italiana

Kivi italiani:

RICCHI DI FIBRE, POTASSIO
E VITAMINA C.



IL SAPORE ITALIANO
AL MOMENTO GIUSTO.

mipaef

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali

“ Tra donne e uomini sussistono differenze che influiscono anche su salute e sicurezza al lavoro: perseverare nell'adozione di un approccio “neutro” finisce inevitabilmente per determinare o aumentare le ineguaglianze tra lavoratrici e lavoratori in termini di rischi e possibilità di sviluppare malattie professionali”: è quanto si legge nell'introduzione al rapporto finale del progetto *“Che genere di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro?”*, promosso dall'Associazione



Il progetto, promosso dall'Associazione Donne in Cooperazione, ha avuto la supervisione scientifica dell'Università degli Studi di Trento, la collaborazione del Gruppo Ecoopera e il contributo della Provincia Autonoma di Trento.

un'idea di rischio oggettivo, statico, neutrale. Un approccio, quindi, che non consideri i lavoratori come una categoria generica ed indistinta ma sia inclusivo delle differenze che li contraddistinguono.

“Uomini e donne per età, paese di provenienza, tipologia di contratto – ha spiegato Conti – possono essere esposti in modo diverso ai rischi o essere esposti a rischi diversi e possono interagire in maniera diversa rispetto alla stessa esposizione ai fattori di rischio. Inoltre la diversità di ruoli e di carichi sociali e lavorativi conseguenti possono avere, più o meno indirettamente, una influenza sugli esiti di salute”.



ASSOCIAZIONE DONNE IN COOPERAZIONE

Salute e sicurezza al lavoro, è (anche) una questione di genere

A Trento un seminario formativo sul tema, durante il quale sono stati presentati i risultati della ricerca su 15 cooperative campione e le linee guida elaborate per aiutare le aziende a considerare correttamente le differenze tra donne e uomini nel lavoro

di **Dirce Pradella**

Donne in Cooperazione, in partnership con la Federazione Trentina della Cooperazione e l'Università degli Studi di Trento, la collaborazione del Gruppo Ecoopera e il contributo della Provincia Autonoma di Trento.

Il percorso, iniziato nell'aprile 2019, si è posto l'obiettivo di indagare il tema della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro anche alla luce delle disposizioni del decreto legislativo 81/2008 che prevede espressamente la necessità di tener conto delle differenze di genere.

Concluso il progetto, il seminario del 12 febbraio è servito per avviare la divulgazione dei risultati, per incrementare il sapere collettivo sul tema ed introdurre nelle imprese una nuova consapevolezza.

“Quello che proponiamo a questo semina-

rio – ha detto la presidente dell'Associazione Donne in Cooperazione, **Nadia Martinelli** – è un tema ancora poco indagato che può però portare **grande innovazione organizzativa nelle aziende ma anche sociale**, per superare un approccio neutro e andare oltre”.

È insomma necessario un cambiamento di tipo culturale rispetto a questo tema, che superi pregiudizi e luoghi comuni, e faccia spazio ad una nuova consapevolezza di chi lavora, di chi ha ruoli di responsabilità, delle aziende, delle istituzioni. Una consapevolezza basata sulla conoscenza delle differenze, dei rischi, delle cause e delle conseguenze sociali e che consideri la salute e la sicurezza sul lavoro come un valore condiviso, vantaggioso per tutti.

L'IMPATTO DEL LAVORO SULLA SALUTE

Paola Conti, sociologa, esperta di innovazione sociale e politiche di genere, ha spiegato che occuparsi di queste tematiche significa prendere in considerazione e valutare l'impatto che le diverse variabili del contesto lavorativo hanno sulla salute, **superando**

Ne sono chiaro esempio i dati sugli infortuni nelle professioni sanitarie: le operatrici socio sanitarie hanno un indice di frequenza, di incidenza e di gravità degli infortuni nettamente superiori a quelli dei colleghi uomini; risultato opposto, invece, per gli

operatori tecnici, sottoposti a rischio di infortunio maggiore rispetto alle colleghe per incidenza, frequenza e gravità.

Altro esempio arriva dal settore chimico: l'esposizione al rischio di inalazione di sostanze pericolose varia se si tratta del viso di un uomo o di una donna, perché alcune caratteristiche del volto possono rendere inefficaci i dispositivi attuali di sicurezza.

Stefania Marconi, direttrice INAIL di Trento, nel suo intervento ha portato alcuni esempi di come i DPI (dispositivi di protezione individuali), come guanti, caschi, ecc. non adatti ai corpi di chi li indossa possono esporre a dei rischi anche molto seri e ad esempio le donne hanno più incidenti in auto nel percorso casa-lavoro, perché impegnate anche nella cura della famiglia (es,





accompagnare i bambini a scuola); Marconi ha anche sottolineato l'impegno dell'Inail per sviluppare ulteriormente le tematiche trattate dal seminario.

Nel 2018 in Trentino le denunce per infortunio sul lavoro sono state 8.344 (di cui 7 sono state per infortunio mortale). Il 65% degli infortuni sono di uomini.

"Lavorare per l'equità di genere – ha sottolineato Pirous Fateh-Moghadam, Osservatorio per la Salute della PAT – non significa che gli uomini devono cedere qualcosa alle donne: una maggiore equità di genere significa che tutti, uomini e donne, guadagnano in salute, benessere e qualità della vita".

LA RICERCA: 15 COOPERATIVE

Durante il seminario, **Simonetta Fedrizzi** (responsabile del progetto per la Federazione) e **Silvia Gherardi** (che per l'Università di Trento ha curato la supervisione scientifica insieme a **Barbara Poggio**, Prorettrice alle politiche di equità e diversità) hanno presentato le tappe del progetto e il report finale della ricerca che ha coinvolto 15 cooperative attraverso interviste e che ha permesso di comprendere **come si pongono le imprese cooperative riguardo ai processi di prevenzione e di valutazione dei rischi in relazione alle differenze di genere** (il grado di conoscenza, quali azioni hanno intrapreso), raccogliere bisogni, suggerimenti su azioni da implementare e buone pratiche. È emerso che **la cultura prevalente è ancora di carattere adempimentale e che il lavoro da fare è soprattutto su un piano di cambiamento culturale e di approccio al tema.**

LE LINEE GUIDA, COME AVVIARE IL PROCESSO

Su questa base sono poi state realizzate le **Linee guida per la promozione della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro in un'ottica di genere**, distribuite ai partecipanti per dare alle **Figure della Sicurezza** e a chi si occupa della gestione delle risorse umane **indicazioni concrete su come integrare l'ottica di genere nei processi di prevenzione, sicurezza, salute e valutazione dei rischi e dello stress lavoro-correlato, così come indicato dal decreto legislativo 81/2008** (che prevede espressamente che si tenga conto delle diversità legate al genere). **Le Linee Guida descrivono le principali azioni per la valutazione e l'intervento in**

Ondaosservatorio.it

Donne, salute e lavoro

L'Osservatorio sulla salute della donna (Fondazione Onda, Ondaosservatorio.it) ha pubblicato a fine novembre 2019 il "Libro bianco sulla salute della donna" (di cui abbiamo parlato nel numero di gennaio della nostra rivista).

A proposito delle **differenze nei problemi di salute causati dalle attività lavorative**, il Libro bianco ha evidenziato come la donna sempre più spesso svolga lavori un tempo solo maschili, ma i luoghi, gli strumenti, l'organizzazione del lavoro sono rimasti

gli stessi. Dall'analisi è emerso che ci sono differenze nel rischio di infortuni o malattie professionali: meno di un terzo delle denunce di malattia interessa le donne (27,9%) e di queste circa il 90% riguarda **malattie dell'apparato osteoarticolare**. Ma all'attenzione della **medicina del lavoro sono ora l'adeguatezza dei dispositivi di protezione personale e delle postazioni di lavoro in termini di ergonomia** (studiate per gli uomini, quindi non adatte alle donne), **la diversa sensibilità alle sostanze chimiche, le differenti reazioni allo stress lavoro-correlato (incluse molestie, discriminazioni, demansionamenti, instabilità lavorativa).**

una ottica di genere, in una prospettiva di processo. Ecco le 8 Azioni: 1: Formazione ed informazione, con coinvolgimento e ascolto delle lavoratrici e dei lavoratori; 2: Analisi del contesto lavorativo, per evitare di stabilire a priori quali siano i rischi e quali siano le persone a rischio; 3: Creazione ambiente sano, con interventi di prevenzione diversificati e valorizzazione delle diversità; 4: Pianificazione momenti di scambio, per raccogliere le segnalazioni delle lavoratrici e dei lavoratori; 5: Adozione DPI in relazione

alle differenze dei corpi; 6: Valorizzazione della figura del/della Medico/a Competente, naturale alleato nella valutazione dei rischi e individuazione delle soluzioni; 7: Introduzione di figure specialistiche a supporto della gestione del personale; 8: Valorizzazione della figura del/della RLS

(rappresentante lavoratori per sicurezza), fornendo strumenti per una gestione del rischio che tenga conto del genere.

Il documento delle Linee Guida è scaricabile a questo indirizzo dell'Associazione Donne In Cooperazione <https://www.cooperazione.trentina.it/Associazione-Donne-in-cooperazione/Pubblicazioni/Linee-guida-progetto-Che-genera-di-salute-e-sicurezza-nei-luoghi-di-lavoro>

BUONE PRASSI

Tra le buone prassi presentate quelle della cooperativa **Amica** che ha ideato il progetto **Agyla**, un insieme di pratiche motorie per preparare e sostenere 'fisicamente' il lavoratore e la lavoratrice nello svolgimento della professione. Per esempio dei corsi per operatori socio sanitari, per insegnare loro come evitare in incorrere in vizi posturali connessi al sollevamento pesi.

La cooperativa Ecoopera ha presentato invece la sua offerta di servizi di consulenza per la valutazione dei rischi di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro in ottica di genere e per la formazione aziendale rispetto a questi temi. Prevedere e attuare politiche di salute e sicurezza al lavoro che tengano conto del sesso e del genere aiuta a prevenire le malattie professionali, a diminuire le tensioni psico-fisiche, a migliorare la postura e le condizioni generali di salute, ad aumentare il livello di concentrazione sul posto di lavoro e a migliorare le relazioni. **Una politica attenta al genere porta vantaggi anche alle aziende:** la riduzione dell'assenteismo per malattia, degli infortuni sul lavoro e il miglioramento della prestazione lavorativa con conseguente aumento della produttività.

ANCORA MOLTA, DIFFUSA, INCONSAPEVOLEZZA

Barbara Poggio, Prorettrice alle politiche di equità e diversità dell'Università degli Studi di Trento, dopo aver ricordato i vari progetti su cui l'Università degli Studi di Trento-Centro di Studi Interdisciplinari di Genere ha collaborato con la Cooperazione (dalla Contrattazione di Genere ai modelli organizzativi di conciliazione vita-lavoro, fino alle molestie e violenze nei luoghi di lavoro), ha messo in evidenza come **anche all'interno dell'Università di Trento si sia avviato un lavoro di sensibilizzazione e di azione sulla tematica della salute e sicurezza, su cui c'è ancora molta inconsapevolezza e necessità di lavorare.** (ha collaborato *Cristina Galassi*)

Per informazioni e approfondimenti Federazione Trentina Cooperazione Simonetta Fedrizzi (responsabile del progetto) Tel. 0461.898672 Simonetta.Fedrizzi@ftcoop.it



stura ha aperto l'incontro e che vale la pena di ripercorrere.

I fatti si svolgono – ha raccontato l'alto funzionario delle Nazioni Unite – alla metà degli anni Ottanta, in Etiopia. **Il clima è quello della guerra fredda. E in Etiopia si combatte una guerra per procura, come tante in quel periodo.** Una guerra in casa d'altri, sostenendo o opponendosi ai regimi locali. In Etiopia il regime è filosovietico, governato da Menghistu, dittatore dal 1977 al 1991, oggi rifugiatosi nello Zimbabwe. Quando scoppia una terribile carestia in due regioni, Tigray e Ruolo, **due milioni di persone si ritrovano ridotte letteralmente a morire di fame.** Gli americani con i loro alleati non intervengono, pensando che non

Staffan de Mistura alla Sala della Cooperazione

Vi racconto dell'Operazione San Bernardo (e di come fare qualcosa per la pace è sempre possibile)

I ragazzi del Liceo da Vinci hanno incontrato De Mistura e Savio, che alla pace, a mitigare gli effetti dell'ingiustizia e a contrastarne le cause hanno dedicato la vita

di **Alberto Conci**

«**Vi racconto una parabola, che però è un racconto vero. Ma dovete accettare di fare un volo con me. Prendetemi per mano e cominciamo a volare, molto in alto, e voliamo anche indietro nel tempo.**» Sono le parole con cui Staffan de Mistura ha cominciato

un affollato incontro, tenuto nella sala della Cooperazione il 15 febbraio scorso davanti a 300 studenti dei licei scientifici da Vinci e Galilei di Trento. Accanto a lui Roberto Savio, giornalista ed economista e direttore dell'European Center for Peace and Development. Sul palco con Jenny Capuano (Federazione della Cooperazione Trentina) che ha coordinato la mattinata, tre ragazzi del Liceo da Vinci: Viviana Piancastelli, Gloria Antonini e Zeno Aldrighetti, con le loro domande per Savio e De Mistura, un uomo che ha vissuto gli ultimi quindici anni come inviato delle Nazioni Unite in Afghanistan, Iraq e, dal 2014 al 2018, nel cuore della terribile guerra della Siria. Con un'unica missione: quella di salvare la vita alle vittime delle guerre cercando di costruire ponti, di



Al centro della foto, terzo da sinistra, Roberto Savio e accanto a lui Staffan De Mistura, durante l'incontro nella Sala della Cooperazione.

dialogare, di costringere le parti in lotta ad accettare mediazioni apparentemente impossibili.

