

# cooperazione <sup>tra</sup> consumatori

postatarget  
magazine  
DC0054234  
NAZ/62/2008  
Posteitaliane

## Buona Pasqua

### CORONAVIRUS

La responsabilità  
di ciascuno  
nella comunità

### ETIKAEASY TI ASPETTA NEL TUO NEGOZIO

Aderire a Etika  
è semplicissimo

### VACANZE STUDIO RAGAZZI

Le convenzioni  
Carta In Cooperazione



**ESTATE RAGAZZI:** CON CARTA IN COOPERAZIONE TARIFFE SPECIALI PER PER STUDIARE L'INGLESE IN MONTAGNA IN VACANZE ALL'INSEGNA DELLO SPORT



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





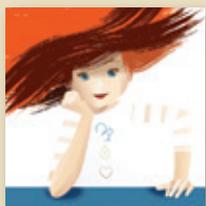


# sommario

- primo piano**
- 6 Guardando al dopo-Coronavirus  
**La responsabilità di ciascuno di noi verso la comunità**  
*di Alberto Conci*
- famiglie cooperative**
- 8 Coop Alto Garda  
**8 marzo 2020: la festa è diventata aiuto alle donne in difficoltà**
- 9 Aprile: etika arriva nel tuo negozio  
**Risparmiare sulla bolletta della luce e del gas? Facile come fare la spesa!**  
*di Silvia De Vogli*
- consumi sostenibili**
- 10 **La spesa che non pesa. Cittadini e supermercati insieme per ridurre i rifiuti**  
*di Dario Pedrotti*
- società**
- 12 Trentinosolidale  
**La grande rete di volontari contro lo spreco di cibo**  
*di Giorgio Casagrande*
- 14 **Mi si è allargata la Tv!**  
*di Claudio Strano*
- educazione**
- 19 2 aprile, giornata consapevolezza sull'autismo  
**Che cos'è una sindrome?**  
*di Silvia Martinelli*
- educazione cooperativa**
- 20 **Ri-generare la didattica per educare i cittadini del futuro**  
*di D. Moscato e L. Martinez Lanziano*
- cultura**
- 22 MUSE e Palazzo delle Albere  
**Beyond the plastic**  
Arte, ricerca e creatività per una vita oltre la plastica
- ambiente**
- 23 Una ricerca pubblicata su Nature  
**Foreste pluviali, CO<sub>2</sub> e clima**  
*di Maddalena Di Tolla Deflorian*
- tempo libero/sport**
- 26 Gli sconti con Carta In Cooperazione  
**Estate: inglese e sport in montagna**
- solidarietà**
- 29 Admo Trentino  
**La solidarietà non si ferma**
- stare in salute**
- 31 Coop per Airalz Onlus  
**Più ricerca contro l'Alzheimer**
- prodotti coop**
- 32 Fior Fiore Coop  
**Come in un giardino pieno di delizie**

## rubriche

- cultura libri**
- 25 **Le recensioni del mese**  
*a cura di Franco Sandri*
- coltivare**
- 33 Dieta mediterranea  
**La nuova primavera dei legumi**  
*di Iris Fontanari*
- mangiare e bere**
- 35 Pastiera, cassata & Co  
**Un dolce fatto in casa per Pasqua**



9

### Etika arriva nel tuo negozio

Per aderire a etika energia basta compilare un modulo veramente semplicissimo, con i ragazzi di "etikaeasy", nei negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino



14

### Mi si è allargata la Tv!

La televisione sta cambiando velocemente. Digitale, pay-Tv, satellitare e, sempre di più, Tv in streaming. In vista del prossimo switch-off, ecco cosa fare e cosa non fare



22

### Arte e ricerca per una vita oltre la plastica

Ai MUSE e Palazzo delle Albere un'installazione multimediale e una mostra di arazzi in plastica riciclata ci parlano di una nuova sfida per l'ambiente e per tutti noi



35

### Un dolce fatto in casa per Pasqua

Accanto alla colomba, ecco i dolci casalinghi delle tradizioni regionali, ricchi di mandorle, pistacchi, ricotta e profumati di agrumi



**et·ka**  
luce e gas

economica ecologica solidale

**20%**

Sconto  
il primo anno

**100%**

Energia  
Green

**10 €**

l'anno per ogni  
contratto al  
progetto solidale

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

Clicca qui per aderire  
ad Etika direttamente  
sul tuo smartphone



# 52.000 adesioni

## E tu cosa aspetti?



**52.000**

adesioni  
ad oggi in Trentino



**28.000**

tonnellate di CO<sup>2</sup>  
risparmiate,  
per evitare le quali  
servirebbero 17.000 alberi



**1.200.000**

euro al progetto  
solidale ad oggi

IL GRUPPO CHE TI FA RISPARMIARE



# editoriale

di Giuseppe Ciaghi

## Nuove buone abitudini. E riscoperte

**S**tiamo vivendo momenti difficili, drammatici, anche impensabili, una guerra nuova, una lotta senza quartiere contro un nemico subdolo, invisibile, un virus quasi inarrestabile, che ha contagiato e infettato il mondo intero, mettendo a nudo le nostre debolezze e la nostra precarietà e a dura prova la capacità di resistere dei singoli e la tenuta degli organi sociali. L'emergenza ha cambiato le nostre abitudini, il nostro modo di essere, minato tante certezze: potenti e poveri cristi sullo stesso piano, il tempo da usare per pensare, non solo per far denaro. Ci ha portato a riflettere su aspetti della vita fino a ieri dati per scontati, a esaminare le possibilità di cambiarli in vista di una società migliore, più sensibile ai problemi del prossimo e più responsabile nei confronti dell'ambiente. E se non fosse per la prematura scomparsa di tante persone, il dolore e la sofferenza per la perdita di congiunti, amici e conoscenti oltre che per i problemi legati al lavoro e all'occupazione, sarebbe da dire che non tutto il male vien per nuocere: il contagio visto come un bagno catartico, dal quale uscire più puliti dentro, con energie nuove, capaci di

trasformare gli eventi avversi in opportunità di miglioramento.

La congiuntura in essere ci ha fatto riscoprire buone pratiche igieniche, una maggiore sobrietà nei comportamenti sociali, più responsabilizzazione dei singoli nel risolvere

“Tante le riscoperte (...) e non da ultimo la funzionalità dei nostri negozi nelle periferie e nei paesini, dove sono rimasti i soli punti di riferimento per far fronte alle esigenze della comunità. Stanno svolgendo un ruolo fondamentale, quasi indispensabile”

i problemi di tutti, la consapevolezza che ognuno ha bisogno dell'altro; ci ha fatto apprezzare il brusco calo dello smog e dell'inquinamento, le risorse del telelavoro, le iniziative messe in atto dalle scuole con il web per non interrompere l'insegnamento, l'efficienza dell'apparato sanitario, la generosità e l'abnegazione di medici, infermieri e volontari, e non da ultimo la funzionalità dei nostri negozi nelle periferie

e nei paesini, dove sono rimasti i soli punti di riferimento per far fronte alle esigenze della comunità. Stanno svolgendo un ruolo fondamentale, quasi indispensabile. Nella speranza che la Pasqua, tempo di resurrezione e di rigenerazione, ci faccia uscire in fretta da questo travaglio porgiamo ai nostri affezionati lettori tanti, tanti auguri di buona festa, da trascorrere fiduciosi e sereni.



**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, Silvia De Vogli,  
Maddalena Di Tolla Deflorian,  
Iris Fontanari, Cristina Galassi,  
Silvia Martinelli, Dario Pedrotti,  
Sara Perugini, 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 - APRILE 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 13-03-2020  
La tiratura del numero  
di marzo 2020 di  
"Cooperazione tra Consumatori"  
è stata di 50.371 copie

“ Il Paese ha bisogno della responsabilità di ciascuno di noi, della responsabilità di 60 milioni di italiani che quotidianamente compiono piccoli grandi sacrifici. Per tutta la durata di questa emergenza. Siamo parte di una medesima comunità. Ogni individuo si sta giovando dei propri, ma anche degli altrui sacrifici. Questa è la forza del nostro Paese, una “comunità di individui” come direbbe Norbert Elias. Rimaniamo distanti oggi per abbracciarci con più calore, per cor-



alla responsabilità che arrivano da coloro che sono in prima linea negli ospedali, né ignorare il fatto che il ritorno alla normalità, fondamentale per la ripresa della vita sociale ed economica, dipende in maniera determinante dalle scelte di ciascuno di noi.

## GUARDANDO AL DOPO-CORONAVIRUS

# La responsabilità di ciascuno di noi verso la comunità

È sempre più vicino il giorno in cui l'emergenza sarà alle nostre spalle. Allora dovremo decidere che cosa vorremo fare di quanto abbiamo imparato a livello nazionale, europeo, planetario. Facendo tesoro di alcuni insegnamenti

di Alberto Conci

*rere più veloci domani. Tutti insieme ce la faremo”.* Con queste parole il Presidente del Consiglio Giuseppe Conte ha chiuso il discorso in cui l'11 marzo ha annunciato al Paese la sospensione di tutte le attività non indispensabili, rinnovando l'appello a limitare ogni spostamento e a rimanere in casa per ridurre al minimo le possibilità di contagio per il coronavirus. Lo stesso giorno l'OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità – dichiarava lo stato di pandemia e la necessità di uno sforzo planetario per contenerla.

**È una situazione che non ha precedenti nella storia della Repubblica:** abbiamo fatto fronte, in 75 anni, a terremoti, alluvioni, incendi, frane, valanghe, tempeste che hanno devastato il nostro territorio. Perfino a un nemico come il fallout radioattivo di Cernobyl. E abbiamo affrontato anche emergenze sociali drammatiche, come quelle del terrorismo e della mafia. Ma tutto questo lo abbiamo sempre potuto fare assieme, fianco a fianco, dandoci concretamente la mano, abbracciandoci per esprimere gioia o cercare consolazione.