Organizzato da Ipsia (ACLI) e realizzato grazie

alla collaborazione della Federazione della Cooperazione Trentina e del Liceo da Vinci di Trento, l'incontro ha condotto le ragazze e i ragazzi presenti a riflettere sulle grandi sfide del mondo contemporaneo: si è parlato di guerra, comunicazione, pace, confini, sovranismi, muri, e gli studenti si sono portati via l'impressione di aver incontrato due testimoni che hanno deciso di dedicare una vita a mitigare gli effetti dell'ingiustizia strutturale e a contrastarne le cause.

E sono rimasti colpiti dalla "parabola" – così l'ha chiamata – con la quale De Mi-

sia poi così male che in un Paese comunista scoppi una carestia: è la prova che i regimi comunisti affamano la gente. Per parte loro i russi e il regime di Menghistu ritengono che non si debba intervenire: in quelle due regioni c'è una forte opposizione politica a Menghistu e la fame può indebolirla. Una situazione drammatica, tenuta completamente lontana dai riflettori, che avrebbe in fondo fatto comodo a tutti, per ragioni opposte. E spiega De Mistura: **«Dalle due parti per motivi diversi, c'era lo stesso cinismo di fronte alla morte di centinaia di migliaia di persone** che si scavavano piccole buche nel deserto aspettando la morte. Finché la BBC non scoprì questa tragedia facendo un reportage storico che colpì tutto il mondo.



Rovereto, sabato 14 marzo 2020

Un concerto per donare vita

Una serata al teatro Zandonai per saperne di più (dalla voce degli esperti) sulla donazione di organi, e su come diventare donatori

Aido Gruppo Vallagarina "Alessandro Ricchi" onlus organizza per sabato 14 marzo 2020 (ore 20.30) una serata-concerto dedicata alla donazione e trapianto di organi, tessuti e cellule.

L'appuntamento è al Teatro Riccardo Zandonai di Rovereto, per il concerto della **banda musicale "F. e G. Fontana" di Pomarolo**, diretta dal maestro Stefano Matuzzi; parteciperanno alla serata il prof. **Alfred Königsrainer, direttore medico della Clinica Universitaria di Chirurgia e Trapianti presso la Clinica Universitaria di Tubinga (D)** e alcuni trapiantati con le loro testimonianze.

L'ingresso alla serata è libero (prenotazioni entro 10 marzo: aido.vallagarina@gmail.com; distribuzione biglietti disponibili: ore 19.30-20.30 biglietteria Teatro Zandonai). Il Gruppo Aido Vallagarina è impegnata sul territorio con attività di **sensibilizzazione sulla cultura della donazione, prelievo e trapianto, e per informare correttamente sulla scelta di donare i propri organi,**

dopo la morte, a scopo di trapianto terapeutico.

Come si diventa donatori

Nel nostro Paese il principio del silenzio-assenso non ha mai trovato attuazione e, per questo, vige il principio del consenso o dissenso esplicito. **Si può dichiarare la propria volontà sulla donazione di organi e tessuti in tanti modi:** alla propria **Asl di appartenenza**, richiedendo e firmando l'apposito modulo; all'**ufficio anagrafe del Comune** in occasione del rilascio o rinnovo della carta d'identità; scaricando il **tesserino blu del Ministero della Salute**, disponibile sul sito del Centro Nazionale Trapianti, e in questo caso il tesserino deve essere custodito nel portafoglio; **iscrivendosi all'Aido** (Associazione Italiana per la Donazione di Organi, tessuti e cellule); riportando la propria volontà **su un foglio bianco**, firmarla e datarla; anche in questo caso è necessario portare sempre con sé la propria dichiarazione; compilando una delle



donor card distribuite dalle associazioni di settore e ricordarsi di metterla nel portafoglio. Le espressioni di volontà rilasciate all'Asl, al Comune e all'Aido sono registrate nel Sistema Informativo Trapianti (SIT), il database del Ministero della Salute che viene consultato dai medici per verificare se il potenziale donatore aveva reso in vita una dichiarazione di volontà. Secondo la nostra legge, si può cambiare idea sulla donazione in qualsiasi momento perché ai fini della donazione fa fede l'ultima espressione resa in ordine temporale.



Questo produsse una reazione molto forte a livello internazionale, con un enorme investimento di risorse per mandare cibo in Etiopia. E io fui incaricato dalle Nazioni Unite di seguire la crisi. Ma quando arrivai in Etiopia mi accorsi ben presto che c'era qualcosa che non funzionava. **Mancavano all'appello in molti, quasi un milione di persone: dov'erano?**

Perché non arrivavano nei campi che avevamo allestito? **Perché erano sugli altipiani, dove stavano morendo di fame senza riuscire a scendere nelle zone dove avevamo previsto la distribuzione del cibo.** Erano i disperati dei disperati».

Così De Mistura chiese agli inglesi di utilizzare il metodo che si usa per scaricare il cibo o i materiali dagli aerei in caso di necessità di rifornimenti delle truppe, il cosiddetto Airdrop: un metodo che prevedeva di mettere in tre sacchi uno dentro l'altro i materiali e poi lanciarli da bassissima quota con un volo radente. Convinti i britannici, si rivolse ai tedeschi, i

«Una testimonianza dalla quale prendere le mosse per rispondere alla domanda politica per eccellenza: cosa posso fare per rendere il mondo un po' migliore?»

quali entrarono volentieri nell'operazione, persuasi com'erano di essere più competenti ed efficaci degli inglesi. Ma rimaneva il problema dei russi. A quel punto **De Mistura propose ai russi di aiutarlo con gli elicotteri** a individuare esattamente, segnandoli con delle enormi croci sul terreno, i punti di sgancio del cibo, per non lasciare che gli unici protagonisti dell'operazione fossero due Paesi occidentali. In

questo modo, De Mistura propose ai russi di sorvegliare l'operazione effettuata da due Paesi, Gran Bretagna e Germania Ovest, che facevano parte della Nato. **Il passo successivo fu quello di mettere i piloti attorno allo stesso tavolo.** Inizialmente egli dovette fare da interprete fra i militari, ma poi creò un'occasione di incontro proponendo che sugli aerei inglesi e tedeschi ci fossero dei polacchi e dei russi, e sugli elicotteri russi dei tedeschi.

Restava un nome da dare all'operazione. San Bernardo, propose De Mistura. «Noi non crediamo ai santi, dissero i russi». «Ma il sanbernardo non è un santo – rispose De Mistura. È un cane che salva dalle valan-

ghe e si usa in Svizzera, un paese notoriamente neutrale».

Così, attraverso una strategia militare, l'operazione sanbernardo ebbe inizio. **Gli altopiani vennero "bombardati" di cibo e attraverso una collaborazione mai realizzata durante la guerra fredda venne salvata la vita a novemilamila persone.**

Una parabola. Vera. Raccontata a trecento ragazzi. Che contiene un insegnamento, che ha fatto da filo conduttore alla mattinata: perché non provarci? Perché non pensare creativamente a come risolvere un conflitto? Perché non accendere una candela invece di maledire il buio?

Alla fine mi restano le lacrime di una ragazza. Perché piangi?, le chiedo. "Perché sono felice... Perché questo incontro lo porterò per sempre con me". E perché, aggiungo io, c'è bisogno di questo: di cercare creativamente soluzioni per contrastare il delirio di un mondo che sembra aver scelto la costruzione dei muri per proteggersi dalla paura. E di **non perdere mai, ha detto Roberto Savio ai ragazzi, la capacità di indignarsi di fronte all'ingiustizia.** Una testimonianza dalla quale prendere le mosse per rispondere alla domanda politica per eccellenza, posta da un'altra ragazza: **cosa posso fare per rendere il mondo un po' migliore?**



Il dossier sui 10 anni di Dolomiti Unesco

Dolomiti Unesco: la delusione degli ambientalisti

L'accusa è che la Fondazione Dolomiti Unesco abbia promosso soprattutto il turismo, senza proteggere davvero i preziosi territori. L'obiettivo è indurre la politica a cambiare passo e rotta

di Maddalena Di Tolla Deflorian

La Fondazione Dolomiti Unesco (e con essa la gestione politica del territorio) ha deluso gli ambientalisti, che per questo hanno prodotto un dossier critico, presentato al pubblico in febbraio al Muse, dopo essere stato prima consegnato alla Fondazione stessa.

L'accusa, documentata in venti pagine di argomenti e fatti, è che la Fondazione abbia promosso soprattutto il marketing turistico delle Dolomiti, senza proteggerne davvero i preziosi territori dagli assalti umani, dimenticando i valori fondanti del riconoscimento Unesco. Lo scopo del dossier è indurre la politica a cambiare passo e rotta, e indurre il Comitato mondiale Unesco di Parigi (dove le associazioni porteranno il documento) a sollecitare i politici ad agire nel modo corretto.

"Nel documento che sottoponiamo alla riflessione dell'Unesco i fatti evidenziati, anche se non esaustivi, sono sufficienti a dimostrare la fragilità del progetto e il rischio di annullarne il suo originale scopo di tutela del territorio e del paesaggio - scrivono i promotori nel documento - Anticipando in estrema sintesi le nostre conclusioni pensiamo che solo un deciso e severo intervento dell'Unesco (ripetiamo: deciso e severo) possa correggere un percorso destinato, passo dopo passo, a snotare definitivamente la qualifica di Patrimonio naturale dell'Umanità da ogni reale valore, anche a livello simbolico. Ci opponiamo al pensiero che Dolomiti Monumen-

to del mondo si trasformi in una farsa o in uno spettacolo per le allodole: dietro la facciata, il nulla."

La colpa – dicono le associazioni firmatarie – naturalmente non è del personale di Fondazione, ma dei politici che la governano. La speranza è far cambiare rotta.

In sostanza, **il dossier dimostra l'assenza di strategie** (ad esempio per la Marmolada), di prese di posizione e progetti della Fondazione che promuovano le azioni previste al Piano di gestione e che suggeriscano alla politica la direzione giusta dove andare e quella sbagliata dove non dirigersi.

Le cose che si sarebbero dovute ottenere dopo il riconoscimento Unesco, in questi dieci anni, secondo le associazioni scriventi sono: limitare l'accesso motorizzato ai Passi dolomiti, progettare corridoi ecologici per la fauna, ridurre la pressione venatoria, porre maggiore attenzione alla fauna su scala transfrontaliera, non ampliare le aree sciistiche, evitare grandi eventi in quota, non ampliare in quota la ricettività alberghiera o dei rifugi, progettare innovazione energetica. **Il documento denuncia anche che alcuni importanti contributi delle associazioni, costati lavoro gratuito e fatica, sono rimasti lettera morta.** *"Le associazioni sostenitrici nel corso del 2018 e 2019 sono state chiamate dalla Fondazione Dolomiti Unesco a redigere uno schema di linee guida sul tema dei grandi eventi in quota; linee che dovrebbero venire applicate in tutti*

i 5 ambiti. Il lavoro, impegnativo e delicato, è stato presentato da mesi, ma la Fondazione non ne ha dato seguito, verosimilmente paralizzata dalle resistenze della politica locale", si legge.

Esempio lampante dell'inefficacia del lavoro di Fondazione e delle scelte politiche, nel documento, è la situazione della **strada da Misurina al Rifugio Auronzo**. *"Fin dagli anni '80 il mondo ambientalista continua a chiedere la chiusura al traffico automobilistico privato della strada che conduce da Misurina al rifugio Auronzo. Ogni anno i parcbeggi in quota disposti su ben tre livelli vengono ampliati a scapito della naturalità dei ghiaioni che scendono dai versanti meridionali delle*

famose ed imponenti Tre Cime di Lavaredo; ogni estate l'area si trasforma in un parco giochi ormai incontrollabile, ingestibile. Nonostante i continui solleciti (abbiamo anche proposto un concorso di idee a livello internazionale), l'Amministrazione comunale di Auronzo, socia sostenitrice della Fondazione, non ha mai avviato un progetto di controllo e riduzione di una accessibilità tanto aggressiva ed invadente, affrontando nel contempo la ricerca di soluzioni di accesso alternative e meno impattanti".

La denuncia tratta anche l'impatto simbolico e culturale del danno estetico di talune manifestazioni (oltre a quello materiale, laddove sussista), come i famosi raduni di quad dentro o subito al margine delle aree protette. *"L'obiettivo A1, punto 1 del Programma Esecutivo che riguarda la gestione del Patrimonio consiste nella "conservazione dell'integrità geologica e geomorfologica del WH (World Heritage, Patrimonio dell'Umanità)"; al punto 2 si fa riferimento anche alla necessità della "conservazione dell'integrità estetico paesaggistica del WH" si legge nel dossier. "Risulta evidente da quanto è ripetutamente accaduto in questi anni che ogni ulteriore pressione antropica e infrastrutturale accettata in prossimità dei beni del patrimonio, anche nel breve periodo, porta inevitabilmente un riflesso negativo sulla gestione del patrimonio paesaggistico e geomorfologico del monumento WH stesso. Si tratta di un tema al quale la Fondazione Dolomiti Unesco, più volte sollecitata, non ha mai voluto rispondere. O peggio, ha risposto ufficialmente che il tema non è di sua competenza". Non solo estetico ma drammaticamente fisico, materiale, è il danno già fatto alla Tofana di Mezzo, per i Campionati del Mondo di sci del 2021.*

Il grido di dolore è lanciato. Ora si vedrà se gli abitanti del territorio dolomitico reagiranno per proteggere il loro patrimonio, fuori di retorica.



l'avviamento al lavoro; tra i vari strumenti acquisiti anche il mulino a pietra, che offre una trasformazione di elevata qualità.

ISERA

Un pane comunale, biologico e anche solidale

A macinare il grano è la coop sociale Gruppo 78 con il suo laboratorio per l'acquisizione dei pre-requisiti lavorativi per persone adulte

Da fine febbraio Isera ha il suo primo pane *comunale*, interamente prodotto nel paese e frutto di un percorso che ha coinvolto tre imprese, tutte del paese, con tre obiettivi: **la valorizzazione del territorio, l'inclusione sociale dei più fragili, la biodiversità.**

Il grano proviene dall'azienda agricola di Simone Frisinghelli che conduce l'unica stalla ancora presente nel comune di Isera, e coltiva verdure biologiche e cereali: a 600 metri slm produce il grano tenero di tipo Bologna, biologico.

La macinatura a pietra del grano è affidata al 'Mas del Gnac', la struttura della

cooperativa sociale Gruppo 78 ove ha sede il laboratorio per l'acquisizione dei pre-requisiti lavorativi per persone adulte. "Come agente di sviluppo del territorio - ha osservato Serenella Cipriani, presidente della cooperativa Gruppo 78 - siamo felici di interagire con altre realtà del territorio per creare occasioni di inclusione sociale con attenzione anche alla sostenibilità".

Il maso, ristrutturato ed ampliato, è stato attrezzato come laboratorio di trasformazione di prodotti biologici, per fornire opportunità di inclusione ed emancipazione sociale attraverso

Della panificazione si occupa il Panificio Moderno (Isera): il pane comunale è valorizzato attraverso pagnotte tonde da 1,5 kg, un formato che rappresenta l'idea di pane di comunità, da condividere, e che grazie alla pasta madre e alla lievitazione naturale dura qualche giorno.

Ogni pagnotta rappresenta 4 metri quadrati di campo coltivato a grano tenero con metodo biologico, 2 ore di una persona inserita in un percorso di avvicinamento al lavoro e 16 anni di esperienza dei mastri panificatori.

Di più: ogni morso di pane rappresenta valori come la territorialità, la qualità, l'inclusione sociale e la cooperazione, grazie all'unione di tre imprese con grande sensibilità ai temi ambientali, sociali e alimentari. (d.pradella)

Cibo e sostenibilità: la Fondazione Mach porta in Europa l'esperienza trentina

La Fondazione Mach è, unica in Italia, Food Lab di FIT4FOOD 2030: porterà in Europa le istanze in materia di cibo e nutrizione e suggerirà alla Commissione UE le priorità di ricerca e innovazione

La Fondazione Edmund Mach è entrata a fine 2019 nella Piattaforma Europea Food 2030, che raccoglie le priorità di ricerca e innovazione, per portare alla Commissione Europea le proposte e le buone pratiche del territorio trentino sui grandi temi del cibo e della nutrizione.

La FEM è stata scelta per la sua capacità esclusiva di far convivere le tre anime

della ricerca, della formazione e del trasferimento tecnologico, ma anche per la forte connessione con il territorio.

L'ingresso in questa piattaforma rappresenta una importante opportunità per il territorio trentino per portare in Europa le istanze in materia di cibo e nutrizione e suggerire alla Commissione europea le priorità di ricerca e innovazione.

"FEM è stata riconosciuta, unica in Italia, come Food Lab, - ha spiegato l'allora presidente Andrea Segrè - cioè uno dei soggetti che sui territori hanno l'incarico di coinvolgere direttamente la cittadinanza, studenti, consumatori, ricercatori e professionisti per individuare buone pratiche rispetto

alle sfide del settore agroalimentare e trasmetterle a Bruxelles. È una conferma e un riconoscimento delle competenze, della visione e del posizionamento internazionale di FEM, che può farsi portavoce di una realtà peculiare come il Trentino, per rispondere alle sfide del prossimo decennio, un'opportunità unica affinché quanto si fa in questo territorio diventi un modello di riferimento europeo".

A metà febbraio FEM ha quindi organizzato un workshop per raccogliere gli input del territorio e trasmetterli alla Piattaforma Food 2030 e poi alla Commissione EU; successivamente di occuperà della sperimentazione di un modulo formativo nell'ambito



del progetto.

Al workshop hanno preso parte i rappresentanti delle istituzioni, del mondo della ricerca, esponenti delle associazioni dei produttori e del turismo, il settore educativo e Trentinosolidale, quale "buona prassi" locale nella lotta contro lo spreco alimentare. L'iniziativa comunitaria Food 2030 prevede la mobilitazione di tutti gli attori del sistema agroalimentare europeo ai vari livelli, da EU al locale, partendo dal presupposto che è necessario cambiare il modo in cui produciamo, elaboriamo, trasportiamo, consumiamo e sprechiamo il nostro cibo, e rendere sostenibili i sistemi agroalimentari europei attraverso la ricerca e l'innovazione.





Il supermercato di Povo, sede della Famiglia Cooperativa di Povo

sostanze che possono causare allergie in persone sensibili); alla genuinità (i sensi si mettono in moto quando vediamo una merendina che ci piace, ma bisogna fare attenzione agli additivi usati per dare aroma, colorare,

prodotti e i settori della Cooperazione Trentina presenti, a livello provinciale, in tutte le attività economiche: agricoltura, credito, lavoro e servizi, consumo, sociale e abitazione. Per iniziare, i ragazzi hanno fatto un "viaggio virtuale", grazie a degli speciali visitatori, per conoscere e approfondire i prodotti dell'agricoltura locale. **L'analisi si è poi concentrata in particolare sul territorio**

Famiglia Cooperativa di Povo Cittadini consapevoli crescono a Povo

La Famiglia Cooperativa ha accompagnato un gruppo di ragazzi e ragazze delle medie in un viaggio alla scoperta del mondo del consumo, nel quale hanno imparato come compiere scelte di acquisto consapevoli per la propria salute e per il benessere del proprio territorio

di **Lina Melissa Martínez Lanziano**

etichette sulle confezioni dei prodotti alimentari: l'etichetta attira l'occhio e anche la mano di chi compra.

Ai ragazzi è stato spiegato a cosa prestare attenzione leggendo un'etichetta: alla propria salute (sulla confezione possono essere riportati consigli per un corretto e sano consumo e indicazioni sulla presenza di ingredienti e



L'immagine grafica del progetto per le scuole e uno dei momenti formativi sul consumo consapevole sostenuto dalla Famiglia Cooperativa di Povo

Insegnare ai bambini a diventare consumatori informati. È stato questo l'obiettivo del percorso formativo **"Cittadini consapevoli crescono: conoscere e informarsi per scegliere responsabilmente"** proposto in via sperimentale dall'Area formazione e cultura cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione su richiesta della Famiglia Cooperativa di Povo.

L'iniziativa ha visto come protagonisti i ragazzi e le ragazze di seconda media dell'Istituto Comprensivo

Trento 1 a Povo, che a fine 2019 hanno intrapreso un percorso per approfondire la conoscenza del mondo della cooperazione di consumo trentina, la comprensione del ruolo e del servizio reso dalle Famiglie Cooperative alla comunità, i metodi di analisi dei diversi elementi che caratterizzano i prodotti alimentari e la consapevolezza del proprio ruolo e delle conseguenze delle proprie scelte come cittadini e consumatori.

Tre gli incontri formativi. Il primo per fornire ai partecipanti delle chiavi di lettura per saper interpretare scrupolosamente le



conservare, mantenere l'aspetto e mascherare i sapori); alla sicurezza (a partire dalla data di scadenza del prodotto); all'origine (è importante conoscere la provenienza di ciò che acquistiamo) e al rispetto dell'ambiente (l'etichetta riporta indicazioni utili alla corretta raccolta differenziata degli imballaggi). L'idea essenziale trasmessa ai ragazzi e alle ragazze è stata **"più informazioni leggi, tanto migliore sarà il tuo giudizio su quel prodotto"**.

Il secondo intervento ha introdotto il tema della **cooperazione**, spiegato attraverso i

di Povo e sulle sue principali realtà cooperative: la Famiglia Cooperativa di Povo, la Cassa Rurale di Trento e la cooperativa sociale Kaleidoscopio. Due sono state le attività proposte ai bambini: la prima è stata l'identificazione delle cooperative che lavorano sul territorio mediante la costruzione di una mappa; la seconda l'analisi di una lista di prodotti, contenuti nella "borsa cooperativa", attraverso la lettura delle etichette e la realizzazione di una sorta di piccolo vademecum.

"Fai la spesa in Famiglia Cooperativa" è l'attività dell'ultimo incontro, in programma nelle prossime settimane. I ragazzi avranno a disposizione un budget di 50 euro per fare la spesa, selezionando prodotti che rispettino i criteri indicati loro dalle formatrici della Federazione, **Sara Caldera e Arianna**





Giuliani, mediante l'utilizzo di applicazioni interattive; l'impegno dei ragazzi verrà ricompensato con l'organizzazione di una festa scolastica.

“Questo percorso è stato ben strutturato perché, oltre ad insegnare alle ragazze e ai ragazzi e come leggere correttamente le etichette, ha permesso loro di conoscere le cooperative della zona – ha commentato il **direttore della Famiglia Cooperativa di Povo, Fabrizio Bellotti** – generando in questo modo mag-

gior consapevolezza e conoscenza del territorio. Scegliere beni di consumo stando attenti all'ecologia, alla sostenibilità, alla biodiversità e alla prevenzione della salute è la principale strategia per garantire, a tutti noi, un futuro migliore. Per questo, mi auguro che crescendo mettano in pratica quanto appreso, diventando consumatori realmente consapevoli. Credo che questa prima collaborazione abbia portato ottimi risultati e possa essere il primo passo di un percorso più ampio. I ragazzi sono il nostro futuro ed è giusto investire i nostri sforzi a loro favore”.

Le associazioni cooperative scolastiche

ACS Goleador: in campo per la sostenibilità

I Millennium Goals 2030 dell'Onu sono al centro di una nuova iniziativa per i bambini e le bambine delle elementari e medie del Trentino, impegnate in attività di cooperazione scolastica

di **Sara Perugini**

Raggiungere i propri scopi senza sprecare risorse e contribuendo alla costruzione di un mondo migliore per tutti e tutte è un obiettivo che ognuno di noi può perseguire, in ogni ambito della propria vita. Da questa consapevolezza alcuni giovani soci e socie delle associazioni cooperative scolastiche, costituite nelle scuole elementari e medie del Trentino, hanno scelto di lasciarsi ispirare dai Millennium Goals, gli obiettivi per lo sviluppo sostenibile individuati dall'Onu, nella realizzazione dei propri progetti. Nei prossimi mesi i partecipanti all'iniziativa, ideata dall'Area formazione e cultura cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione e chiamata “ACS Goleador”, dovranno valutare le proprie scelte, tenendo conto dell'impatto ambientale e sociale che potrebbero avere, e documentare le azioni intraprese, descrivendo in che modo possono contribuire a rendere il nostro mondo un luogo migliore su cui vivere.

La cooperativa scolastica che avrà saputo dare il contributo più significativo al raggiungimento di uno o più obiettivi dell'Agenda 2030 sarà premiata al

termine dell'anno scolastico, nel corso di una giornata dedicata alle esperienze di educazione cooperativa nelle scuole trentine.

OTTO GOAL PER INIZIARE

Le priorità individuate dall'Onu sono 17 e toccano ogni aspetto della nostra vita con l'obiettivo di creare un sistema di sviluppo realmente sostenibile, che possa garantire un futuro migliore al pianeta, ma anche a ogni essere umano.

Per coinvolgere le studentesse e gli studenti delle scuole elementari e medie del Trentino, impegnati in attività di educazione cooperativa, sono stati selezionati otto temi da cui iniziare a lavorare.

Il primo è l'obiettivo numero 2 dell'Agenda, che mira a **porre fine alla fame**, raggiungere la sicurezza alimentare,



Il quadro di sintesi dei Millennium Goals, gli obiettivi del Millennio per lo sviluppo sostenibile, individuati dall'Onu come priorità per un mondo migliore entro il 2030

migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile. I modi in cui le cooperative scolastiche possono contribuire al raggiungimento di questo obiettivo sono molteplici: si

va dalla promozione del consumo di prodotti locali e stagionali alla promozione di stili nutrizionali sani e attenti a non sprecare il cibo, fino ad arrivare alla coltivazione



Per cercare una definizione di “natura” si può aprire un vocabolario o - a seconda dell'era geologica alla quale si appartiene - consultarlo online. O ancora meglio, si potrebbe alzare lo sguardo e cominciare ad osservare: qual è l'oggetto più naturale che per primo vedete intorno a voi? Scavalcate lo schermo del computer o quello del cellulare, andate oltre le luci a risparmio energetico, fate slalom tra i giochi in plastica ricevuti a Natale dai vostri figli e avvicinatevi ad

di orti in cui sperimentare la tutela della biodiversità di semi e piante. Altri temi fondamentali, per quanto riguarda la tutela delle risorse, sono quelli richiamati dall'**obiettivo 6**, volto a **garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua** e delle strutture igienico-sanitarie, dall'**obiettivo 7**, per **assicurare l'accesso universale a sistemi di energia economici**, affidabili ed ecologici, e dall'**obiettivo 12**, dedicato ai **modelli sostenibili di produzione e di consumo**. A livello sociale, i giovani operatori e cooperatrici sono invitati a confrontarsi sui **temi della parità di genere, obiettivo 5 dell'Agenda**, verificando l'effettiva uguaglianza nella divisione dei compiti e delle responsabilità sia all'interno della loro realtà cooperativa che fuori, della **riduzione delle disuguaglianze, sintetizzato dall'obiettivo 10**, della **realizzazioni di città e insediamenti umani più inclusivi, sicuri e sostenibili**, come descritto nell'**obiettivo 11**, per arrivare a raggiungere l'**obiettivo universale di pace e giustizia, al punto 16 dell'Agenda**.

uno specchio. La risposta più semplice da dare alla definizione di “natura” siamo proprio noi stessi.

La natura non è quella melma fangosa e sporca che la lavatrice non riesce mai del tutto a eliminare dai vestiti, né il lupo minaccioso che si nasconde dietro un albero per sbranarci, e nemmeno le zanzare dalle quali a malapena riusciamo a difenderci con nuvole di Autan. Non sono nemmeno le dolci e allegre caprette di Heidi o il ruscello

si stupiscono ogni inverno della neve che cade e in primavera dei fiori che sbocciano, ci danno il buon esempio quando si immergono in essa come fanno nel mare in estate.