**Quello che stiamo vivendo è invece qualcosa di assolutamente nuovo:** una minaccia invisibile, che ci rimanda alle grandi epidemie del passato e che è resa estremamente

veloce dalla globalizzazione dei movimenti, ci costringe a stare distanti l'uno dall'altro per farvi fronte. Non è una guerra, ne siamo tutti consapevoli: le nostre case non sono distrutte dalle bombe, i nostri supermercati e le nostre farmacie ci consentono di avere, con qualche precauzione, il cibo e il necessario per superare questo momento. **Dopo il quale, io credo, se sapremo fare tesoro di questa esperienza, saremo davvero più forti di prima.** Ma in questa severa emergenza planetaria – nonostante qualche leader straniero e qualche politico nostrano, blaterando a vanvera, si siano affannati a negarne l'esistenza – non possiamo fingere di non sentire gli appelli

L'emergenza CoronaVirus ha visto in prima linea la scuola. Fin dal principio, gli insegnanti si sono attivati per effettuare lezioni on line, fornire agli studenti materiali, dare loro indicazioni per la ricerca personale, verificarne i progressi. Tuttavia non si può sottovalutare il fatto che c'è il rischio che una fase lunga di chiusura della scuola possa **“aumentare a dismisura il livello di esclusione sociale di bambini/e e ragazze/e che, privati dalla possibilità di andare a scuola e di svolgere attività sportive e formative, non hanno così accesso alle più basiche opportunità di inclusione sociale”.**

A lanciare l'allarme sono due delle reti più autorevoli che a livello italiano si occupano di minori, **Investing In Children** e **Alleanza per l'Infanzia**, che il 10 marzo hanno presentato un appello nel quale chiedono al Governo di prendere in considerazione **“gli effetti sulla vita sociale in tema di diritti e di opportunità delle misure che portano a sospendere a tempo indeterminabile il funzionamento delle istituzioni educative e formative”.**

È sempre più vicino il giorno in cui tutto questo sarà alle nostre spalle. **Sarà quello, in realtà, il momento più importante, perché dovremo decidere che cosa vorremo fare di quanto abbiamo imparato a livello nazionale, europeo, planetario.** Facendo tesoro di alcuni insegnamenti.

## IL BENE DI TUTTI

Primo: il bene di tutti si fonda sulla responsabilità di ciascuno. E tale responsabilità verso gli altri, che può comportare la rinuncia in tutto o in parte alla libertà personale, non è un'opzione, ma un dovere.



**Il problema è molto serio perché si tratta di quei soggetti che sono invisibili e non hanno spesso né la capacità né la possibilità di far sentire la propria voce:** “A pagare davvero il conto di questa crisi sociale del nostro Paese – si legge nel comunicato – sono e saranno i soggetti socialmente più vulnerabili. Si tratta innanzitutto di quelli che **la povertà già colpisce duramente dal 2010, che si trovano già in maniera cronica alle soglie dell'esclusione sociale. I bambini in povertà assoluta sono nel nostro Paese oltre un milione e 260 mila;** negli ultimi dieci anni sono triplicati passando dal 3,7% del 2008 al 12,5% del 2018. Le loro famiglie, nella maggior parte dei casi senza lavoro e, se presente, con contratti di carattere precario, non potranno in larga parte godere delle misure di supporto alle aziende e ai lavoratori che sono allo studio da parte del governo: **la loro condizione di indigenza è condannata a peggiorare. Sono bambini che di sovente a scuola fruiscono dell'unico pasto quotidiano”.**

**Questi bambini faticano a seguire la scuola già in condizioni ordinarie, e per la maggior parte di loro essa rappresenta il più importante**

Sappiamo che in ogni società abbiamo a che fare con gli egoismi e la stupidità di molti; ma alla fine di questa esperienza sarà più chiaro a tutti che gli scriteriati che hanno volutamente ignorato i divieti per i motivi più futili non sono più furbi degli altri. E non sono la maggioranza.

Alla radice di questa responsabilità collettiva sta un insegnamento irrinunciabile: **il bene di una comunità dipende dalle azioni dei singoli cittadini** e i diritti fondamentali della persona vanno compresi sempre nell'orizzonte della comunità sociale e politica e in quello più ampio della famiglia umana.

**La scuola, l'università, la cultura** giocano oggi, e ancora maggiormente in futuro, un ruolo formativo fondamentale, aiutando a collocare le vicende umane all'interno dell'orizzonte ampio della storia e fornendo le categorie per comprenderle e interpretarle.

### ALLOCAZIONE DELLE RISORSE

Secondo: la globalità della crisi pone il problema dell'allocazione delle risorse. Il tema è complesso, ma dopo questa crisi planetaria tutti dovranno rivedere la scala delle priorità e interrogarsi sulle gerarchie delle scelte economiche.

Si dovrà riflettere sulle opzioni politiche relative a settori cruciali come quelli della **sanità, della ricerca e dell'industria farmaceutica**, ma anche su quelli relativi ai **beni primari**.

Si dovrà smettere di ignorare a livello poli-

tico gli allarmi del mondo scientifico sulla **crisi ambientale**.

Non si potrà evitare di riflettere sul senso, in un mondo tanto interdependente da essere globalmente costretto a far fronte alla stessa minaccia, di un'industria di morte come quella degli **armamenti**. E si dovrà pensare a quali forme di **cooperazione economica internazionale** andranno messe in atto per garantire il lavoro e proteggere i più deboli dalle speculazioni.

In tutto ciò sarà determinante la capacità dell'Europa di rimanere fedele a quei principi inderogabili di responsabilità per il bene comune e di solidarietà su cui essa si fonda.

### LA COLLABORAZIONE A LIVELLO INTERNAZIONALE

Terzo: lo scambio di informazioni fra i laboratori di tutto il pianeta non è solo un modello di cooperazione scientifica. È dal mondo scientifico, dagli istituti di ricerca, dagli ospedali, dall'OMS che è uscito quel modello di cooperazione che ha permesso di far fronte più efficacemente a una crisi sanitaria globale. **Tale scambio di dati, materiali, risultati, competenze è un modello** che non può più essere ignorato e c'è da chiedersi se la collaborazione scientifica non possa rappresentare un esempio anche per le relazioni internazionali.

È chiaro che le ricerche di laboratorio non sono sovrapponibili all'attività politica: diverse le finalità e diversa la pluralità di op-

zioni che caratterizzano la vita politica. Ma **l'idea che tutti possano contribuire all'edificazione del bene comune della famiglia umana** potrebbe diventare uno dei presupposti di quella riflessione che si imporrà a livello internazionale dopo questa crisi.

### IL BISOGNO DI UNA COMUNITÀ PER VIVERE

Quarto: l'isolamento ci ha fatto sperimentare quanto abbiamo bisogno di una comunità per vivere. In questi giorni in casa ciò che pesa di più è la distanza fisica, il non potersi abbracciare, il dover mantenere la distanza perché ognuno di noi è un potenziale nemico. Una sensazione terribile, che abbiamo dovuto in fretta imparare, ma soprattutto una sensazione collettiva.

**In questa strana forma di solidarietà per il bene di tutti**, non si tratta di mantenere le distanze da un malato, ma di considerare che **l'altro, che sia amico o sconosciuto, deve rimanere lontano**.

Tutto questo rende enormemente più chiaro **quanto in realtà siamo dipendenti, anche fisicamente, dalla prossimità e dalle relazioni buone**, e amplifica la nostalgia per un momento nel quale potremo, ancora, senza timori, tenerci per mano, abbracciarci, stare seduti accanto, farci una carezza.

Tornerà il tempo degli abbracci: facciamo in modo che sia anche il tempo nel quale ripensare al senso della responsabilità e delle relazioni economiche e politiche.

## Alleanza per l'Infanzia e Investing In Children Quando la chiusura delle scuole aumenta l'esclusione sociale per bambini e ragazzi

Il pericolo di ulteriore esclusione sociale per i soggetti socialmente più vulnerabili: i bambini e le loro famiglie in povertà assoluta. Privi di strumenti, e ora privi anche della scuola, il loro più importante luogo di riscatto sociale

luogo di riscatto sociale accanto a cooperative, associazioni, parrocchie. Ma questa fase di chiusura, doverosa per ragioni di salute pubblica, si corre il pericolo di confinare i bambini in un ambiente familiare non sempre in grado di **"sostenerli nello studio domestico"** e **privi di strumenti** per garantire loro **"l'accesso alla didattica digitale che molti istituti si stanno attrezzando a realizzare per andare avanti nel programma scolastico"**.

Per questo il comunicato insiste sulla necessità che in questa fase **"gli insegnanti facciano sistema con il terzo settore che opera da sempre all'interno del sistema scolastico e nei più disparati contesti di educazione informale per assicurare continuità didattica e diritto al-**



**lo studio ai bambini più vulnerabili"** e chiedono che il Governo, di concerto con Enti locali e istituzioni scolastiche, si impegni a garantire **"che ogni bambino abbia a disposizione strumenti elettronici per la didattica digitale e connessione internet, a titolo personale o facendo ricorso a servizi che li rendano fruibili; la disponibilità di**

*insegnanti ed educatori professionali a sostegno dello svolgimento delle attività didattiche e lo studio a livello domiciliare; pasti a mezzogiorno per i bambini più indigenti con modalità alternative alla mensa scolastica; una copertura economica per le azioni didattiche ed educative con finanziamenti straordinari"*.

Tutto ciò non è ovviamente facile. Ma il comunicato solleva un problema serissimo: non devono essere i più fragili a pagare il prezzo di una grave emergenza, e occorre **"sperimentare e mettere a sistema nuovi e più efficaci strumenti per il contrasto alla povertà e l'esclusione sociale dei bambini, vero tesoro di noi tutti"**. Un'emergenza nell'emergenza. Ma uno stimolo a non dimenticare che la qualità della convivenza si misura anche dall'attenzione che sa rivolgere ai più deboli. In ogni situazione.



**Per approfondimenti**

<https://www.alleanzainfanzia.it/>

<http://investinginchildren.it>

In occasione della Giornata internazionale della donna, lo scorso 8 marzo, Coop Alto Garda ha scelto di promuovere una iniziativa nuova rispetto al consueto. Non l'omaggio gentile di un fiore, ma una piccola, significativa azione a sostegno della Fondazione Famiglia Materna



## COOP CONSUMATORI ALTO GARDA 8 marzo 2020: la festa è diventata aiuto alle donne in difficoltà

Un aiuto concreto a Famiglia Materna, per offrire sostegno alle donne vittime di violenza. È la nuova iniziativa che Coop Alto Garda ha promosso in occasione dell'8 marzo

di Rovereto, l'Associazione da tempo impegnata con i suoi servizi ad assicurare aiuto alle donne che decidono di porre fine ad una relazione violenta.

### COOPERATIVA E SOCI INSIEME

L'iniziativa, proposta in tutti i negozi della Cooperativa (tre a Riva del Garda, e poi Torbole, Arco, Vigne, Bolognano e Dro) dal 6 all'8 marzo 2020, ha infatti previsto la donazione da parte di Coop Alto Garda di 2000 euro alla Fondazione Famiglia Materna di Rovereto.

Accanto a questo, Coop Alto Garda ha invitato tutti i soci (tramite un segnalibro

con tutte le informazioni sull'iniziativa che è stato consegnato a quanti hanno frequentato i negozi in quelle giornate) a condividere il gesto, donando 100 dei propri punti raccolti con Carta In Cooperazione per contribuire personalmente con 1 euro in più alla donazione principale di Coop Alto Garda. Anche i non soci sono stati invitati a donare, attraverso il 5 per mille per Famiglia Materna.

Il risultato dell'iniziativa, brevissima in questa prima edizione, è stato molto buono, poiché sono stati addirittura 824 le socie e i soci che nel giro di soli tre giorni (domenica inclusa) hanno scelto di partecipare, donando anche più dei 100 punti

suggeriti, e permettendo di raccogliere quasi 1000 euro: a tutti loro va il ringraziamento per la generosità e solidarietà dimostrata. Coop Alto Garda – ha sottolineato il presidente Paolo Santuliana – anche in questa occasione non ha voluto far mancare il suo **sostegno alla comunità e alle sue associazioni**, con un gesto semplice, ma capace di valorizzare la Giornata internazionale della donna offrendo anche un aiuto concreto. Questa iniziativa infatti contribuirà direttamente a sostenere quelle donne che, vittime di violenza e in difficoltà, potranno ricominciare. (c.galassi)



Qui sopra la locandina dell'iniziativa; nella foto in alto il presidente di Coop Alto Garda Paolo Santuliana con i rappresentanti di Famiglia Materna davanti al negozio di P.le Mimosa a Riva del Garda lo scorso 6 marzo per la presentazione dell'iniziativa

## Fondazione Famiglia Materna: 100 anni di accoglienza

Fondazione Famiglia Materna è un'associazione che ha oltre 100 anni di attività alle spalle, ha sede a Rovereto e aiuta con i suoi servizi le donne (e i loro bambini) in difficoltà. Cinque le sue aree di intervento: l'**accoglienza residenziale**, rivolta principalmente a donne con bambini; l'**inserimento lavorativo** di persone a rischio di marginalità sociale, inviate dai servizi sociali del territorio; il supporto a famiglie con esigenze particolari di conciliazione;



il contrasto alla **violenza di genere**, sostenendo di chi la subisce e rieducando gli uomini maltrattanti (**numero di pronta**

accoglienza per donne vittime di violenza: 0464.435044); i progetti di solidarietà internazionale.

Famiglia Materna, in collaborazione con Punto d'Approdo, Onlus che ha sede a Rovereto e allo stesso modo è specializzata nell'accoglienza di donne in difficoltà, gestisce anche il Fondo "La violenza non è un destino" che aiuta le donne vittime di violenza e i loro figli a riprendere in mano la propria vita.



Come sostenere  
Famiglia Materna  
IBAN IT84 W082 1020 8010  
0200 0032 494  
Donna tua 5x1000:  
cod. fiscale 02110510225

**È** iniziato a Nomi il tour di etika nei punti vendita delle Famiglie cooperative aderenti a Sait; tour che continuerà nei prossimi mesi e attraverserà il Trentino per consentire a tutti i soci con la Carta In Cooperazione di aderire all'offerta luce e gas ideata dal movimento cooperativo con Dolomiti Energia. Ad accompagnare il viaggio della

Ad oggi, infatti, per aderire basta compilare un modulo con poche semplici informazioni - nome e cognome del sottoscrittore, codice della Carta In Cooperazione o codice rilasciato dalle Casse Rurali Trentine in qualità di socio o cliente - allegando copia dell'ultima bolletta. Nel giro di pochi giorni il team etikaeasy invia copia del contratto che dovrà essere sottoscritto.

vendita per informare i soci e aiutarli con le pratiche di adesione che grazie al loro supporto si riducono a pochi dati. Il tour di etikaeasy è ho cominciato a marzo a Nomi e proseguirà nelle prossime in altri territori.

Il calendario delle tappe del tour sarà

etikaeasy rende accessibile a tutti l'offerta vantaggiosa su beni fondamentali per le famiglie come luce e gas, grazie a un team di operatori specializzati nella semplificazione e a un nuovo modulo di preadesione che si può compilare nei negozi e supermercati. Il calendario delle tappe del tour sarà pubblicato e aggiornato sul sito [www.etikaenergia.it](http://www.etikaenergia.it)

APRILE: ETIKA ARRIVA NEL TUO NEGOZIO

## Risparmiare sulla bolletta della luce e del gas? Facile come fare la spesa!

Per aderire a etika energia basta compilare un modulo veramente semplicissimo, ora anche insieme ai ragazzi di "etikaeasy", nei negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino

di Silvia De Vogli

ragazzina dai capelli rosso fuoco e dai grandi occhi azzurri, icona luminosa dell'offerta, sarà "etikaeasy", il gruppo di operatrici impegnate ad informare i soci e facilitare la loro adesione.

### ADERIRE È SEMPLICE

Il team di etikaeasy è stato costituito dai partner di etika (Cooperazione trentina, Famiglie cooperative, Casse rurali trentine, Consolida, La Rete e Dolomiti Energia) con l'obiettivo di rendere accessibile a tutti i soci l'offerta vantaggiosa su beni fondamentali per le famiglie come sono luce e gas. Questo significava mettere in campo risorse, tempo e competenze per costruire strumenti e modalità di semplificazione e trasparenza in un campo - quello dell'energia - complesso e non immediato.

"Abbiamo cominciato - racconta Jlenia Polli, coordinatrice del gruppo - offrendo un servizio di inserimento dati che rendeva più celeri i passaggi amministrativi necessari alla stipula dei contratti, ma ben presto, raccogliendo i bisogni dei clienti, ci siamo però presto trasformati in un team di operatori specializzati nella semplificazione e, con un approccio di ricerca-azione, abbiamo cercato e trovato soluzioni più efficaci. Abbiamo cambiato i moduli di preadesione che i soci compilano nei punti vendita con l'obiettivo, da un lato, di ridurre i passaggi che il cliente avrebbe dovuto fare, dall'altra diminuire l'impegno profuso da parte dei punti vendita del Consorzio Sait."



**"La sottoscrizione** - precisa Polli - è un ulteriore elemento che ha comportato una velocizzazione nell'adesione all'offerta etika. Infatti da una sottoscrizione cartacea si è passati quasi esclusivamente a una **sottoscrizione digitale** che ha 2 vantaggi: la persona può aderire stando comodamente a casa; la velocità nella sottoscrizione è aumentata notevolmente contraendo in modo sensibile i tempi di attesa. Quest'ultimo elemento sembra particolarmente rilevante, il cliente infatti dopo avere compilato il modulo di preadesione cartaceo oppure online dovrà solo aspettare un'email di Dolomiti Energia con la quale **nel giro di 24 ore si riceverà la conferma di sottoscrizione all'offerta**". L'adesione diventa così non solo facile, ma anche veloce.

### E LO SI PUÒ FARE NEI PUNTI VENDITA

Il team etikaeasy, oltre a essere impegnato in un continuo processo di miglioramento degli strumenti e dei processi messi a disposizione ai clienti, sarà ora presente nei punti

pubblicato e costantemente aggiornato sul sito [www.etikaenergia.it](http://www.etikaenergia.it)



### AI SOCI MAGGIORI VANTAGGI

Con etika si risparmia il 20% il primo anno, il 10% dal secondo rispetto alla componente energia del mercato di maggior tutela.

A questi numeri già notevoli si aggiungono per i soci 10 giorni di fornitura di energia elettrica e 50 metri cubi di gas gratis.

Le condizioni economiche dell'offerta sono effettive, senza ulteriori oneri, ad esempio non ci sono costi di ingresso o recesso né cauzioni.

Ai vantaggi individuali, si aggiungono quelli collettivi: ambientali (etika usa solo energia green 100% certificata) e solidali (Dolomiti Energia dà 10 euro l'anno per ogni contratto al Fondo solidale per persone con disabilità).

L' Agenzia del Lavoro, in collaborazione con le Associazioni di categoria dell'Agricoltura (Confederazione Italiana Agricoltori, Confagricoltura, Coldiretti, Associazione contadini Trentini) avvia anche quest'anno la raccolta di candidature per lavorare nel settore agricolo in Trentino, per dare risposta alle difficoltà manifestate dal mondo agricolo nella ricerca di lavoratori stagionali. Per la stagione estiva 2019, attraverso la precedente campagna, sono state 1142 le candidature, 130 gli imprenditori agricoli coinvolti, **300 le posizioni ricercate che hanno trovato risposta.**

#### ATTIVITÀ STAGIONALI ESTIVE

## Un lavoro nel settore agricolo in Trentino

L'Agenzia del Lavoro, in collaborazione con le Associazioni di categoria dell'Agricoltura, ha avviato la raccolta di candidature per attività stagionali estive



#### LA RACCOLTA DELLE CANDIDATURE 2020

L'iscrizione alla lista offre la possibilità alle persone in cerca di lavoro nel settore agricolo di essere segnalate e contattate dagli imprenditori agricoli in cerca di personale.

**Gli ambiti occupazionali** riguardano la raccolta della frutta e la vendemmia, la coltivazione di frutteti e vigneti, l'allevamento e cura del bestiame, la raccolta dei piccoli frutti.