“**Portami nella natura!**” è la loro richiesta, ed è anche il titolo del libro di Antonello Vanni (Edizioni San Paolo): un libro che parla di **come ritrovare un contatto costante e vero con la natura**, come esigenza degli esseri umani in quanto parte di essa e come medicina al progressivo distacco che

realtà sono i principi con cui nascono le “**scuole nel bosco**”, vere e proprie istituzioni scolastiche – purtroppo non ancora pienamente riconosciute in Italia, a differenza di molti altri Paesi europei – che partendo dalla necessità dei bambini di sentirsi e conoscersi parte del mondo che lo circonda: offrono loro la possibilità di sperimentare un metodo di apprendimento che viene direttamente dalla voce della natura. Questa voce viene tradotta e mediata dagli

Educazione nel bosco

Dalla voce della natura maestra

Fin da piccoli cerchiamo il contatto con la natura, dalla quale possiamo imparare molto su noi stessi, sulle relazioni che ci legano al resto degli esseri viventi

di **Silvia Martinelli***

dalla temperatura perfetta che accompagna il pisolino pomeridiano con il suo fruscio. O meglio, non è solo questo.

La natura è un sistema molto complesso del quale anche noi facciamo parte, ma ci siamo talmente abituati a volerlo controllare, come facciamo con la temperatura dell'acqua nella vasca da bagno e l'intensità della luce delle lampadine, che troviamo difficile ricordarcelo.

Come in famiglia impariamo a gestire le relazioni sociali con gli altri e a dare importanza a certi valori, così **dalla natura** – la nostra più ancestrale famiglia – **possiamo imparare molto su noi stessi, sulle relazioni che ci legano al resto degli esseri viventi animati e inanimati**, ad accudirla e a prendercene cura in tutte le sue forme passate e future, esattamente come facciamo con i genitori che cominciano ad avanzare con gli anni, con i nostri figli quando hanno la febbre, con i nostri nonni quando cominciano a far sbiadire i ricordi.

La natura è la madre che ci ha generati e la maestra che ci guida con i suoi ritmi, e anche se abbiamo ormai messo uno spesso strato di asfalto e luci a led tra noi e lei, **sentiamo ancora forte la necessità di sentirla, vederla e tenere vivo il contatto reciproco**: questo bisogno lo manifestano i bambini quando saltano nelle pozzanghere in autunno, lo gridano forte quando

se ne osserva oggi.

Anche se può sembrare impegnativo, trovare il tempo e il luogo adatto per proporre delle attività all'aperto con i bambini è più facile di quanto sembri. Che sia al parco, nel giardino dietro casa o in quello dei vicini, non serve proporre percorsi didattici sulla botanica e la zoologia per trasmettere ai bambini la passione per l'osservazione e stimolare in loro la curiosità... fa già parte della loro natura! **Giochi semplici come “Missione natura”** (Erickson) potranno essere solo la linea di partenza verso esplorazioni autonome del mondo naturale circostante, alla ricerca degli insegnamenti che questa grande maestra che è la natura può svelarci. Con questo divertente gioco di carte si parte tutti insieme alla ricerca di oggetti, sensazioni, odori e consistenze della natura, come in una caccia al tesoro in cui il premio è una maggiore conoscenza di ciò che ci circonda.

LE SCUOLE NEL BOSCO

Queste esplorazioni spontanee dei bambini vanno certamente assecondate, senza il timore di sporcarsi mani e pantaloni, di sbucciarsi le ginocchia o di esaurire le risposte di fronte alle loro numerose domande. Questi timori in

insegnanti che con i loro gesti, le loro attenzioni e la loro attenta preparazione, guidano i bambini verso l'apprendimento nel senso più originale del termine.

PRIMAVERA: “EDUCARE NEL BOSCO”

Su temi, strategie e applicazioni di quella che viene chiamata “outdoor education” si confrontano insegnanti, educatori e pedagogisti in un **convegno nato dalla collaborazione tra Erickson e Canalescuola “Educare nel bosco”**.

Probabilmente non a caso si svolgerà proprio **nel primo giorno di primavera**, come monito e auspicio perché la nostra attenzione verso la natura possa fiorire e rinascere in un continuo dialogo con e su di essa.

*La Libreria Erickson



Appuntamenti in libreria

Martedì 10 marzo | ore 10

Storie incantate | età 0-12 mesi

A cura delle Fabuline

Sabato 28 marzo | ore 10

Nello stagno di Giverny | età 5-10 anni

A cura di Artebambini

La partecipazione ai laboratori è gratuita, fino a esaurimento dei posti disponibili.

È necessaria la prenotazione al numero 0461-993963.

Per informazioni sugli eventi: pagina

Facebook La Libreria Erickson

Per informazioni su convegni e corsi di formazione: sito erickson.it/formazione



**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



IL DOLORE SEGRETO

di Bruno Zorzi, ed. New Book, Rovereto 2019

Ma bravo, Bruno Zorzi, che sotto un titolo cripto-ermetico porti a scorrere piacevolmente un periodo spartiacque della storia trentina. È certo cronaca di villaggio, la tua. Ma è antropologia, psicologia giovanile, narrazione vivace-pepata-sorridente di un pezzo di vita. Chi ha vissuto il '68, il prima e il dopo, a Trento, nel tuo monologo vi si trova in pieno, partecipe: le donne di famiglia, chiuse nelle antichità, "emblematiche vivi della loro infelicità"; i maschi, tutto lavoro e sogni di macchine-simbolo, la Lancia, l'Appia; tu, ragazzino, che sbirci sotto le gonne della 'signora Z',



che ti resta dentro sublimata e incancellabile; l'assassinio di Kennedy e la tua mamma che piange "perché era uno bello e pieno di speranze"; il campeggio con i preti e i loro "negretti del Biafra", le nostalgie, l'invidia del coniglio arrosto, l'incubo del 'peccato mortale', la bomba atomica che ti rifila dritto

all'inferno; il reperto bellico dell'orrore verso i 'crucci' e, accanto, la repulsione per i 'terrori'; e poi la novità sconvolgente dei "barboni e capelloni di Sociologia, che invece di studiare facevano cose sporche con le studentesse"... Una sventagliata di ricordi, fino alla travolgente scoperta della dea-donna, con il suo dolore segreto, "bellissima, che quando mi rivolgeva la parola io la perdevo".

LA BICICLETTA ROSSA

di Renzo Francescotti, ed. CurcuGenovese, Trento 2019

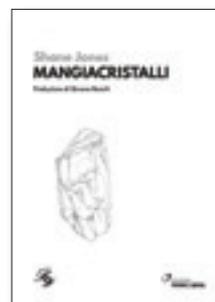
Vita di quartiere, a Trento, nei primi sessant'anni del secolo scorso, narrata come lo sa fare Renzo Francescotti. Lui che cittadino è, ma di quelli che mescolano abilmente alta cultura, capacità di scavare nella Storia e straordinario amore per le storie della sua gente. Qui i Busaroi. La Busa è (era) un piccolo pezzo di città, lungo il Fersina verso l'Orrido, attorno e sotto l'allora Palazzo delle Dame di Sion e, di là dal torrente, attorno e sotto il Convento dei Francescani... il rione dei Busaroi e del loro vivere. Ne escono figure semplici, orgogliose del lavoro e del pensare libero, ciascuna a sé, ma strette nella solidarietà operaia e artigiana. Una comunità. Tra i tanti, emblematico, Valentino Stolfi che della sua inseparabile bicicletta ha fatto bandiera politica, nel bel mezzo delle tracotanze fasciste: l'ha verni-

ciata e riverniciata color del 'Bel sol dell'avvenire'. Persone vere, come Doro Detassis, Quinto Battistatta, combattente in Spagna con le Brigate Internazionali, Rodolfo Belante e Enrico Zancanella, picchiati a morte dalle squadre fasciste, la dolce e bella Gina, il falegname Grillo, la vedova Rosina che già carica di nove figli si costruisce il chiosco dove per vivere vende di tutto. Angoli veri con persone vere e libere... fino alla 'festagrande' della Busa.

MANGIACRISTALLI

di Shane Jones, ed. Forme Libere, Trento 2019
traduzione di Simone Ronchi

Una favola che fa precipitare il fascino dei miti nella cruda realtà della fine di tutto. In quel villaggio accanto a una città, ogni essere umano nasce con cento cristalli in corpo, e tutti sanno che la somma dei cento cristalli tende inesorabilmente allo zero, come ritorno al nulla. Duro accettarlo. Se poi di mezzo c'è una mamma a rischio di



morire, una famiglia sconquassata, un paesino che sta per essere ingoiato dalla città... è più duro per troppi, e porta la giovane Remy a lottare. Vagante, agognato e sfuggente, il salvifico 'cristallo nero'. Su questo reticolo, con il gusto dell'assurdo, Shane Jones crea il suo nuovo romanzo. Geniale, con volontà di andare a fondo del sentire dei singoli, di simulare senza esplicitarlo una teoria dell'esistere o di sociologia urbano-rurale o più estesamente di geopolitica dove l'America e l'Occidente vogliono risucchiare l'intero mondo. Fantastico e libero, mescolando mito-realtà-fantascienza-spiritualità, attraverso una scrittura sorprendente perché sperimentale e al di là delle regole del già noto e del fare letteratura. Una narrazione per palati fini, disposti a capire i messaggi in 'sottotraccia', per sorridere scettici o per lasciarsi affascinare dalla libertà creatrice dell'autore e così tentare di scrivere 'in proprio', liberamente, creativamente, perché se si può narrare che ogni essere umano nasce con cento cristalli in corpo...

CONQUISTARE LE MADRI

di Alessandra Spada, ed. Raetia, Bozano 2019

progetto politico fascista per le donne nello specifico territorio dell'Alto Adige: territorio di confine, annesso all'Italia solo pochi anni prima dell'avvento del Fascismo, abitato in gran parte da una popolazione di lingua tedesca che si era "vivamente opposta all'annessione e che si manifestava ostile al processo politico e culturale di italianizzazione". Alessandra Spada analizza, in particolare, il ruolo e la funzione della donna all'interno di alcuni specifici organismi, quali i Fasci femminili, l'Omni (Opera nazionale assistenza all'Italia redenta). Con distacco, oggettività, professionalità, così conclude: "Durante il Fascismo venne concesso alle donne - 'madri e spose' - un ruolo pubblico, operando in attività educative assistenziali, partecipando attivamente al processo di italianizzazione della popolazione sudtirolese, diffondendo l'ideologia fascista sulla donna, per ottenere consenso a favore del regime".



Accanto ai molti studi storiografici sul complesso rapporto tra donne e Fascismo in Italia (v. ampia bibliografia in chiusura del volume), questo si pone autorevole e rigoroso per metodologia, per libertà interpretativa, per le conclusioni anche sorprendenti. L'autrice documenta e approfondisce gli effetti e le ricadute del

Trento

TEATRO PORTLAND

Prosa

6 marzo, ore 21

Elementare Teatro

HUMANA

Testo e regia di Carolina

De La Calle Casanova



MEZZANOTTE

E UN MINUTO

di Sergio Marolla

Prosa comica

20 marzo, ore 20.45

TeatroE

COWORKING

ovvero la vita è precaria

di Roberto Marafante



Teatro ragazzi

15 marzo, ore 16

I Teatri Soffiati / Finisterrae Teatri

FAGIOLI

Racconti per attori

e altri animali

di e con Giacomo Anderle

e Alessio Kogoj

Per i bambini dai 3 anni



Con Carta In Cooperazione:

- biglietti d'ingresso e abbonamenti a tariffa ridotta

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

Informazioni

www.estroteatro.com

comunicazione@estroteatro.it

Trento

PRO LOCO DI RAVINA

Teatro Demattè

7 marzo, ore 20.45

Filo Doss Caslir di Cembra

FUORI I GIOIELLI!

di Riccardo Gottardi

21 marzo, ore 20.45

Filodrammatica Viarago

PAREVA NA BELLA IDEA

di Loredana Cont

Trento

TEATRO VILLAZZANO
ESTROTEATRO

Contemporanea

7 marzo, ore 20.45

Scenari Visibili

PATRES

Soggetto e regia di Saverio

Tavano



Amatoriale

14 marzo, ore 20.45

Compagnia teatrale Piccolo Teatro

Pineta

STAGIONE 2019-2020

Trentino a teatro: gli spettacoli di marzo

Ai soci possessori di Carta In Cooperazione sono riservati sconti e tariffe ridotte sui biglietti e sugli abbonamenti

Con Carta In Cooperazione:

- tariffa ridotta sull'abbonamento per gli spettacoli teatrali "RavinAteatro" 2019-2020.

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

Informazioni

info@ravina.it - www.ravina.tn.it

Pergine

TEATRO COMUNALE
DI PERGINE VALSUGANA

Prosa

5 marzo, ore 20.45

SUPERMARKET

a modern musical tragedy

di Gipo Gurrado e Livia

Castiglioni



14 marzo, ore 20.45

e 15 marzo, ore 16

PANIKOMMEDIA

regia di Circo Paniko

età consigliata: dai 5 anni



28 marzo, ore 20.45

**MACBETH, LE COSE
NASCOSTE**

di Angela Demattè

e Carmelo Rifici

Stand up comedy

20 marzo, ore 20.45

FRANCESCO DE CARLO

LIVE 2019

con Francesco De Carlo



Danza

25 marzo, ore 20.45

Balletto di Roma con

Fabbrica Europa

ARCAICO

Coreografie Davide Bombana



Teatro ragazzi

29 marzo, ore 16

IL PIFFERAI

DI HAMELIN

di e con Daniele Debernardi

Età consigliata: dai 3 anni



Con Carta In Cooperazione:

- tariffa ridotta su biglietti d'ingresso e abbonamenti per la Stagione di Prosa 2019/2020.