#### COME CANDIDARSI

Si deve compilare il modulo di candidatura seguendo le indicazioni fornite sul sito di Agenzia del Lavoro. La candidatura sarà segnalata alle Associazioni di categoria degli agricoltori e agli imprenditori agricoli e consentirà al candidato di effettuare dei colloqui di lavoro, di accedere ad eventuali corsi di formazione specifici per potenziare le proprie competenze professionali e/o di partecipare a giornate di reclutamento (Career day).

#### COME RICHIEDERE PERSONALE

Gli imprenditori agricoli possono richiedere personale compilando il modulo disponibile sul sito di Agenzia del Lavoro. (fonte: ufficio stampa Pat)

#### Per maggiori informazioni

[www.agenzialavoro.tn.it/TESTI-AVVISI/IL-SETTORE-AGRICOLO-ASSUME](http://www.agenzialavoro.tn.it/TESTI-AVVISI/IL-SETTORE-AGRICOLO-ASSUME)

[domanda.offerta.adl@agenzialavoro.tn.it](mailto:domanda.offerta.adl@agenzialavoro.tn.it)

Sul tema degli imballaggi nella spesa, o meglio dei rifiuti generati dagli acquisti, la sensibilità dei cittadini/consumatori è da tempo in crescita. Certamente la campagna europea di sensibilizzazione sulla riduzione della plastica e dell'usa-e-getta ha avuto la sua importanza, così come localmente il dibattito innescato dal tema **"bioplastiche e loro smaltimento"** (in Trentino i materiali in mater-bi e altre bioplastiche vanno conferiti nel residuo secco, anche se pochissimi lo sanno e lo fanno).

Alcune associazioni che in Trentino riuniscono "consumatori consapevoli", ovvero persone che cercano di orientare le proprie scelte di acquisto verso l'equità ambientale e sociale, stanno portando avanti da mesi delle riflessioni allo scopo di creare dibattito e consapevolezza sia verso gli altri cittadini, sia coinvolgendo il mondo della grande distribuzione e i tecnici che hanno a che fare con la raccolta e lo smaltimento dei rifiuti.

Alcune iniziative si sono tenute lo scorso novembre, all'interno del programma della Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti che ha visto in Trentino una serie di attività coordinate dall'associazione L'Ortazzo, che da oltre 10 anni si occupa di buone pratiche di sostenibilità ambientale.

La serata del 22 novembre a Trento **"L'impatto ambientale della nostra spesa: cosa rimane?"**, organizzata da Trento Consumo Consapevole ha portato a confronto rappresentanti di chi opera nel settore dello smaltimento rifiuti (Bio Energia Trentino per il comparto del compostaggio e Ricicla Trentino 2 per gli imballaggi leggeri) e della grande distribuzione (Sait-Coop Trentino ed EcorNaturaSi), attivando un dibattito molto interessante.

Un lavoro diverso, basato su tematiche analoghe, è stato organizzato il pomeriggio successivo a Pergine Valsugana, dove la riflessione sulle possibili azioni per la riduzione dei rifiuti è stata proposta attraverso una particolare metodologia partecipativa di attivazione del confronto. L'attività, con il coordinamento tecnico del Centro per la Cooperazione Internazionale, ha coinvolto un numeroso ed eterogeneo gruppo di cittadini, amministratori, membri di associazioni e di categorie economiche, che si è confrontato sul tema attraverso un "open space technology": una modalità di attivazione dinamica per grandi gruppi.

#### I LUNADÌ DELL'ORTAZZO

"I LunAdì dell'Ortazzo" è un'iniziativa dell'associazione culturale L'Ortazzo: un articolato programma di serate su temi come i cambiamenti climatici in montagna, la tutela della biodiversità con l'agricoltura familiare, la tutela dell'ambiente attraverso le scelte di acquisto ed alimentazione. Il programma, sebbene frenato dallo stop alle manifestazioni pubbliche, resterà nelle linee di lavoro dell'Ortazzo per essere ripreso quando ve ne sarà la possibilità.

Una decina i temi emersi dal confronto per altrettanti tavoli di discussione, che in alcuni casi hanno portato all'attivazione (o al rafforzamento quando già esistenti) di concrete linee di lavoro da parte di attori disponibili a fare la propria parte e a mettersi in gioco per portare avanti delle proposte.

È il caso ad esempio di un gruppo di mamme delle scuole elementari della Valsugana, che hanno deciso di portare avanti una "campagna" di riflessione ed azione per trovare delle alternative alle foderine

giornamente continuano a suscitare interrogativi e dibattiti, è proprio quella di "come ridurre la quantità di rifiuti generati dalla spesa".

Vuoto a rendere, borse riutilizzabili per il reparto ortofrutta, prodotti sfusi, contenitori portati da casa per il reparto gastronomia...

**Cosa è possibile fare secondo la normativa? Cosa è fattibile per i negozi? Cosa sono disponibili a fare i cittadini?**

Su questi temi l'Ortazzo propone un nuovo appuntamento, fissato per il 20 aprile prossimo (Coronavirus permettendo). Anche in

tro per la Cooperazione Internazionale supporteranno l'organizzazione di un momento in cui i contributi di tutti potranno essere accolti e valorizzati.

L'attività è organizzata all'interno dei "LunAdi dell'Ortazzo" che anche quest'anno ha presentato un ricco e diversificato programma di serate su tematiche quali i cambiamenti climatici in montagna, la tutela della biodiversità con l'agricoltura familiare, la tutela dell'ambiente attraverso le scelte di acquisto ed alimentazione. Un programma che - sebbene frenato dallo stop alle mani-



in plastica, oggetti "consumati" ogni anno in grandi quantità dagli alunni delle scuole, per proteggere libri e quaderni. Oppure della sperimentazione di Comunità di Valle con alcuni grandi soggetti economici della Valsugana per eliminare le bottiglie di plastica dell'acqua e le merendine dai distributori automatici.

#### APRILE: LE INIZIATIVE DEI LUNADÌ DELL'ORTAZZO

Accanto a queste però una delle principali piste di lavoro emerse, tra quelle che mag-

#### APRILE: LUNADÌ DELL'ORTAZZO 2020

## La spesa che non pesa Cittadini e supermercati insieme per ridurre i rifiuti

Sono tante le iniziative che creano dibattito e consapevolezza sul problema dei rifiuti, coinvolgendo la capacità propositiva sia dei cittadini sia della grande distribuzione. Insieme per scoprire come orientare le scelte di acquisto verso l'equità ambientale e sociale

di Dario Pedrotti

questa occasione il confronto sarà articolato in maniera partecipativa e tra gli invitati, oltre a cittadini, a membri di associazioni e categorie, sarà importante la presenza della GDO - la grande distribuzione organizzata - che ha già raccolto l'invito. Parteciperanno infatti rappresentanti di Sait, EcorNatura-Sì, Poli, oltre che Amnu e APT Valsugana, quest'ultimo soggetto interessato per raffor-

festazioni pubbliche - resterà nelle linee di lavoro dell'Ortazzo per essere ripreso quando ve ne sarà la possibilità.

Nel mese di aprile gli altri temi proposti saranno il costo umano ed ambientale della tecnologia (in particolare il coltan, un minerale estremamente importante per il mondo dell'high-tech, in gran parte proveniente dal Congo dove è all'origine di una sanguinosa guerra), l'impatto ambientale della moda, in particolare di quella "usa e getta" - il cosiddetto "fast-fashion" - con una proposta divertente e attiva che unirà il teatro alla festa/scambio abiti (swap party).

Accanto alle serate vengono proposti anche alcuni laboratori, che si svolgeranno in piccoli gruppi ed in alcuni casi all'aperto, pertanto non dovrebbero essere soggetti a cancellazione. Nel mese di aprile sono previste tre attività: una sui preparati fermentati "Fer-

vida", una sui cibi fermentati ed una attività per presentare il mondo delle api e l'apicoltura ai bambini.

Tutte le info e il programma completo su [www.ortazzo.it](http://www.ortazzo.it) e sulla pagina Facebook "L'Ortazzo".

**IL CONSORZIO SAIT E LA FAMIGLIA COOPERATIVA ALTA VALSUGANA** sono tra i protagonisti del Lunadi dell'Ortazzo dedicato a "La spesa che non pesa", ovvero a come ridurre la quantità di rifiuti generati dalla spesa: vuoto a rendere, borse riutilizzabili per il reparto ortofrutta, prodotti sfusi, contenitori portati da casa per il reparto gastronomia... Cosa è possibile fare secondo la normativa? Cosa è fattibile per i negozi? Cosa sono disponibili a fare i cittadini? L'iniziativa è aperta a tutti coloro che hanno voglia di portare idee e proposte sulla questione dei rifiuti generati dalla spesa quotidiana

zare la recente certificazione Global Sustainable Tourism Council.

L'iniziativa è aperta a tutti coloro che hanno voglia di portare idee e proposte sulla questione dei rifiuti generati dalla spesa quotidiana, a chi ha a cuore il tema: anche in questo caso i facilitatori del Cen-

*Allo spreco alimentare Cooperazione tra consumatori ha dedicato un servizio nel numero di febbraio, in occasione della "Giornata nazionale contro lo spreco alimentare", il 5 febbraio. All'interno del servizio, un approfondimento era dedicato appunto ai risultati del 2018 della collaborazione di Sait e Famiglie Cooperative con Trentinosolidale Odv, che quotidianamente recupera le eccedenze alimentari nei negozi Sait e Fa-*



**I volontari di Trentinosolidale raccolgono ogni giorno, in ogni valle e anche nelle piccole località, il cibo fresco in eccedenza per redistribuirlo, garantendo così a centinaia di persone l'accesso al cibo**

TRENTINOSOLIDALE ODV

# La grande rete di volontari contro lo spreco di cibo

Trentinosolidale si prepara a presentare il resoconto dell'attività svolta nel 2019: l'occasione per far conoscere un'associazione di volontariato che svolge una funzione quotidiana preziosissima per tutta la comunità

di **Giorgio Casagrande**

*miglie Cooperative per redistribuirli su tutto il territorio nei 34 punti di distribuzione di Trentinosolidale e a 20 tra istituzioni e associazioni che assistono soggetti bisognosi.*

*In queste pagine Giorgio Casagrande, presidente di Trentinosolidale Odv, presenta l'organizzazione e i risultati dell'attività svolta nel 2019. (c.g.)*

**T**rentinosolidale si dedica, ormai da dieci anni, alla lotta contro lo spreco

alimentare in Trentino e, contemporaneamente, contro la povertà nelle sue tante forme, costruendo un'avanguardia nella condivisione delle risorse. Lo spreco alimentare resta infatti a livello nazionale e planetario una delle priorità nei confronti delle quali agire con più determinazione (vedi approfondimento).

Rispetto a questo fenomeno, la "buona prassi" trentina è appunto l'esperienza di Trentinosolidale che con circa 330 punti di raccolta, 33 punti di distribuzione, 18 automezzi e 200 volontari attivi, è impegnata in ogni giorno lavorativo

Grafico 1

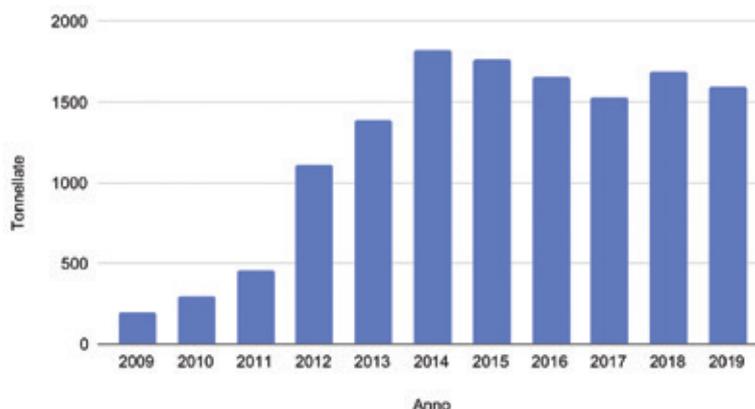
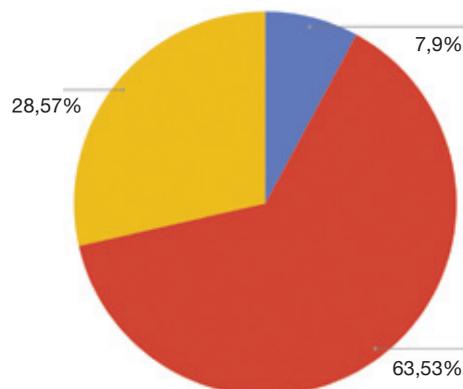


Grafico 2



nella raccolta, presso grandi e medi supermercati, negozi, servizi di catering e piccoli produttori, quintali di derrate alimentari eccedenti, in confezioni danneggiate o prossime alla scadenza e, previa selezione, le distribuisce nella stessa giornata a tanti soggetti bisognosi, a famiglie e utenti di **circa 20 istituzioni e associazioni** (i dormitori, chi si occupa di donne sole o vittime di violenza, di soggetti fragili, di anziani, di italiani e stranieri economicamente deboli) **garantendo così a centinaia di**

**persone l'accesso al cibo**, bene primario della vita quotidiana.

Negli anni l'attività è cresciuta esponenzialmente: dalle 200 tonnellate di alimenti raccolte nel 2009 alle **1.600 tonnellate raccolte nel 2019** (grafico 1), pari a circa 50-60 quintali di raccolta per giorno lavorativo.

**Le derrate alimentari provengono** in minima parte dalle province di Bolzano e di Verona e in gran parte dalla provincia di Trento:

Trento e Valle dell'Adige 24,97%; Vallagarina 19,18%; Alto Garda e Ledro 15,29%; Alta Valsugana 10,17%; Giudicarie, 6,18%; Rotaliana, 5,65%; Val di Sole, 5,65%; Val di Fiemme, 4,81%; Val di Non, 3,71%; Bassa Valsugana e Tesino, 1,94%; Val di Fassa, 1,21%; Valle di Cembra, 0,63%; Valle dei Laghi 0,57%; Primiero, 0,04%. Di tutto questo (grafico 2) il 63,53% proviene dalla grande e media distribuzione organizzata; il 7,9% da piccoli rivenditori e panifici; il 28,57% da produttori locali e da donatori occasionali.

**Quasi il 19% degli alimenti recuperati presso la media e la grande distribuzione**

sono donati da Famiglie Cooperative, Coop Trentino, Coop Superstore, tutti aderenti al Consorzio Sait, per un valore pari a circa 390.000 euro.

### UN SERVIZIO QUOTIDIANO

**Il servizio di Trentinosolidale si caratterizza per il fatto, peculiare, che nella stessa giornata della raccolta** (il primo furgone parte dalla sede di via Bolognini a Trento alle 5.30) **tutti gli alimenti vengono consegnati agli utenti** che hanno chiesto di usufruire del servizio registrandosi presso l'Associazione con la consegna dello stato di famiglia (rilasciato dal Comune di residenza).

**Tutti gli alimenti raccolti vengono analizzati da volontari che ne controllano lo stato**, la presenza di eventuali confezioni danneggiate, di etichette deteriorate, le date di scadenza; quindi li selezionano per tipologia e preparano casse di pane, di pizza, di prodotti dolciari, di latticini, di frutta, di verdura, di prodotti pre-cotti e così via. Nel volgere di poche ore, altri volontari consegnano le casse ad enti e associazioni che assistono soggetti in stato di bisogno e nei luoghi di distribuzione presso associazioni,

o locali messi a disposizione dal Comune o da parrocchie. Qui, a una certa ora, si apre un un "negozio temporaneo", dove gli utenti (persone e famiglie che vivono accanto a noi ma in difficoltà economiche e in disagio sociale) possono fare la spesa, dignitosamente e gratuitamente, scegliendo i generi alimentari da portare a casa in quantità proporzionale al rispettivo nucleo familiare, così non si consegnano pacchi preconfezionati e si evitano così ulteriori sprechi, che si verificherebbero se si consegnassero cibi non graditi oppure in quantità eccedenti.

**Trentinosolidale fornisce oggi 20 istituzioni e associazioni di volontariato e 33 centri di distribuzione**, così situati: 12 nella città di Trento, 3 a Rovereto e gli altri a Ala, Aldeno, Arco, Borgo Valsugana, Castel Ivano, Cavalese, Folgaria, Lavis, Levico Terme, Malé, Pejo, Pergine Valsugana, Primiero San Martino Di Castrozza, Predazzo, Riva del Garda, San Giovanni di Fassa, Scurelle, Tione.

**Sul [www.trentinosolidale.it](http://www.trentinosolidale.it) sarà presto pubblicata una mappatura del territorio della rete dei punti di raccolta e di distribuzione.**

### CITTADINI ATTIVI

Trentinosolidale costituisce un esempio di cittadinanza attiva perché coinvolge **volontari** di varie età e provenienze (lavoratori che dedicano il tempo libero, studenti, pensionati, soggetti che devono svolgere lavori di pubblica utilità) fino ai beneficiari stessi dei prodotti alimentari che spesso si attivano per adoperarsi assieme ai volontari. Il progetto è in rete con vari enti e associazioni e ha creato **un sistema di solidarietà**. Di recente, in alcune vallate più periferiche l'Associazione ha organizzato **gruppi autonomi di volontari che raccolgono e distribuiscono in zona**, così riducendo gli spostamenti dei mezzi e il consumo di carburante.

Trentinosolidale attua così direttamente i principi della Direttiva europea e dell'Agenda 2030 descritti in queste pagine. Ma non opera solo per la mitigazione del problema, poiché da tempo guarda alle cause strutturali e, in particolare, non potendo incidere direttamente nei sistemi alimentari in un'ottica sistemica, alle **iniziative di sensibilizzazione**: interventi nelle scuole (soprattutto dell'infanzia e primarie) per informare i cittadini più giovani che, sempre, si dimostrano ricettivi e interessati.

## Lo spreco alimentare globale Cause, numeri, percezioni, obiettivi

È noto che tra le priorità individuate dall'**Agenda ONU 2030** vi è la riduzione degli sprechi alimentari globali: l'obiettivo 12.3 indica che entro il 2030 gli sprechi alimentari per persona dovrebbero essere dimezzati e le perdite di cibo lungo le catene di produzione e di fornitura ridotte. Secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) un terzo di tutti i prodotti alimentari a livello mondiale (pari a 1,3 miliardi di tonnellate) vengono perduti o sprecati ogni anno lungo la catena di approvvigionamento, per un valore di 2.600 miliardi di dollari. Conseguentemente, è stato calcolato che la prevenzione degli sprechi potrebbe risolvere abbondantemente il problema della fame nel mondo. E secondo un altro studio della FAO la perdita di cibo e gli sprechi generano una quantità di gas ad effetto serra pari a circa 3,3 miliardi di tonnellate equivalenti di CO<sub>2</sub>. Se fossero una nazione, lo spreco e le perdite alimentari mondiali sarebbero al terzo posto nel mondo, dopo Cina e Stati Uniti, per livello di emissioni di gas serra. Inoltre, grandi quantità di acqua e di fertilizzanti vengono impiegate nella produzione di

questo cibo che non raggiunge mai il consumo umano.

**In questo scenario, la buona notizia è che la perdita di cibo sta cominciando a ottenere l'attenzione che merita.**

Nel 2018 l'**Unione Europea** ha recepito l'obiettivo 12.3 imponendo agli Stati membri di ridurre del 50% i rifiuti alimentari pro capite e di ridurre le perdite alimentari lungo le catene di produzione e di approvvigionamento. L'Italia, e anche la Provincia di Trento, hanno approvato leggi sugli sprechi alimentari.