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

Informazioni
Tel. 0461 534321
www.teatrodipergine.it

Borgo Valsugana

TEATRI DEL SISTEMA CULTURALE VALSUGANA ORIENTALE

Borgo, Ospedaletto, Roncegno, Telve, Scurrelle, Grigno, Tezze

Prosa

Teatro Centro Scolastico di Borgo Valsugana
5 marzo, ore 20.45

Modus Produzioni con Teatro Impiria
BON MARIAGE
Commedia illuministica sul matrimonio fronte e retro liberamente ispirato alle opere di Andrea Castelletti

Teatro Sociale di Trento
21 marzo, ore 20.45

Teatro dell'Elfo e Teatro Stabile di Torino

LO STRANO CASO DEL CANE UCCISO A MEZZANOTTE

di S. Stephens, dal romanzo di M. Haddon



Rassegna Teatrale Dialettale 2020

Teatro San Domenico Savio di Olle

7 marzo, ore 20.45
Filodrammatica "Ce.Dro" di Dro
VAMPADE D'ISTÀ
di Antonia Dalpiaz

21 marzo, ore 20.45
Filodrammatica "La Logeta" di Gardolo
EN DIAOL PER CAVEL

di Cinzia Berni e Roberto Marafante

Rassegna di Castelnuovo 2020

Teatro parrocchiale di Castelnuovo
6 marzo, ore 20.45

Toni Marci
UN'ESTATE DA TURISTA
di Andrea Midena

28 marzo, ore 20.45

Associazione teatrale "Figli delle Stelle"

DIECI SOTTO UN TETTO
di Lorena Guerzoni

Piccoli a teatro

Teatro comunale di Ospedaletto

14 marzo, ore 17.30
"La luna nel letto" di Ruvo di Puglia
CAPPUCETTO ROSSO
Pubblico dai 6 anni

■ 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. 0461 754052
<http://www.comune.borgo-valsugana.tn.it/index.php/369-borgo-eventi/>

Riva del Garda Arco, Nago-Torbole

COMUNI DI RIVA DEL GARDA E NAGO-TORBOLE

Prosa

Sala Garda, Palazzo dei Congressi di Riva del Garda
10 marzo, ore 21

Corvino Produzioni
ESODO

di e con Simone Cisticchi



SIPA RIO D'ORO

Concorso nazionale TEATRO ZANDONAI DI ROVERETO

6/3 *I Cattivi di Cuore Imperia*
Tu danzavi per me da Gigliola Santoro



13/3 *Compagnia dell'Eclissi Salerno*

L'ultimo bottone (quei due!)

di Eduardo De Filippo



20/3 *Teatro dei Pazzi San Donà di Piave (VE)*

Il cornuto immaginario
da Molière

27/3 *GAD Città di Trento*
Qualcuno volò sul nido del cuculo

di D.Wasserman, trad. di G.L.Radice



Concorso regionale TEATRO SAN FLORIANO DI LIZZANA

7/3 *Gruppo G. Corradini Villazzano*

Fratelli e sorelle
di Andrea Visibelli

14/3 *Gruppo I Sottotesto Nogaredo*
Benvenuti a Baluk!

da Neil Simon
21/3 *Filo Amicizia Romeno*

Tre sull'altalena
di Luigi Lunari

28/3 *Gruppo Teatrale Tuenno*
Un marito ideale

di Oscar Wilde
3/4: serata delle premiazioni

Circuito

TEATRO DI SERRAVALLE

7/3 *Filogamar di Cognola*
Impossibile nar d'accordo
di Loredana Cont

Centro sociale del Pernone-Ex Chiesetta, Varone, Riva del Garda
6 marzo, ore 21
STA SERA OVULO
di Carlotta Clerici



Cantiere 26, Arco
20 marzo, ore 21
FAME MIA

quasi una biografia
di Annagaia Marchioro
liberamente ispirato a Biografia della Fame di Amelie Nothomb



■ Con Carta In Cooperazione:

- **sconto del 10% circa** 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



Tutti i dettagli sulle convenzioni su www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni/Cultura/Teatri



Sipario d'oro 2020: il festival entra nel vivo

Nei teatri della Vallagarina le migliori compagnie di prosa amatoriale di livello nazionale e regionale, insieme al meglio del teatro popolare trentino

14/3 Filo El Lumac Bedollo
La badante del nono
di Fabio Svaldi
21/3 Filo Arcobaleno di Arco
La pazienza del sior prevosto
di Luigi Galli adatt. Sandro Parisi

TEATRO DI ALA
28/3 (fuori circuito)
Vago oltre
Monologo di e con Loredana Cont

TEATRO DI AVIO
7/3 Compagnia La Nogara
(Cogollo Tregnago, Vr)
Le me toca tutte
di Loredana Cont

**TEATRO SOCIALE
DI MORI**
7/3 Compagnia La Barcaccia Vr
La serva amorosa

di Carlo Goldoni
14/3 Compagnia Eclissi di Salerno
La signora e il funzionario
di Aldo Nicolaj
21/3 Filo di Laires
La cena dei cretini
di Francis Veber
28/3 Compagnia Stabile Leonardo
Treviso
Sartor par femene
da G. Feydeau

TEATRO DI NOARNA
13/3 Filo La Logeta di Gardolo
En diaol per cavel
da Cinzia Berni e Roberto Marafante

**AUDITORIUM DI
POMAROLO**
6/3 Gruppo Prove de Teatro Calliano
Maremma maiala
di Valerio Di Piramo

20/3 GAD Città di Trento
Il medico per forza
di Moliere
27/3 Filo ACS Punto 3
Odio sbianchezar
di Luciano Zendron

**AUDITORIUM MOSCHERI,
TRAMBILENO**
14/3 Gruppo Prove de Teatro
Calliano
Maremma maiala
di Valerio Di Piramo
28/3 Compagnia Aldebaran Ziano
Fiemme
Le galine del sior Günther
di Stefano Palmucci

**TEATRO SANT'ANNA
VALLARSA**
7/3 Filo El Lumac Bedollo
La badante del nono
di Fabio Svaldi
14/3 Compagnia Virtus in Arte
Malè
Tre sorelle e un imbranato
di Aldo Lo Castro

TEATRO DI CASTELLANO
7/3 Gruppo Teatrale Rumo
La scommessa
di Andrea Oldani
21/3 Compagnia Argento Vivo
Cognola
Me toca nar al mar...tirio!
Da Saint Garnier e Philippe Bonnieres
adattamento di Giorgio Clementi

TEATRO DI PEDERSANO
14/3 Filo di Sopramonte
G'ho 'na fiola bellissima!
di Valerio Di Piramo
28/3 Filo Bastia Preore
Ti posso spiegare
di A. Benicelli e M. Ginestra

TEATRO DI VOLANO
6/3 Filo S. Martino di Fornace
Bertoldo
da Giulio Cesare Croce
13/3 Filo Nino Berti Rovereto
Onesti se nasse, furbi se diventa
di Loredana Cont
20/3 Compagnia La Barcaccia
Verona
Aspettando Jo
di Claude Magnier
27/3 Compagnia Giorgio Totola
Verona
Tonin Bellagrazia
di Carlo Goldoni

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



**■ Con Carta In
Cooperazione:
Teatro Zandonai:**

tariffa ridotta (10 euro anziché 12)
Tutti gli altri teatri: tariffa ridotta
(8 euro anziché 10)
Convenzione valida per due persone:
intestatario della carta e un familiare
(inteso coniuge o figlio).

Val di Fiemme, 7-15 marzo 2020

Sole, neve e musica: Dolomiti Ski Jazz

Musica dal vivo nei rifugi, sulle piste da sci e nei teatri della valle

Il Dolomiti Ski Jazz è il festival che porta i suoi concerti di *black music* sulle piste da sci della Val di Fiemme. **Dal 7 al 15 marzo le terrazze panoramiche dei più celebri rifugi della valle** – Baita Ciamp de le Strie, Baita La Morea, Chalet Valbona (Ski area Bellamonte Lusia), Rifugio Zischgalm e Chalet Caserina (Ski center Latemar Pampeago), Rifugio Passo Feudo (Ski center Latemar Predazzo), Baita Tonda (Alpe Cermis, Cavalese), e fino al Rifugio Fuciade (Passo San Pellegrino) – ospiteranno i concerti diurni del festival (tutti a ingresso gratuito): l'appuntamento è per l'ora di pranzo!

Per il "dopo sci", concerti serali con grandi artisti, a cominciare dal più atteso, il sassofonista **Vincent Herring** e la band

Soul Chemistry (nella foto) il 14 marzo all'Auditorium Palafiemme di Cavalese; il 13, alla Sala Polifunzionale di Castello di Fiemme, il pianista **Michele Francesconi**, la cantante **Francesca Bertazzo & NPO**; l'11 al Teatro Comunale di Tesero il quartetto del sassofonista **Jesse Davis**, e una esibizione della "Penta Big Band" della scuola **Il Pentagramma di Tesero**; l'8 al Palazzo della Magnifica Comunità di Cavalese, il trio del pianista **Sam Mortellaro**; il 7 marzo al Cinema Teatro Comunale di Predazzo, il gruppo "No Smoking" di **Alan Farrington**. Ma anche i *music club* offriranno bellissima musica: il trio della cantante **Betty Vittori** al Cheers Bar di Cavalese il 9 marzo; "The Big Jam Session" al Poldo Pub di Predazzo il 7 e il 10, e al Wine Bar Bellavista di Cavalese il 12 marzo.



Tutti i concerti sono gratuiti, tranne quelli di:
Vincent Herring: biglietto intero euro 15; ridotto euro 10
Alan Farrington; Jesse Davis e Penta Big Band; Michele Francesconi, Francesca Bertazzo & NPO: biglietto intero euro 10; ridotto euro 8
Per i possessori di **Carta In Cooperazione** biglietto a tariffa ridotta
Prevedite: sportelli Casse Rurali del Trentino e www.primiallaprima.it

Info APT Val di Fiemme, tel. 0462 241111
www.dolomitisjazz.com

A fine 2019 sono state ufficialmente pubblicate le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (di cui si parla in queste pagine), realizzate dal CREA con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; per l'occasione è stata coinvolta una commissione multidisciplinare di più di 100 esperti riconosciuti a livello nazionale ed internazionale, presieduta dal professor Andrea Ghiselli e coordi-

con la funzione "trova" in un attimo saremo condotti nella parte di testo dedicata, rendendo **veloce anche la consultazione di un documento così voluminoso.**

Tra gli argomenti più attuali si segnala quello relativo all'**obesità**, presentata come una malattia cronica, come fatto tempo fa in questa rubrica, e la descrizione di **pro e contro delle diete più popolari.**

Particolare rigore viene suggerito per

Le linee guida per un'alimentazione sana: una risorsa utile per tutti

Una guida molto utile, curata da più di 100 esperti riconosciuti a livello nazionale ed internazionale: aiuta a fugare dubbi e false credenze, si scarica gratuitamente ed è semplice da consultare

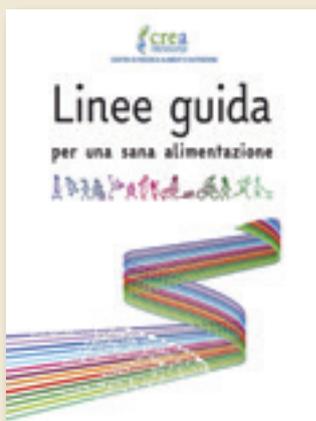
di **Michele Sculati** medico, specialista in scienza dell'alimentazione, dottore di ricerca in sanità pubblica

nata dalla dottoressa Laura Rossi. Questa premessa è rilevante in un settore, quello dell'alimentazione, in cui i singoli individui diventano "guru", mentre è auspicabile la condivisione delle conoscenze di un ampio numero di esperti che eviti distorsioni dovute ad opinioni o interessi personali.

Un aspetto rilevante per il consumatore è che questa pubblicazione

non avrà alcun costo: l'abbiamo già pagata con le nostre tasse e **possiamo scaricarla gratuitamente dal sito del CReA** cercando "linee guida 2019" direttamente dalla homepage (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>). Avremo a disposizione una pubblicazione di oltre 250 pagine che copre tutti i temi più rilevanti ed attuali della nutrizione oltre che **un testo da conservare e consultare quando sorgono dubbi** comuni come: "La farina è un veleno bianco? Dobbiamo scegliere gli alimenti in base al loro indice glicemico? Il biologico è preferibile? È corretto moderare l'assunzione di olio di palma?". Sono state infatti ampliate le parti pratiche del documento, come le "false credenze" e i focus su "come comportarsi".

Nel caso in cui sorgano domande più specifiche sarà sufficiente digitare l'argomento e



quanto riguarda il **consumo di bevande zuccherate** (gasate o meno) ed **alcoliche**, per queste ultime il titolo del capitolo relativo è inequivocabile: "Bevande alcoliche? Il meno possibile". Il limite da non superare viene fissato ad 1 unità alcolica per le donne e 2 per gli uomini; come esempio di unità alcolica viene portato il bicchiere di vino, ed è forse uno dei pochi

passaggi su cui vale la pena di soffermarsi. **Il bicchiere di vino viene considerato con una capienza di 125 ml**, pari a circa mezzo bicchiere da tavola; dunque, per una donna, bere mezzo bicchiere da tavola di vino in occasione dei 2 pasti principali risulta oltre il limite suggerito.

L'ultimo capitolo sulla sostenibilità ambientale della dieta è oggi molto attuale: viene anch'esso trattato con equilibrio, relativizzando approcci rigidi in cui si passa dalla dieta iperproteica a quella vegana sulla base di informazioni che hanno più a che fare con le mode che con evidenze scientifiche.

A volte si è portati a dare scarso peso a quanto possiamo avere gratuitamente, in questo caso lo spessore scientifico dei numerosi autori e l'enorme lavoro di coordinazione e sintesi di un dossier tecnico di oltre 1000 pagine, non credo possa lasciare delusi. (consumatori.e-coop.it)

È nata da tre anni e, come giusto che sia, continua a crescere decisamente bene. Non solo per una questione legata alla giovane età, ma soprattutto perché è nata ed è stata pensata per dare risposte a domande sempre più presenti nelle famiglie e tra i consumatori. Parliamo della linea di prodotti **Origine Coop che ormai propone oltre 700 referenze**, tra carne, pesce, ortofrutta e prodotti confezionati; insomma molte delle cose che non possono mancare nelle nostre dispense. Si diceva delle domande e di un'attenzione crescente da parte dei consumatori che, giustamente, vogliono sapere quali sono gli



ingredienti di un prodotto, da dove vengono, quali sono state le modalità di lavorazione, quali i controlli effettuati e via di questo passo. Insomma, gli ultimi anni sono stati segnati non solo dalla crisi, ma anche da cambiamenti ormai divenuti strutturali, tutti orientati verso una **maggior consapevolezza da parte di chi acquista.**

Il consumatore è giustamente convinto che il suo benessere, la sua salute, ma anche la sostenibilità ambientale, passano sempre più dalle scelte d'acquisto che facciamo. Per questo è nata la linea Origine, in piena sintonia con un cambiamento in atto. Un appuntamento a cui Coop è arrivata preparata, perché i valori di **trasparenza, di controllo della filiera, il rispetto dei diritti** di chi lavora sono aspetti scritti nel dna cooperativo e su cui da lunghi anni si stava già lavorando. In particolare la linea Origine riesce a garantire **controlli più approfonditi** in quelle aree della produzione dove è opportuno sviluppare un'attenzione su tutta la filiera. **Parliamo di mercati e prodotti** (dall'olio al pomodoro) dove purtroppo episodi di **frodi, contaminazioni, rischi di altera-**



Filiera di qualità e tracciabilità totale **Prodotti Origine, la trasparenza è qui**

I controlli e le garanzie su tutte le filiere per dare risposte alla domanda dei consumatori. E le battaglie contro i pesticidi e per la riduzione degli antibiotici che vanno avanti

zione dell'offerta proposta al consumatore non sono mancati. E proprio qui è scattato il passo avanti fatto da Coop con l'arrivo della linea Origine.