L'**ISPRA**, l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, nel dicembre 2018 ha pubblicato il "**Rapporto sullo spreco alimentare**" con il quale, per la prima volta, sono raccolti e analizzati dati mondiali, europei e italiani. Nel rapporto si legge che lo spreco inizia con i prodotti agricoli non raccolti e lasciati in campo e prosegue nell'industria agroalimentare (circa il 3% del totale trattato); le stime italiane sulla quantità di cibo gettato nei mercati all'ingrosso e nella distribuzione organizzata sono circa 400.000 t (circa 900 milioni di euro), il 40% delle quali costituito da prodotti ortofrutticoli; lo spreco di cibo nelle

mense scolastiche si aggira intorno al 13% e gli alimenti più sprecati solo le verdure (23%), la pasta (19%), il pane (16%); le percentuali di alimenti sprecati oscillano intorno al 50% in peso perché verdura, frutta e carne sono soggetti a uno spreco superiore al 50%. Si legge pure che le forniture commerciali in Italia corrispondono a circa 3700 kcal per persona, ossia a circa una volta e mezzo il fabbisogno energetico medio quotidiano. Il consumatore, in casa, spreca il 7% di quanto speso per il cibo: il 35% è composto da latte, uova, carne, formaggi, il 19% dal pane, il 16% da frutta e verdura. In media, ogni anno una famiglia italiana butta 49 kg di cibo (316 euro per famiglia, 7,65 miliardi di euro). Ciononostante, lo spreco "percepito" dalle famiglie è stimato in circa 0,6 kg a settimana. Lo studio analizza anche le misure strutturali per prevenire e ridurre le eccedenze e gli sprechi (tra cui il potenziamento di reti alimentari corte, locali e di piccola scala; di politiche alimentari locali; di campagne di educazione alimentare e nutrizionale) e le buone pratiche messe in atto per la prevenzione degli sprechi e la riduzione dei rifiuti riconosciute efficaci e utili e sviluppate per lo più da istituzioni locali e da organizzazioni private.



COME ORIENTARSI TRA BOOM DELLO STREAMING ON LINE  
E SECONDO SWITCH-OFF PER IL NUOVO DIGITALE TERRESTRE

## Mi si è allargata la Tv!

La televisione in Italia si conferma il medium più importante, ma sta cambiando velocemente. Vediamo quante facce ha la grande famiglia della Tv, che è digitale, pay-Tv, satellitare e, sempre di più, Tv in streaming (7,6 milioni gli italiani che hanno accesso ai servizi on demand)

di **Claudio Strano**

L'immagine della famiglia allargata si presta bene a fotografare la nuova televisione, che è molto diversa da quella tradizionale: cambiano, con una certa imprevedibilità e frequenza, gli attori che la compongono, i rapporti, le parentele. Ora l'elenco di possibilità sembra quasi "infinito" (Sky, Netflix, ma anche Amazon, Apple, Google, Tim), mescolando tv generaliste, canali a pagamento e offerte web. E cambia pure la tecnologia che diventerà **ultra Hd**, con nuovi standard di compressione video Mpeg 4 necessari per liberare, come è stato stabilito a livello comunitario, le frequenze della banda 700 MHz che sarà dedicata allo sbarco della telefonia mobile 5G.

“Non è ancora possibile l'autoverifica col telecomando sugli apparecchi di casa, ma i televisori in vendita dal 2017 sono idonei per legge alla ricezione del nuovo segnale”

Il 2020 sarà, poi, un anno importante poiché da marzo è previsto l'approdo anche in Italia dell'offerta televisiva della **Disney**, annunciata come l'anti-Netflix.

Le serie televisive e le fiction in pochi anni hanno rivoluzionato la proposta d'intrattenimento nei Paesi occidentali. E si prepara, oltretutto, per gli italiani che già ci sono passati una volta, un'altra delicata rivoluzione digitale: a dieci anni dalla prima, **da settembre 2021 scatterà la seconda transizione al digitale terrestre, che si concluderà il 20 giugno**

**2022.** Sarà anche l'ultima? Nonostante lo slittamento della data originaria, che era il 1° gennaio 2020, **la volata per il cosiddetto switch-off è comunque**

**lanciata.** È partita la campagna informativa e sono partiti i bonus per l'acquisto dei **nuovi ricevitori (Tv o decoder Dvb-T2)** pur nella solita **confusione all'italiana**, per cui non è ancora possibile controllare se si hanno a casa televisori idonei o c'è bisogno di adeguarsi (vedi riquadro)

Intanto, con l'aiuto del professor **Augusto Preta**, economista dei media e fondatore di ITMedia Consulting, proviamo a vederci un po' più chiaro e a capire che cosa succederà, almeno a breve.

### LO SCONTRO NELLA WEB-TV

Per cominciare, il dato più significativo per il periodo 2019-2021 riguarda la *Broadband Tv*, cioè la **Tv a banda larga (Adsl, fibra ottica, 3G o superiore)**. Sul XII Rapporto ITMedia Consulting si legge che sarà la modalità primaria di accesso alla Tv diventando, in appena 2 anni, la piattaforma leader insieme al digitale terrestre. Insomma, **la televisione senza televisore, vista dal computer o dallo smartphone, è già in mezzo a noi.**

L'avanzata dei consumi in mobilità farebbe, poi, pensare a un allontanamento dal piccolo schermo, ma ciò è vero soltanto in parte. Dai dati in possesso di **Francesco Siliato**, docente di Cultura dei media al Politecnico di Milano, si ricava che «*diminuisce il numero complessivo di contatti, cioè di spettatori di almeno un minuto, mentre aumenta l'ascolto medio*». **E la pay-Tv?** Sorpassa per la prima volta nella storia della televisione italiana la Tv in chiaro, e resta la prima risorsa del mercato, ma sono i **contenuti video** a scalare le posizioni. Entro il 2022 gli analisti prevedono che il traffico video sarà maggiore di quanto se ne sia mai generato nei complessivi ultimi 31 anni dalla nascita di Internet, grazie anche all'arrivo del 5G e all'ingresso di nuovi operatori globali.

### MINI GLOSSARIO

**DVB-T2:** acronimo che sta per *Digital Video Broadcasting-Second Generation Terrestrial*, cioè l'estensione dello standard Dvb-T di trasmissione televisiva digitale terrestre di prima generazione. La qualità delle immagini con i decoder di seconda generazione dovrebbe migliorare di almeno il 30%.

**Hevc:** abbreviazione di *High Efficiency Video Coding* (o H.265). È il nuovo standard di compressione video: raddoppia il rapporto di compressione dati rispetto al suo predecessore e supporta l'ultra definizione a 8K con risoluzioni fino a 8.192x4.320.

## IL DIGITALE DI NUOVA GENERAZIONE

### Ecco cosa fare e cosa non fare

È online il sito del ministero dello Sviluppo economico (Mise) **dedicato ai decoder e ai televisori idonei alla ricezione di programmi televisivi in tecnologia Dvb-T2/Hevc.**

Andando su <https://bonustv-decoder.mise.gov.it/> nella sezione dedicata ai consumatori è possibile visualizzare la lista (con marca, modello e codice Ean) di Tv e decoder di nuova generazione che saranno in grado di recepire il nuovo segnale.

Gli altri televisori (si calcolano siano circa 10 milioni), dal giugno 2022, quando cioè terminerà la fase di transizione, rischiano di non funzionare più.

Dal 1° settembre al 31 dicembre del prossimo anno, infatti, si avvierà il passaggio al nuovo digitale in Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Emilia-Romagna,

province di Trento e Bolzano. Dal 1° gennaio al 31 marzo, sempre del 2022, seguiranno Liguria, Toscana, Umbria, Lazio, Campania e Sardegna. E dal 1° aprile 2022 al 20 giugno 2022 sarà il turno di Abruzzo, Molise, Marche, Sicilia, Calabria, Puglia e Basilicata.

**Per capire se la propria Tv supporta il nuovo standard di trasmissione e codifica, è fuorviante per il momento andare sul canale 100 (della Rai) o 200 (di Mediaset)** come alcuni organi di informazione hanno scritto, poiché "è soggetto a definizione tecnica da parte degli operatori", come ha precisato il sottosegretario al ministero dello Sviluppo economico, Mirella Liuzzi, in risposta a una interrogazione. Si tratta del cosiddetto "cartello di test" dei canali digitali, un'iniziativa ministeriale che, a regime, dovrà consentire al cittadino di fare

un'autoverifica col telecomando sugli apparecchi che ha già in casa per capire se è necessario cambiarli o dotarsi di nuovi ricevitori.

**Per tagliare la testa al toro, va detto che i televisori oggi in vendita sono già conformi agli standard trasmissivi richiesti.** E che dal 1° gennaio 2017 hanno l'obbligo di avere il nuovo decoder incorporato (a 10 o a 8 bit), mentre quelli antecedenti al 2015, anche se supportano lo standard Dvb-T2, non hanno l'obbligo del più recente codec H265/Hevc e il dubbio rimane. In alternativa a un nuovo televisore si può acquistare un decoder Dvb-T2 a un prezzo che va dai 30 ai 250 euro. Altre possibilità, se si possiede un vecchio televisore, sono di implementarlo con il decoder per TivùSat o di affidarsi alla sola connessione internet in banda larga (Adsl, fibra ottica, 3G o superiore) scaricando una delle tante app come Raiplay, Mediaset Play o similari.



Tra questi ultimi spicca il nome di Disney Plus. La *major* americana sbarcherà in Italia e in altri Paesi d'Europa il 24 marzo, lanciando la sua sfida globale a Netflix a suon di cartoni animati Pixar, supereroi Marvel, Star Wars, documentari National Geographic e anche contenuti per adulti grazie all'acquisizione della Century Fox e al controllo di Hulu, il principale avversario di Netflix su scala planetaria quanto a estensione di catalogo e capacità di investimenti.

Spingendo anche sulla leva delle tariffe, **Disney Plus** (già 30 milioni di abbonati nel mondo prima dell'arrivo in Europa) proverà l'assalto alla web-Tv che vede confrontarsi Prime Video di Amazon, Now Tv di Sky, AppleTv+, Tim Vision e altri con in testa il gigante Netflix, che con i suoi 2 milioni di abbonati in Italia (167 nel mon-

do) ha segnato la nuova era dei servizi *on demand*, cioè su richiesta: nel 2023 si prevede che saranno complessivamente 1,4 miliardi i sottoscrittori di tali servizi sul pianeta. Gli italiani che fanno *streaming* da Tv connesse sono oggi 24 milioni (report Digital 2019 di "We are social") mentre se restringiamo il campo agli abbonati, siamo a 7,6 milioni (dati Politecnico

di Milano). E più aumentano gli operatori – come osserva **Antonio Dipollina** su Repubblica – «più il costo per avere la certezza di non perdersi la serie Tv del momento diventa pesante».

### TV GENERALISTA E "DOPO-NETFLIX"

In questo quadro la tv generalista è un po' in crisi di identità. E come potrebbe essere altrimenti? Il professor Preta, tuttavia, le ritaglia un ruolo ben preciso. «Di fronte a eventi, spesso negativi, di forte aggregazione, come guerre, terremoti o il coronavirus, pur nella parcellizzazione dei media, la gente tenderà sempre



## Bonus Tv e decoder La procedura da seguire

Chi rientra nei previsti limiti Isee (20mila euro di reddito annuo) può usufruire dei **voucher Tv/decoder fino a 50 euro.** La legge di Bilancio 2019 ha stanziato 151 milioni di euro per finanziarli, rendendoli disponibili con decreto del mese di dicembre suddivisi in due fasce di reddito. La misura riguarda circa 3 milioni di famiglie. Al 16 gennaio 2020, secondo i dati forniti dallo stesso ministero, erano stati erogati quasi 16.000 voucher di cui 14.000 circa per le nuove Tv e 2.000 per i decoder. **L'incentivo è valido fino al 20 giugno**

**2022**, quando si concluderà il processo di transizione al nuovo digitale, e viene riconosciuto sotto forma di sconto praticato dal venditore dell'apparecchio sul relativo prezzo di vendita.

**Chi ne ha diritto dovrà andare sul sito del ministero dello Sviluppo economico e scaricare il fac-simile di richiesta.**

Il modulo debitamente compilato e accompagnato da documento di identità dovrà essere presentato al negozio (fisico o elettronico) che sconterà il bonus dal prezzo.

Chi cambia decoder o televisore ha diritto a consegnare gratuitamente al punto vendita i vecchi modelli di cui vuole disfarsi, oppure può portarli all'isola ecologica del proprio comune.



ad andare sui soggetti più autorevoli. Dunque l'informazione e l'attualità continueranno ad avere un peso sulla Tv generalista; lo stesso lad-dove esiste ancora un sentimento comune, penso a

lo di ridurre il peso della società americana che è dominante, così come Sky lo è per la pay-Tv. Mediaset si è ritagliata il ruolo di leader nel mercato del digitale terrestre, il che spiega la sua politica per rinforzare l'offerta in chiaro e creare un consistente

difficoltà, però i risultati hanno portato a una profonda trasformazione dei consumi. «Il dubbio – sottolinea l'economista – è che in questo nuovo round, a parte il decollo dell'alta definizione, non ci sarà un'offerta tale da poter spingere la domanda. Il consumatore si troverà davanti a un passaggio imposto dalla legge europea per far spazio al 5G. Ma il problema è che il 30 giugno 2022, al termine della transizione, non è detto che avremo già tutto questo 5G in campo, diffuso capillarmente».

### ULTIMO SWITCH-OFF?

Il passaggio si presenta, dunque, non meno complicato, senza grandi incentivi neppure economici, dato che il bonus riguarderà una minoranza di italiani, e con il rischio, paradossale, di disincentivare l'utilizzo stesso del televisore. Qualcuno, ai primi test, si chiederà perché acquistarne uno nuovo. E potrebbe non essere questo l'ultimo switch-off. Poiché si tratta di bande preziosissime e molto costose, ci sono paesi come la Francia che si chiedono

già se ci sarà un passaggio successivo (alcuni parlano del 2026), per trasferire tutto il sistema su banda larga e avere a quel punto una rete terrestre a fru-

## Un abbonamento non si nega a nessuno

(le prime cinque piattaforme di streaming a pagamento più la sesta in arrivo a marzo)



Il raffronto è soggetto alle variazioni del mercato e prescinde dai contenuti offerti

### Netflix

il leader di mercato

abbonamenti da 7,99 euro al mese il Base (accesso da 1 dispositivo), 11,99 lo Standard (2 dispositivi), 15,99 il Premium (4 schermi, ultra Hd)

### Infinity

il primo competitor

abbonamenti a 7,99 euro al mese per contenuti in Hd (4K su televisori compatibili) su 2 dispositivi in visione contemporanea

### Amazon

Prime Video

nel pacchetto del corriere

venduto assieme all'abbonamento Prime di Amazon a 36 euro annui film e serie Tv fino a 3 dispositivi

### Tim Vision

col telefono si fa tutto

abbonamenti a 4,99 euro al mese, sconti nel pacchetto per i clienti Tim

### Now Tv di Sky

ovunque è televisione

abbonamenti mensili a 19,99 per cinema e Tv, a 20,99 con lo sport

### Disney Plus

l'anti-Netflix, in Italia dal 24 marzo

abbonamenti a 6,99 euro al mese, 69,99 annui, fino a 7 account differenti e a 4 dispositivi collegati

Montalbano, che continueremo tutti a vedere. Semplicemente a venir meno è il collante del palinsesto e degli orari».

La nuova Tv si è infatti liberata da scadenze, appuntamenti o formati, persino le serie si possono caricare tutte insieme: è il cosiddetto **binge watching**, la maratona video che può durare ore e ore sul divano di casa. «Tutto quello che invece riguarda l'intrattenimento – continua Preta – sarà soggetto a una crescente frammentazione e personalizzazione dell'offerta».

Una strada che porta alla segmentazione del pubblico, con una fruizione che nel frattempo si fa sempre più multi-device e interattiva, appoggiandosi sui social network. Saremo naufraghi nel mare delle Tv senza più programmi o emittenti di riferimento? «Ci sono soggetti che cercheranno, come già è successo per i media tradizionali, di aggregare sempre più questi contenuti sviluppando piattaforme che metteranno insieme più offerte. Sky ad esempio trasmette già Netflix e ha accordi con Dazn per il calcio e con Open fiber per dare i suoi servizi su quella rete. Sky, magari, si accorderà con Disney e così via».

In questa fase storica, chiamata da Preta del "dopo Netflix", l'obiettivo primario è quel-

polo europeo in risposta alle concentrazioni mondiali. «Quanto al servizio pubblico, sconta i ritardi e le difficoltà decisionali di una emittente abbastanza politicizzata – rileva Preta – ma alcune iniziative come quella di Rai-Play vanno nella direzione dell'Internet Tv».

### DIGITALE TERRESTRE: QUALE FUTURO?

In questa famiglia allargata la Tv satellitare è come un quadro sullo sfondo, mentre in primo piano c'è lo switch-off al nuovo digitale terrestre previsto a partire da settembre 2021. È diverso dal primo e quali problemi si porta dietro?

Sta nell'offerta la differenza più importante rispetto al primo digitale. «Nel 2012 – spiega Preta – quando abbandonammo l'analogico erano stati lanciati da poco i servizi a pagamento premium di Discovery, Cielo o Sky, che in 7-8 anni hanno portato quei canali ad avere un 30% in più di ascoltati». Nel 2012 furono enormi le



gli italiani che effettuano streaming da Tv connesse. I video online vengono visti dal 92% di tutta la popolazione



gli abbonati che guardano la Tv in streaming, più che raddoppiati in un anno, pari al 19% dell'intera popolazione online

izione mobile. «Dal punto di vista del mercato – trae diplomaticamente le conclusioni il professore – questo secondo switch-off non ha molto senso, ma dato che deve essere fatto, il mio giudizio non può essere negativo. Dobbiamo farlo, perciò cerchiamo di farlo bene». (consumatori.e-coop.it)

Il crescere della sensibilità sul tema privacy forse non ci ha resi più sicuri, ma almeno sta richiamando le aziende a una maggiore trasparenza sull'uso che fanno dei dati. Così, se sai dove cercare dentro a Facebook, **oggi puoi avere un elenco completo delle informazioni che il social network ha su di te**: alcune non ti verranno nuove (elenco degli amici, commenti e reazioni ad altri post, gruppi Facebook e pagine che segui), altre invece potrebbero costituire una sorpresa, non sempre piacevole.

#### DOVE STAI? LA LOCALIZZAZIONE

Facebook può tracciare la cronologia dei tuoi spostamenti; sapere dove sei e la fre-

#### COSA FAI FUORI DA FACEBOOK?

Ti sarà capitato, registrandoti su una app o un sito, che ti venga proposto di collegarti tramite il tuo account Facebook: è il cosiddetto **Facebook login**, un'opzione che apparentemente ti semplifica la vita risparmiandoti di ricordare un'altra password, ma che di fatto significa spalancare le porte al passaggio dei tuoi dati. Anche se non usi il Facebook login o se navighi un sito dove non devi registrarti, molto probabilmente in quel sito ci sarà il **Facebook pixel**, un sistema di tracciamento che permette ai proprietari del sito di fare il cosiddetto **retargeting**: quegli annunci pubblicitari che ti "inseguono" ad esempio dopo che

#### Web&social

## Cosa sa Facebook della tua vita "fuori"

La risposta è semplice: tante cose. A raccontargliele siamo, più o meno consapevolmente, noi, usando siti e applicazioni che tracciano i nostri comportamenti

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

quenza e itinerari dei tuoi viaggi serve agli inserzionisti che vogliono proporre annunci ai pendolari o ai fuorisede, o a chi viaggia spesso (o mai). Puoi disattivare il tracciamento della cronologia dalle impostazioni della privacy, alla voce Posizione geografica.

hai guardato un prodotto. Naturalmente è tutto dichiarato... all'interno dell'informativa linkata in quell'avviso sui cookie che hai frettolosamente chiuso all'inizio della tua navigazione! Se vuoi vedere quali siti hanno tracciato le tue attività e trasmesso a Facebook i relativi dati, vai nella **pagina Le tue attività fuori da Facebook**; sono pronta a scommettere che ne troverai molti più di quanto ti aspettassi, anche siti che avevi dimenticato di aver visitato.

#### CHI USA I TUOI DATI PERSONALI PER FARE MARKETING?

Facebook permette agli inserzionisti di creare annunci mirati alle persone che già sono in



### L'approfondimento Dove puoi controllare cosa Facebook sa di te

- Se usi Facebook dalla app sullo smartphone, apri il menu in alto a destra e cerca la voce Impostazioni; qui, scorrendo giù verso la sezione Privacy, troverai le voci Posizione, Accedi alle tue informazioni e Attività fuori da Facebook.
- Da desktop invece ti basta andare all'indirizzo [www.facebook.com/your\\_information/](http://www.facebook.com/your_information/), dove trovi, raccolte e ordinate, tutte le cose che Facebook sa di te.

contatto con l'azienda e hanno lasciato il proprio numero di cellulare o indirizzo email. Se vai a vedere chi ha caricato su Facebook degli archivi di email o numeri di cellulare che comprendevano anche il tuo, ti stupirai di vedere quanti sono e magari – come è successo a me – ci troverai dentro aziende a cui non sapevi nemmeno di avere dato i tuoi contatti.