LE FILIERE COOP ORIGINE

Le filiere in cui la linea Origine è presente sono: **carne, pesce, salumi, latte, uova, mozzarella di bufala, parmigiano reggiano e grana padano, orto- frutta, olivo extra vergine, conserve di pomodoro.**

In tutte le filiere, Coop racconta e rende particolarmente trasparente la storia di ogni prodotto: la **provenienza delle materie prime**, i metodi di coltivazione, l'alimentazione degli animali, gli ingredienti utilizzati (o evitati), la conoscenza, il controllo e la gestione delle diverse fasi produttive, quindi una **tracciabilità totale**.

A ciò si aggiungono le attività (specie nelle filiere più interessate al problema) di controllo e tutela dei **diritti dei lavoratori impegnati nei campi**.

Si tratta dunque di un progetto che coinvolge tutti i soggetti operanti nella filiera. Il lavoro fatto da Coop è **certificato da enti esterni indipendenti**, quale ul-

teriore elemento di garanzia e trasparenza verso il consumatore/socio. Tali enti terzi certificano il metodo e le caratteristiche dei prodotti. Gli enti di certificazione sono: Bureau Veritas e CSQA.

RIDUZIONE PESTICIDI ANTIBIOTICI

Tra i progetti più importanti portati avanti da Coop negli ultimi mesi su queste filiere, è senz'altro da ricordare quello legato alla **riduzione dell'uso dei pesticidi**. Una battaglia storica iniziata da Coop già decenni fa (grazie alla quale il prodotto Coop vanta oggi residui chimici inferiori del 70% rispetto ai limiti di legge), ma che avrà un ulteriore sviluppo, grazie all'uso dell'agricoltura di precisione, che ha portato all'**eliminazione di 4 nuove mole-**

La linea Origine riesce a garantire controlli più approfonditi in quelle aree della produzione dove è opportuno sviluppare un'attenzione su tutta la filiera.



Dal latte agli agrumi

Ecco le caratteristiche di alcuni prodotti della linea Origine:

- **Petto di pollo:** filiera selezionata e controllata, senza uso di antibiotici dalla nascita e senza Ogm; attenzione al benessere animale.
- **Latte italiano microfiltrato pastorizzato:** specifica alimentazione delle mucche con esclusione degli Ogm e accurata selezione di allevamenti e mangimifici, tutti italiani. La microfiltrazione permette di ottenere un latte che dura di più e rispetta il gusto e i valori nutrizionali del latte crudo.
- **Pomodori pelati:** controlli sul rispetto dei diritti dei lavoratori estesi alla fase di raccolta in campo. Metodi di coltivazione rispettosi dell'ambiente e conoscenza della filiera. Residui chimici inferiori ai limiti di legge. Coltivazioni esclusivamente italiane.
- **Olio extravergine d'oliva:** accurata selezione dei frantoi e degli oli, tutti sul territorio nazionale. Controlli rigorosi della filiera e specifiche di qualità con valori più restrittivi rispetto ai limiti di legge.
- **Prosciutto cotto di alta qualità:** alimentazione dei suini senza antibiotici negli ultimi 4 mesi, esclusione degli Ogm e accurata selezione di allevamenti e centri di lavorazione. Controlli rigorosi della filiera in aggiunta a quelli di legge.
- **Agrumi:** filiera controllata, residui chimici inferiori del 70% rispetto ai limiti di legge, buccia edibile; riduzione del 30% della plastica di confezionamento.

cole (tra cui il glifosato). Così, già lo scorso anno, sono stati messi in vendita diversi prodotti (ciliegie, meloni, uva, clementine) completamente liberi da questi 4 pesticidi e nel corso del 2020 tale attività verrà estesa ad altre famiglie di prodotto, quali arance, fragole, cocomero, pomodoro. L'altra grande battaglia portata avanti da Coop ha riguardato la riduzione e, dove possibile, **l'eliminazione dell'uso degli antibiotici nell'allevamento degli animali**, con la campagna **"Alleviamo la salute"**. Un'attività che ha il suo cuore nella linea Origine e che ha già coinvolto 30 milioni di animali e oltre 2.000 allevamenti. Nelle tappe successive, tra le altre cose, sono state coinvolte anche la pasta all'uovo e la maionese, le salse, i salumi e altri prodotti

Nelle stagioni più fredde è facile incappare nei malanni che colpiscono l'apparato respiratorio: per combatterli esiste anche un "antibiotico naturale" (reperibile pure in farmacia) molto efficace per rimmetterci... in sesto, assunto sia a fianco che in sostituzione della terapia antibiotica: è la propoli, un prodotto dell'alveare come il miele, il polline, la cera, ecc. La parola propoli deriva dal greco *propolis*

La propoli

Quell' "antibiotico naturale", preziosa creazione delle api

Ha importanti proprietà antinfiammatorie, e azioni antibatteriche e antivirali tra le più efficaci in natura, unite a grandi capacità protettive e antiossidanti contro i danni provocati dai radicali liberi

di Iris Fontanari

(*pro* "davanti" e *polis* "città") perché le api la pongono intorno all'alveare per chiuderne le aperture e proteggere le arnie dal freddo e da altri agenti esterni; tuttavia nell'alveare essa viene utilizzata soprattutto per ricoprire l'interno delle cellette con una sottile pellicola disinfettante e antibatterica.

L'origine della propoli è stata a lungo ignota; per molto tempo si è creduto fosse secreta dalle api, ma oggi è noto che è una sostanza aromatica, resinosa e gommosa, di colore dal giallo ocra al verde bruno, al nero, **raccolta dalle api sulle gemme e sulle cortecce di alcuni alberi** (pioppi, ma anche betulle, olmi, ontani, ippocastani, abeti, querce, frassini). Il suo profumo risente della presenza di cera, di residui di polline, di miele e di sostanze resinose provenienti dalle gemme degli alberi.

Le proprietà terapeutiche della propoli erano conosciute già nell'antichità: migliaia di anni fa gli antichi Egizi ne facevano largo uso per curare malattie della pelle e dell'apparato respiratorio, e per l'imbalsamazione dei faraoni. I Romani la usavano come disinfettante e, proprio come i Greci, per cicatrizzare ferite, piaghe e suppurazioni.

In seguito, la propoli è stata riconosciuta utile per togliere spine e corpi estranei dalla cute, e come analgesico, cicatrizzante, emolliente e disinfettante, rimanendo molto diffusa nella medicina popolare di molti Paesi europei



Le api producono la propoli per ricoprire l'interno delle cellette con una pellicola disinfettante e antibatterica variabile

Questa preziosa "creazione" delle api rappresenta, in realtà, un buon preventivo delle malattie infettive, soprattutto a carico del tubo digerente, dell'apparato respiratorio e delle vie urinarie e genitali, dimostrandosi utile anche in dermatologia per curare le numerose affezioni cutanee.

Purificata dalle impurità dell'arnia, **la propoli può essere utilizzata allo stato naturale in forma solida**, come pasta da masticare o in frammenti di grandezza variabile. Può essere assunta anche in **sospensione acquosa** (contro le affezioni della cavità orale e oculistiche), in **pomata e unguento**, associata a lanolina e vaselina, insieme ad altri prodotti dell'alveare (miele, polline, pappa reale), associata con argilla (in particolare in dentifrici).

La propoli può essere ingerita anche in **tintura idroalcolica**, da prendere un'ora circa prima dei pasti (25 gocce 1-3 volte al giorno, diluita in poca acqua calda).

Per i bambini sono preferibili i **preparati idroglicerici** (senza alcol), nella dose di circa 1 goccia per kg di peso al giorno, da diluire in poca acqua.

anche comodi **preparati spray**, per il mal di gola, e **compresse** o capsule preparate con estratto secco di propoli. È utile ricordare che l'assunzione di propoli va prolungata per 15 di giorni, anche alla scomparsa del sintomo.

Per gli usi esterni è ottima la **macerazione oleosa di propoli**, da usare come un normale unguento.

Una pomata alla propoli, utile contro le dermatosi e le affezioni della pelle, si pre-

para con 30% di estratto di propoli, 30% di burro di cacao, 10% di cera d'api, 10% di essenza di lavanda, 10% d'olio d'iperico, 5% di miele d'acacia, 5% di lanolina; si scioglie a bagnomaria la cera d'api con il burro di cacao, si aggiunge il miele, la lanolina, l'olio d'iperico e l'estratto di propoli e si amalgama con una spatola di legno; si toglie dal fuoco, si aggiunge l'essenza di lavanda, e si conserva in vasetti scuri nella parte alta del frigorifero.

Sia in medicina che in cosmesi si possono integrare con la propoli molti altri prodotti: oli essenziali sciolti in tintura di propoli, dentifrici, lozioni, deodoranti, shampoo, creme solari, proteggi labbra, ecc.



La propoli allo stato naturale in forma solida, in frammenti di grandezza variabile

fino al 18° secolo; successivamente è caduta in disuso, salvo nei Paesi dell'ex Unione Sovietica, dove ha continuato ad occupare un ruolo di prestigio nella farmacopea ufficiale.

Soltanto negli ultimi decenni sono cominciati studi più approfonditi che hanno permesso di scoprire le numerose potenzialità della propoli per la salute umana.

La parte più attiva di questo prodotto è costituita da flavonoidi, che corrispondono al 10% della composizione totale e sono dotati di **importanti proprietà antinfiammatorie**. Non sono poi da sottovalutare le **azioni antibatteriche e antivirali tra le più efficaci in natura**, come anche le **grandi capacità protettive e antiossidanti contro i danni provocati dai radicali liberi** per merito, probabilmente, dell'elevato contenuto di vitamine C ed E.



Ricette, bottiglie e libri

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

Piatti verdi e idee antispreco

Ricette dall'orto

Il verde torna nel paesaggio e... anche nel piatto. Ecco le ricette vegetariane del momento: buone e nutrienti, sono anche belle da portare in tavola



Frittata morbida con carciofi

150 g di ricotta vivivverde, 4 uova vivivverde, 3 carciofi spinosi, 1 spicchio d'aglio, ½ cucchiaino di prezzemolo tritato, 30 g di grana fiorfiore, 2 cucchiaini di amido di mais, 1 cucchiaino di lievito per torte salate, olio d'oliva extravergine, sale marino integrale

Pulite i carciofi, lavateli e tagliali a spicchi; in una padella versate 2 cucchiaini di olio e l'aglio diviso a metà, fate rosolare per 2-3 minuti e unite i carciofi; salate e cuocete coperto per circa 10 minuti, quindi lasciate intiepidire; in una ciotola rompete le uova, frullatele con l'amido, il lievito, la ricotta e il grana padano grattugiato e insaporite con metà del prezzemolo; ungete e infarinate una pirofila che possa andare a tavola, versatevi il composto di uova, disponete i carciofi conditi con il resto del prezzemolo, completate con un filo d'olio e cuocete in forno a 180°C per 25 minuti. Servite la frittata tiepida. (Fiorfiore in cucina, 2/2020)

Timballo di maccheroni

320 g di maccheroni al ferretto, 400 g di ricotta di bufala, 20 g di finocchietto selvatico, 10 g di erba cipollina, 12 foglie basilico, 1 mazzetto prezzemolo, 4 g di timo, 100 g di spinacino, 250 g di mozzarella, 100 g di ricotta vaccina secca, 40 g di burro 5 g di pecorino toscano fiorfiore grattugiato, latte, olio d'oliva extravergine, pangrattato, sale e pepe

Tritate finemente le erbe e tagliate la mozzarella a cubetti; in un wok fondete 30 g di burro, aggiungete lo spinacino e cuocete per 3-5 minuti; unite la ricotta di bufala, quella secca grattugiata, il pecorino e le erbe, sale e pepe e 3-4 cucchiaini di latte; versate un filo d'olio e mescolate ottenendo un composto cremoso; lessate la pasta, scolatela con condimento e versatela, alternandola con 32 strati di mozzarella a pezzetti, in uno stampo imburrato e spolverizzato di pangrattato; cuocete in forno a 180° per 40 minuti, sfornate, fate intiepidire e sfornate in un piatto da portata; servite il timballo caldo a fettine. (Fiorfiore in cucina, 3/2018)



Spaghetti con carbonara vegetale

320 g di spaghetti mais e riso senza glutine BeneSi, 2 uova e 1 tuorlo vivivverde, ½ cucchiaino prezzemolo tritato, 100 ml di crema vegetale BeneSi, 1 carota, 1 cipolla rossa, 1 broccolo piccolo, 1 mazzetto di cime di rapa, 3 cucchiaini pecorino sardo grattugiato, olio d'oliva extravergine, sale, pepe

Tagliate a listarelle sottili il gambo del broccolo pelato, la carota, la cipolla e il porro e fateli saltare in padella con 2 cucchiaini d'olio: le verdure devono rimanere croccanti; ricavate le cimette dal broccolo e dalle cime di rapa e scottatele in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Portate a bollire l'acqua di cottura delle verdure e fatevi cuocere gli spaghetti; in una ciotola frullate le uova con al crema vegetale e il pecorino, poi aggiungete prezzemolo e pepe; scolate gli spaghetti al dente tenendo da parte un po' d'acqua di cottura e fateli saltare in padella con le verdure, aggiungendo acqua se troppo asciutta; a fuoco spento aggiungete la crema di uova, fate leggermente rapprendere e servite gli spaghetti caldissimi. (Fiorfiore in cucina, 2/2020)



SocioSi
Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

ECCO I PRODOTTI CHE **DAL 27 FEBBRAIO ALL'11 MARZO** POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



Formaggini Crema Bel Paese Galbani
pz. 2 - 56 g
8,04 € al kg



SOLO PER I SOCI
20 PUNTI e **0,25 €**
ANZICHÈ **0,68 €**

Tagliatelle di farro all'uovo biologiche vivi verde Coop
250 g
7,56 € al kg



SOLO PER I SOCI
130 PUNTI e **0,59 €**
ANZICHÈ **2,40 €**

Polenta Valsugana istantanea classica
375 g
3,71 € al kg



SOLO PER I SOCI
70 PUNTI e **0,69 €**
ANZICHÈ **1,99 €**

Olio di semi vari Topazio
1 litro
1,69 € al litro



SOLO PER I SOCI
90 PUNTI e **0,79 €**
ANZICHÈ **2,25 €**

Bibite Sanpellegrino
Aranciata - Aranciata amara - Chinò - Acqua Tonica
lattina 330 ml
1,15 € al litro



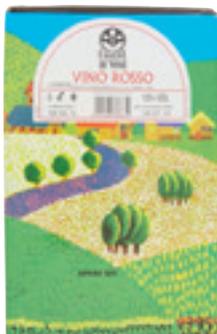
SOLO PER I SOCI
20 PUNTI e **0,18 €**
ANZICHÈ **0,52 €**

Birra Premium Forst
bottiglia 660 ml
1,29 € al litro



SOLO PER I SOCI
40 PUNTI e **0,45 €**
ANZICHÈ **1,05 €**

Vino da tavola Cantina di Nomi
bianco - rosato - rosso
box 5 litri
1,72 € al litro



SOLO PER I SOCI
410 PUNTI e **4,49 €**
ANZICHÈ **9,60 €**

Vino Lago di Caldaro Alto Adige DOC Mastri Vernacoli Cavit
750 ml
4,79 € al litro



SOLO PER I SOCI
210 PUNTI e **1,49 €**
ANZICHÈ **4,85 €**

Tortilla Coop
200 g
4,95 € al kg



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,39 €**
ANZICHÈ **1,45 €**

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

Il numero dei prodotti presente in negozio 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 i materiali dell'iniziativa.

*Punti doppi con i prodotti Coop: non danno diritto al cumulo dei punti le ricariche Coop Voce, la rivista fiorfiore Coop e il latte infanzia tipo 1 Coop.

SocioSi
Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

ECCO I PRODOTTI CHE DAL 12 AL 22 MARZO
POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI
DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



Yogurt senza lattosio Bella Vita
Latteria Merano
assortito 2 x 125 g
3,16 € al kg



SOLO PER I SOCI
50 PUNTI e 0,29 €
ANZICHÈ 1,15 €

Fruttolo Nestlé
misto - fragola/pera/banana 6 x 50 g
4,93 € al kg



SOLO PER I SOCI
80 PUNTI e 0,68 €
ANZICHÈ 1,99 €

Latte UHT Mila
parzialmente scremato - intero - magro
500 ml
0,98 € al litro



SOLO PER I SOCI
20 PUNTI e 0,29 €
ANZICHÈ 0,68 €

Preparato per torta La Soffice
Cameo
Cioccolato - Yogurt -
Margherita
650 g
4,60 € al kg



SOLO PER I SOCI
150 PUNTI e 1,49 €
ANZICHÈ 4,20 €

Patatine rustiche grigliate
Coop
200 g
4,95 € al kg



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e 0,39 €
ANZICHÈ 1,45 €

Caramelle Le gelées Bonelle
Fida
frutta 200 g al kg 6,45 € - frutti di bosco 160 g al
kg 8,06 €



SOLO PER I SOCI
70 PUNTI e 0,59 €
ANZICHÈ 1,90 €

Dado Classico
Star
20 dadi - 200 g
6,75 € al kg



SOLO PER I SOCI
50 PUNTI e 0,85 €
ANZICHÈ 1,69 €

Pasta reale
Land Leben
100 g
4,50 € al kg



SOLO PER I SOCI
20 PUNTI e 0,25 €
ANZICHÈ 0,74 €

Sacchetti freezer
Casa Coop
piccoli pz. 30 - medi pz. 20 - grandi pz. 15



SOLO PER I SOCI
70 PUNTI e 0,25 €
ANZICHÈ 1,20 €

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

Il numero dei prodotti presente in negozio 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 i materiali dell'iniziativa.

*Punti doppi con i prodotti Coop: non danno diritto al cumulo dei punti le ricariche Coop Voce, la rivista fiorfiore Coop e il latte infanzia tipo 1 Coop.

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE

Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

DAL 27 FEBBRAIO ALL'11 MARZO 2020

LINEA DOLCE CASA TOGNANA

- Linea barattoli da cucina in ceramica color panna con tappo ermetico



BARATTOLO SALE
370 cc

SCONTO
40%

5,90 €

ANZICHÉ **9,90** €



BARATTOLO CAFFÈ
850 cc /
BARATTOLO ZUCCHERO
500 cc

SCONTO
33%

7,90 €

ANZICHÉ **11,90** €

SET VASSOIO
CON 4 BARATTOLI
PORTASPEZIE

SCONTO
30%

13,90 €

ANZICHÉ **19,90** €

LENZUOLA CON ANGOLI IN JERSEY

- 100% Jersey di cotone
- Colori assortiti



1 PIAZZA

SCONTO
40%

5,90 €

ANZICHÉ **9,90** €

1 PIAZZA
E MEZZA

SCONTO
33%

7,90 €

ANZICHÉ **11,90** €

2 PIAZZE

SCONTO
35%

8,90 €

ANZICHÉ **13,90** €



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE

DAL 12 AL 22 MARZO 2020

Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

SERVIZIO PIATTI PARMA BORMIOLI ROCCO

- Set composto da 12 piatti quadri in vetro temperato bianco
- 6 piatti piani + 6 piatti fondi



SCONTO
50%

9,95 €

ANZICHÉ 19,90 €

PIROFILE RINGS TOGNANA

- Pirofila in ceramica bianca adatta a microonde, forno e lavabile in lavastoviglie
- Disponibile ovale e rettangolare



OVALE
cm 23,5x15x5 H
AL PEZZO

SCONTO
40%

5,90 €

ANZICHÉ 9,90 €

OVALE
cm 34x22x8,5 H
RETTANGOLARE
cm 33x23x7 H
AL PEZZO

SCONTO
45%

10,90 €

ANZICHÉ 19,90 €

OVALE
cm 28x17,5x7,5 H
RETTANGOLARE
cm 26,5x17x6,5 H
AL PEZZO

SCONTO
46%

6,90 €

ANZICHÉ 12,90 €

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTA

DAL 23 MARZO ALL'1 APRILE 2020

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

LINEA WATERCOLOR

- 100% cotone
- Colori arancione - verde

TOVAGLIA
cm 140x180

SCONTO
33%

5,90 €

ANZICHÉ **8,90** €

TOVAGLIA
cm 140x240

SCONTO
33%

7,90 €

ANZICHÉ **11,90** €

CUSCINO SEDIA
cm 40x40

SCONTO
33%

3,90 €

ANZICHÉ **5,90** €



LIBERTY GROSS

FORNITURE ALBERGHIERE

TRENTO - Via Innsbruck, 2
tel. 0461 808862 / 808863
libertygross@sait.tn.it

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9:00 - 17:30

fornitore ufficiale di:





#ConQuale

compagnia telefonica hai tutto questo?

Convenienza

- **Ciò che ti serve ad un prezzo conveniente**
- **Autoricarica con la spesa**
- **Servizio ViviBici**
- **Offerta in Roaming UE, come in Italia**

Qualità

- **L'eccellenza del servizio clienti**
- **Copertura 99,8%**
- **Offerte in 4g**

Lealtà

- **Mese vero da sempre**
- **Nessun costo nascosto o sorpresa**
- **Valori Coop**



Vieni al punto attivazione e scopri la promo del momento o visita il sito www.coopvoce.it



coopvoce.it

coopvoce
Comunicare è semplice

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: ALDENO Via Dante, 9 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperi, 2 • MALE' Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERETO Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza Gen. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 • TUENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALGARINA Via 25 Aprile, 50 • **PROVINCIA DI BELLUNO:** AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11 • **PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 MARZO 2020

CONSEGNA DAL 22 AL 30 APRILE 2020

nr. 94 ACCAPPATOIO BABY HUG PUJ

- Accappatoio / asciugamano in spugna di cotone
- morbido e avvolgente
- con pratica chiusura per agganciarlo al collo
- permette di lavare il bambino con le mani libere
- lavabile in lavatrice
- da 0mesi+
- Dimensione: cm 76x76
- Colore: bianco



PREZZO € 37,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 26,90 **SCONTO 29%**



ZAINO PORTA BIMBO TRAVELLER DI LITTLELIFE

Lo zaino porta bimbo Traveller è l'ideale per la famiglia che viaggia. Racchiude infatti al suo interno una comoda seduta per il bambino e con le sue dimensioni compatte è classificato come bagaglio a mano dalla maggior parte delle compagnie aeree.

- schienale imbottito e comoda struttura di supporto
- ampia tasca porta oggetti
- portata max 15 kg
- Peso 2 kg
- Età consigliata da 6 mesi
- Misure da chiuso: cm 28x26x51 H
- Colori: grigio/rosso – grigio/blu



nr. 93

GRIGIO/BLU

PREZZO € 229,90
OFFERTA € 189,00

PREZZO SOCI € 169,00 **SCONTO 26%**



nr. 92

GRIGIO/ROSSO

nr. 114 CARICABATTERIE PORTATILE 5000 MAH

Con cavo Lightning integrato per dispositivi Apple. Freepower Cable 5000 è il powerbank che ti libera dai cavi, infatti integra sia il cavo Lightning necessario per caricare i dispositivi Apple, sia il cavo USB necessario per caricare il powerbank. I 5000 mAh di batteria permettono un numero di cariche multiple per il tuo dispositivo.



PREZZO € 39,90
OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € 29,90 **SCONTO 25%**



nr. 115 CARICABATTERIE DA AUTO 3 PORTE USB

Il Car Multipower 3 Pro è il caricabatterie da auto ideale per mantenere più dispositivi carichi e pronti all'uso durante i viaggi in auto.

Grazie alle 3 porte USB consente di caricare contemporaneamente fino a 3 dispositivi:

le tre porte supportano fino a 42 W di potenza, riconosce i device collegati ed eroga la carica corretta in tutta sicurezza.

NB Non compatibile con Huawei carica veloce "Super Charge".



PREZZO € 24,90
OFFERTA € 20,90

PREZZO SOCI € 17,90 **SCONTO 28%**



COMPLETO LETTO HERITAGE COGAL

- Tessuto: 100% cotone
- Prodotto in Italia
- Misure: 1 piazza = lenzuolo sotto con angoli cm 90x200; Lenzuolo sopra cm 150x290; 1 federa cm 50x80
2 piazze = lenzuolo sotto con angoli cm 180x200; Lenzuolo sopra cm 250x290; 2 federe cm 50x80



3865



3865 GRIGIO 3865 ORO 6103 GRIGIO 6103 BORDEAUX

1 PIAZZA

nr.
78

PREZZO € ~~36,90~~
OFFERTA € 27,90

PREZZO SOCI € **23,90**



SCONTO
35%



6103

2 PIAZZE

nr.
79

nr.
80

nr.
81

nr.
82

PREZZO € ~~59,90~~
OFFERTA € 42,90

PREZZO SOCI € **37,90**



SCONTO
36%

LINEA STUDIO 54 DOUBLE COGAL



GRIGIO SCURO/
GRIGIO CHIARO BORDEAUX /
ROSA ORO/
NATURALE

1 PIAZZA

nr.
83

nr.
85

nr.
87

PREZZO € ~~54,90~~
OFFERTA € 35,90

PREZZO SOCI € **33,90**



SCONTO
38%

TRAPUNTINO

- Imbottitura: 100 g/mq
- Tessuto: 100% microfibra stampata
- Prodotto in Italia
- Misure: 1 piazza = cm 170x270
2 piazze = cm 260x270

2 PIAZZE

nr.
84

nr.
86

nr.
88

PREZZO € ~~79,90~~
OFFERTA € 55,90

PREZZO SOCI € **49,90**



SCONTO
37%

PLAID IMBOTTITO

- Imbottitura: 100 g/mq
- Tessuto: 100% microfibra stampata
- Prodotto in Italia
- Misure: cm 130x170

CM 130X170

nr.
89

nr.
90

nr.
91

PREZZO € ~~36,90~~
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € **21,90**



SCONTO
40%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 MARZO 2020

CONSEGNA DAL 22 AL 30 APRILE 2020

TRICICLO / VESPINA CON MANIGLIA

Triciclo / Vespina con cappottina parasole e maniglia direzionabile

- Solida struttura in metallo con ruote in gomma
- Poggiatesta removibile e portaoggetti posteriore
- Cruschetto con tasto per luci e suoni (batterie escluse)
- Peso: 8 kg
- Dimensioni: cm 91x48x100 cm (circa)
- Portata max 25 kg
- Età consigliata: da 12 mesi
- Colori: Rosa e Azzurro

nr.
98 AZZURRO



nr.
99 ROSA

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 49,90

PREZZO SOCI € **44,90** SCONTO **25%**

nr.
95 DIDÒ
MODEL & PUZZLE SAFARI



PREZZO € 17,90
OFFERTA € 12,90

PREZZO SOCI € **9,90**

SCONTO **44%**

Didò, la pasta per giocare a base di farina di grano.

2 giochi in 1!

Con Didò e le 6 formine animi il gioco sul maxi puzzle e ti diverti il doppio. 10x500g



nr.
96 SET CREATIVO GIOTTO ART LAB



PREZZO € 17,90
OFFERTA € 12,90

PREZZO SOCI € **9,90**

SCONTO **44%**

- 1 album Giotto Kids A4 220 g
- 10 cartoncini neri
- 5 colle glitter
- 6 pennarelli Decor Materials
- 2 pennarelli Decor Metallic
- 1 guida ricreativa



nr. 97 **LAVAGNA NEON 3D + OCCHIALI 3D**



Guarda i tuoi disegni con incredibili giochi di luce tridimensionali

- 1 lavagna NEON
- 4 pennarelli per vetro cancellabili
- 6 disegni guida da replicare
- 2 occhiali 3D
- 1 panno per pulire

PREZZO € 24,90
OFFERTA € 14,90

PREZZO SOCI € 12,90 **SCONTO 48%**

nr. 100 **IL BACELLO DI POPPY LEGO® TROLLS WORLD TOUR**

Per i bambini che amano Poppy e i giocattoli dei Troll.

Il tuo piccolo fan dei Troll avrà molto da scoprire mentre si prepara per il viaggio insieme a Poppy. Potrà aiutare Poppy a fare una doccia, acconciare i capelli e cercare la mappa del tesoro. Questo set LEGO® offre infinite opzioni di gioco e consente anche ai più piccoli di imparare a costruire. Si trasforma in un giocattolo da viaggio portatile per intrattenere i più piccoli ovunque si vada, il regalo perfetto per i bambini che amano i giocattoli tascabili.

I bambini si divertiranno a costruire questi incantevoli set per poi ricreare le loro scene musicali preferite del film. Età +4



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 18,90

PREZZO SOCI € 16,90 **SCONTO 15%**

nr. 101 **IL SALONE DI BELLEZZA DI HEARTLAKE CITY LEGO® FRIENDS**

Il set del parrucchiere giocattolo offre tanti scenari per il gioco di fantasia.

Ci sono tanti graziosi accessori da parrucchiere, come l'asciugacapelli e le parrucche per scatenare l'immaginazione. Con il set Il salone di bellezza di Heartlake City LEGO® Friends, le bambine possono interpretare il ruolo del cliente o della parrucchiera: ci sono tante pazze acconciature che attendono solo il tuo talento di stilista. Età +6



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 18,90

PREZZO SOCI € 16,90 **SCONTO 15%**

nr. 102 **STAZIONE DI SERVIZIO LEGO® CITY**

Per i bambini con la passione delle auto, una stazione di servizio giocattolo con negozio, punto di ricarica Octan E e pompa di benzina, oltre a un SUV, un camper con tavole da surf, 4 minifigure e un chihuahua. Età +5



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 47,90

PREZZO SOCI € 42,90 **SCONTO 14%**

nr. 103 **BULLDOZER DA CANTIERE LEGO® CITY**

Il set cantiere contiene un bulldozer con pala funzionante, una gru giocattolo con palla da demolizione, impastatrice di cemento, 2 minifigure, ecc. Basta aggiungere una po' di immaginazione per un divertimento senza fine! Età +4



PREZZO € 19,90
OFFERTA € 18,90

PREZZO SOCI € 16,90 **SCONTO 15%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 10 MARZO 2020

CONSEGNA DAL 22 AL 30 APRILE 2020

nr. 104 **TAGLIACAPELLI UOMO
PRECISION POWER E 756E
BABYLISS**

Tagliacapelli con filo e lame in acciaio inox per un taglio preciso.

- Utilizzo con filo
- Lunghezza cavo m 2
- Lame in Acciaio Inox
- 8 Guide di taglio a pettine da 0.5 mm a 25mm
- Lame rimovibili e lavabili
- Custodia
- Spazzolina di pulizia
- 3 Anni di Garanzia



PREZZO € 24,90
OFFERTA € 17,90

 **PREZZO SOCI € 14,90** **SCONTO 40%**

nr. 105 **FERRO ARRICCIACAPELLI C 271E
BABYLISS**



Il ferro arricciacapelli sottile crea ricci definiti e duraturi, la spazzola estraibile consente di aumentare il volume

- Temperatura max 185°C
- Ferro lungo diametro 16 mm
- Ceramica
- Utilizzo universale
- Spazzola estraibile
- Multivoltaggio per l'utilizzo a casa o in viaggio
- Cavo girevole m 1,8
- 3 Anni di Garanzia

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 14,90

 **PREZZO SOCI € 9,90** **SCONTO 50%**

nr. 106 **MISURA PRESSIONE DA
BRACCIO BM 54 BT BEURER**

- Manicotto universale, per circonferenze del braccio fino a 44 cm.
- Indicatore di rischio: classificazione dei risultati di misurazione con scala colorata
- Misurazione automatica della pressione sanguigna e del battito cardiaco sul braccio
- Display XL chiaro e ben leggibile
- Due memorie utente per 60 valori di misurazione ciascuna
- Indicatore di rischio
- Rilevazione dell'aritmia
- Dispositivo medico
- Data e ora/Disinserimento automatico
- Avviso in caso di errori di utilizzo
- Indicazione di sostituzione batterie
- Include 4 batterie AAA da 1,5 V
- Custodia



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 45,90

 **PREZZO SOCI € 37,90** **SCONTO 36%**

nr. 107 **SISTEMA STIRANTE A VAPORE
LIBERTY ROWENTA**

Liberty è il perfetto generatore di vapore, compatto, che dà ottimi risultati di stiratura molto velocemente.

- Potenza 2200 W
- Piastra Airglide Inox
- Capacità serbatoio l 1,2
- Pronto in 2 minuti
- Lunghezza del cavo m 1,6
- Peso kg 1,4



PREZZO € 99,90
OFFERTA € 79,90

 **PREZZO SOCI € 75,90** **SCONTO 24%**

nr. 109 **IDROPULTRICE NINJA PLUS 130 1800W LAWOR**

- Idropulitrice pratica e versatile, consigliata per lavori di tipo domestico e per qualsiasi pulizia esterna.
- Gruppo pompa assiale, testata in alluminio a tre pistoni in acciaio ad alta resistenza con valvola by-pass incorporata
- Maniglia ergonomica e ruote per agevolare gli spostamenti
- Supporto per tubo ad alta pressione
- AUTOMATIC STOP SYSTEM
- Pistola con attacco rapido
- Spazzola fissa
- Pressione massima 130 bar/max
- Portata 420 l/h max
- Potenza assorbita 1800W /max



PREZZO € 135,90
OFFERTA € 99,90

PREZZO SOCI € 91,90 **SCONTO 32%**

nr. 108 **COMPACT POWER SENZA SACCO CYCLONIC ROWENTA**

L'aspirapolvere compatto senza sacco Compact Power™ Cyclonic è stato progettato per coloro che desiderano un'aspirapolvere efficiente e facile da usare.

L'aspirapolvere Compact Power™ Cyclonic presenta una migliore ergonomia a livello pratico, essendo facile da utilizzare, trasportare e riporre.

- Alimentazione 750 W
- Contenitore della polvere 1,5 l
- Lunghezza cavo m 3,2
- Tubo telescopico in metallo



PREZZO € 119,90
OFFERTA € 89,90

PREZZO SOCI € 85,90 **SCONTO 28%**

nr. 113 **TRITATUTTO SAMURAI G20081 G3 FERRARI**

Tritatutto multifunzione

- 2 velocità di funzionamento
- Capacità massima della ciotola 700 ml
- Cestello filtrante in plastica e 3 set di lame in acciaio inox
- Multifunzione: può tritare, sminuzzare finemente, tagliare grossolanamente
- Bicchiere completamente smontabile per una facile pulizia
- Doppia sicurezza di funzionamento
- Piedini antiscivolo
- 500 W
- Dimensioni: cm 14x28,3 H



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 30%**

nr. 110 **AFFETTATRICE G20085 G3 FERRARI**

Affettatrice semiautomatica per uso domestico

- Ottima per il taglio di salumi, formaggi, verdure
- Lama in acciaio con speciali scanalature antiaderenti
- Lama Made in Italy, diametro 25 cm
- Spessore taglio: 0-16 mm
- Motore potente e silenzioso
- Affilatoio fisso con doppio smeriglio
- Struttura in alluminio pressofuso
- Ampio piatto scorrevole su bussole teflonate
- Robusto pressa-alimenti con puntine smontabili per la pulizia



- Uso sicuro: protezione globale del filo lama
- Dimensione carrello 21,5x21,5 cm
- Capacità di taglio 16x21 cm
- Cm 44x53X35,5 H
- 180 W

PREZZO € 349,90
OFFERTA € 299,90

PREZZO SOCI € 289,90 **SCONTO 17%**

nr. 111 **FORNO MICROONDE FM 05 GIRMI**

Estetica raffinata unita a funzionalità e semplicità di utilizzo.

- Capacità: 20 Lt
- Potenza in ingresso: 1100W
- Potenza microonde: 700W
- Funzione scongelamento
- 5 livelli di potenza
- Timer 30 minuti con segnale acustico
- Lampada interna
- Accessori: piatto in vetro Ø cm 24,5 anello con ruote
- Dimensioni: cm 45x24x35



PREZZO € 99,90
OFFERTA € 64,90

PREZZO SOCI € 59,90 **SCONTO 40%**

nr. 112 **CUOCIRISO GIRMI CR 25 GIRMI**

Ottimo riso cotto in modo impeccabile, grazie alla funzione di auto-spegnimento a fine cottura.

- Potenza: 500 W
- Pentola antiaderente estraibile
- Spegnimento automatico
- Capacità 1.5L / 8 Tazze
- Coperchio in vetro con sfiato e maniglia antiscottatura
- Accessori: cucchiaino, tazza
- Dimensioni cm: 33x25,5x26,5



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € 35,90 **SCONTO 28%**

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

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

TRENTO

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

coop
SUPERSTORE

LINEA SPUGNA

bassetti
extra



ACCAPPATOIO ADULTO IN MICROSPUGNA BASSETTI

- 100% cotone 260 g/mq
- colori assortiti
- taglie dalla S alla XXL

PREZZO	€	28,50	
OFFERTA	€	19,90	
PREZZO SOCI	€	17,90	SCONTO 37%



SET SPUGNA OSPITE + ASCIUGAMANO BASSETTI

- spugna 430 g/mq, 100% cotone
- ospite cm 40x60 e asciugamano cm 60x110
- colori assortiti

PREZZO	€	13,90	
OFFERTA	€	9,50	
PREZZO SOCI	€	7,90	SCONTO 43%

TELO COPRITUTTO BASSETTI

- 100% cotone
- fantasie assortite

bassetti
extra

1 piazza cm 180x270

2 piazze cm 270x270

PREZZO	€	21,50	PREZZO	€	24,90
OFFERTA	€	14,90	OFFERTA	€	16,90
PREZZO SOCI	€	12,90	PREZZO SOCI	€	14,90
		SCONTO 40%			SCONTO 40%



MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

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

TRENTO

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

coop
SUPERSTORE

LINEA LETTO

bassetti
extra

Scopri in negozio l'intera linea letto.

TRAPUNTINO BASSETTI

- tessuto 100% poliestere,
- imbottitura 100% poliestere 90 g/mq
- fantasie assortite
- misure 1 piazza cm 170x260,
1 piazza e mezzo cm 220x260
2 piazze cm 260x260

1 PIAZZA
PREZZO € 49,90
OFFERTA € 34,90
PREZZO SOCI € 29,90
SCONTO 40%

1 PIAZZA
E MEZZO
PREZZO € 59,90
OFFERTA € 40,90
PREZZO SOCI € 36,90
SCONTO 38%

2 PIAZZE
PREZZO € 69,90
OFFERTA € 48,90
PREZZO SOCI € 42,90
SCONTO 38%



COMPLETO LETTO BASSETTI

- 100% cotone
- stampe fotografiche assortite, serie città, animali e soggetti vari

1 PIAZZA
PREZZO € 44,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € 26,90
SCONTO 40%

1 PIAZZA E MEZZA
PREZZO € 49,90
OFFERTA € 34,90
PREZZO SOCI € 29,90
SCONTO 40%

2 PIAZZE
PREZZO € 59,90
OFFERTA € 40,90
PREZZO SOCI € 36,90
SCONTO 38%



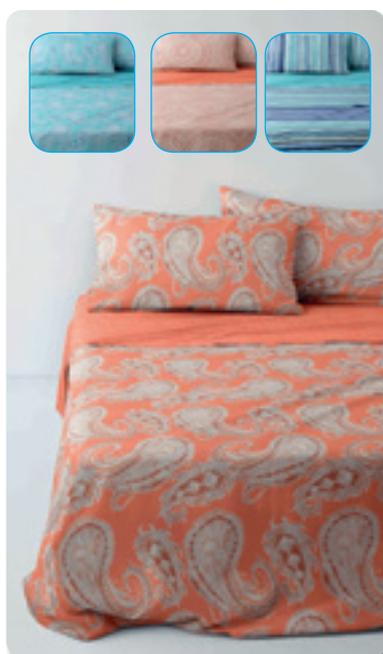
COMPLETO LETTO COPRILETTO BASSETTI

- 100% cotone
- fantasie assortite

1 PIAZZA
PREZZO € 35,00
OFFERTA € 23,90
PREZZO SOCI € 21,90
SCONTO 37%

1 PIAZZA E MEZZA
PREZZO € 44,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € 26,90
SCONTO 40%

2 PIAZZE
PREZZO € 49,90
OFFERTA € 34,90
PREZZO SOCI € 29,90
SCONTO 40%



NOVITÀ

RACCOGLI IL RISPARMIO

10
Bollini



10%
SCONTO

15
Bollini



15%
SCONTO

20
Bollini



20%
SCONTO

Ricevi 1 BOLLINO ogni

15€

di spesa

Dal 2 marzo all'11 aprile 2020, **ogni 15 euro** di spesa e multipli ricevi un **bollino** che verrà applicato sulla tua scheda.

Completa la scheda e richiedi il tuo sconto* fino al 19 aprile.

FAMIGLIA
COOPERATIVA



coop
Trentino



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

È un'iniziativa promossa da SAIT Soc.Coop - Via Innsbruck, 2 - Trento, valida dal 2 marzo all'11 aprile 2020 in tutti i supermercati aderenti che espongono il materiale promozionale. Regolamento disponibile nei negozi aderenti.