#### IN CONCLUSIONE

Profilazione e tracciamento sono strumenti che, se bene utilizzati, permettono alle aziende di offrirci esperienze tagliate su misura delle nostre abitudini e preferenze; è come quando il barista sotto casa sa cosa prendiamo per colazione, senza bisogno di chiedercelo. Ma è necessario esigere dalle aziende trasparenza, e da parte nostra fare più attenzione alle tracce che lasciamo in giro, per essere certi di non far tracciare più di quanto siamo disposti a far sapere. A Facebook e a tutti gli altri. ([consumatori.e-coop.it](http://consumatori.e-coop.it))

## SEI SOCIO POSSESSORE DI CARTA IN COOPERAZIONE? SCOPRI I VANTAGGI A TE RISERVATI!



### POLIZZA RCAuto

La soluzione che protegge te, il tuo veicolo e le persone che trasporti. Per fare della serenità un punto fermo.

### POLIZZA SALUTE

Accanto a te ogni giorno, per far fronte ad ogni imprevisto della vita.

### POLIZZA CASA E FAMIGLIA

Per mettere al sicuro la tua casa e la tua famiglia nella vita di tutti i giorni.

**assicom**

Via Brennero, 35 - Trento - Tel. 0461822321

PARTNER ASSICURATIVO DEL CONSORZIO SAIT DAL 1982

**A**bc IRIFOR del Trentino promuove un Premio per giovani giornalisti che hanno raccontato e raccontano il tema della disabilità sensoriale, della prevenzione della cecità e della riabilitazione visiva, per il miglioramento della qualità della vita per tutti e verso l'inclusione di ogni diversità.

Abc IRIFOR del Trentino è un polo di servizi per la disabilità visiva e uditiva, nato dalla fusione tra la Cooperativa Sociale IRIFOR del Trentino Onlus e l'Associazione AbC Onlus. Il Premio è dedicato a Fernando Cioffi, storico presidente di Abc IRIFOR e promotore in Trentino di un sistema che, attraverso la

**cazione** (cartacea, digitale, radiofonica e televisiva), efficace non solo nel descrivere e nel raccontare ma anche nel farsi interprete dell'impegno civile finalizzato alla valorizzazione delle differenze.

**La partecipazione è libera.** Non è richiesto il versamento di alcuna quota di iscrizione, né è stato fissato alcun limite di numero di elaborati proposto da uno stesso autore. Sono ammessi elaborati (articoli, racconti, saggi, testi teatrali, poesie, ecc.) pubblicati in lingua italiana **fra il 1° gennaio 2019 e il 31 maggio 2020**, su giornali, riviste, siti web, blog, giornali on-line, trasmissioni televisive o radiofoniche, e con diverse modalità di scrittura (braille).

Entro il 31 maggio 2020

## Comunicare la disabilità sensoriale: un premio per giovani giornalisti

Un concorso per promuovere una diversa cultura della disabilità, premiando i giornalisti che raccontano la sfida della disabilità sensoriale



prevenzione, l'assistenza e la riabilitazione, ha migliorato la salute e l'autonomia dell'individuo disabile, per una più elevata qualità di vita personale, familiare e comunitaria.

Il Premio è nato anche grazie alla preziosa collaborazione di Cassa di Trento, Diatec Group, Federazione Nazionale Stampa Italiana, Fondazione Antonio Megalizzi IAPB Italia Onlus (la sezione italiana dell'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità), ITAS Mutua, Ordine dei Giornalisti Trentino Alto Adige, Trentino Volley e Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti di Trento.

**Finalità del premio è la promozione di una diversa cultura della disabilità** che si declina, secondo i principi espressi dalla "Carta dei diritti dei disabili" approvata dall'Onu nel 2009, in **una maggiore sensibilità e attenzione agli aspetti relazionali e sociali e agli elementi positivi di una condizione** che ha in sé limiti, ma anche grandi risorse, sottolineando l'importante ruolo che formazione, informazione e prevenzione rivestono. **A veicolare questa cultura della disabilità può contribuire ogni forma di comuni-**

**La Giuria assegnerà premi per 4.000 euro** (al miglior elaborato 2.000 euro e altri 2.000 euro da assegnare a uno o più elaborati ritenuti particolarmente significativi)

### TERMINI E NORME DI PARTECIPAZIONE

Le realizzazioni a stampa, audio, video e digitali dovranno essere inoltrate, **entro le ore 17 del 31 maggio 2020** a [premiocioffi@abcirifor.it](mailto:premiocioffi@abcirifor.it) insieme alla scheda di partecipazione. Nel caso di elaborato in forma cartacea, è richiesto l'invio di due copie a: Premio Fernando Cioffi c/o Abc IRIFOR Via della Malvasia, 15, 38122 Trento. Per informazioni: 0461/1959595 o [premiocioffi@abcirifor.it](mailto:premiocioffi@abcirifor.it).

**La lista delle opere finaliste sarà resa nota entro il 15 settembre 2020.**

La cerimonia di premiazione pubblica si terrà in occasione della Giornata Mondiale della Vista, il 9 ottobre 2020.

**Il regolamento e il modulo di partecipazione al concorso sono su:** <https://www.abcirifor.it>

**U**n grosso punto di domanda: è quello che compare spesso sulla faccia delle persone quando sentono la parola "sindrome". Non è un argomento semplice, ci sono molte domande a cui solo per poche c'è una risposta.

"Sindrome" è una parola di otto lettere che però raggruppa più di mille sfumature diverse, tante quante sono in effetti le sindromi documentate dalla scienza. Non è nemmeno facile parlare di sindromi senza rischiare di oscurare, nell'intento di semplificare, lo spettro di sfumature con le quali si presentano. **Ci sono sindromi più evidenti, perché trasformano il corpo della persona che la abitano come una gamba più lunga dell'altra, una statura estremamente bassa, la mancanza di un arto. E ci sono altre sindromi, magari ancora senza un nome, che si nascondono alla vista nei meandri della psiche.**

Ma una sindrome non è solo numeri, caratteristiche oggettivamente osservabili, parametri misurabili. Non si può parlare di "sindrome" senza tenere conto del fatto che parliamo contemporaneamente anche di "persona".

**Una sindrome, come la persona che ne è affetta, è un universo a sé con il suo modo di leggere il mondo, di illuminarlo e di imprimerci la sua impronta.**

**Una sindrome è sì differenza, ma nel senso che non si presenta mai nello stesso modo in persone diverse,** così come interessi, sentimenti e carattere non sono uguali per tutti. Come ogni figlio, fratello o sorella, cugino o amico, chi ha una sindrome è in grado di amare e farsi amare, di dare e ricevere secondo una meccanica che alle volte può sembrare oscura e che non è mai accompagnata dal libretto di istruzioni.



Per i soci possessori di Carta In Cooperazione

**sconti dal 10 al 15%** sugli acquisti presso La Libreria Erickson e sul sito [www.erickson.it](http://www.erickson.it)



una sindrome implica prima di tutto **mettersi accanto a queste persone nel rispetto della loro diversità e della loro storia**, per rendere il mondo un posto più vivibile per tutti.

Ellen Notbohm, mamma di un bambino con autismo, ha voluto fare chiarezza su una sindrome di cui si comincia a parlare sempre più spesso, ma di cui ancora si conosce poco a causa della varietà dello spettro con cui si manifesta. Nel suo libro **“10 cose che ogni bambino con autismo vorrebbe che tu sapessi”** (Erickson) l'autrice rivela come la co-

2 aprile, giornata consapevolezza sull'autismo

## Che cos'è una sindrome?

Sono più di mille quelle documentate dalla scienza: sforzarsi di capire cos'è una sindrome, per interagire con qualcuno che ne è affetto, è faticoso. Ma è il punto di partenza, perché se una sindrome spaventa è perché non la si conosce

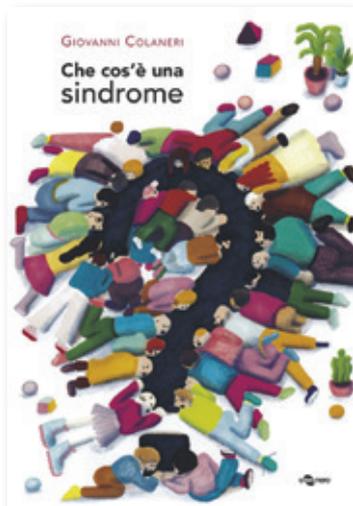
di **Silvia Martinelli\***

**Sforzarsi di capire** che cos'è una sindrome per interagire e assistere qualcuno che ne ha bisogno è certamente faticoso. Per ogni risposta conquistata, spunta una nuova domanda, rendendo la conoscenza un percorso alle volte molto lungo.

Un grosso punto di domanda è anche quello che compare sulla copertina del libro di Giovanni Colaneri **“Che cos'è una sindrome”** (Uovonero), un punto di domanda oscuro come un buco verso l'ignoto, una voragine su cui affacciarsi: *“Provare a capire cos'è una sindrome – ci dice l'autore - è come addentrarsi nelle profondità oscure di un abisso. Può affascinare oppure suscitare paura e la paura del diverso può essere davvero più oscura di un abisso”*.

Questo libro, con le sue illustrazioni colorate e evocative, tenta di fare luce sulla storia quotidiana di chi convive con una sindrome e di chi ci vive a fianco: sindrome è paura, fatica, sorpresa, lotta, colore, punto di vista... cercare di capire cos'è

**stante imprevedibilità** dell'autismo sia anche la fonte dei pregiudizi, degli equivoci e delle connotazioni negative che questa sindrome assume per la società. Ci mostra,



senza cedere al buonismo e al politicamente corretto, come i bambini con autismo non siano tanto vittime del loro disturbo, quanto piuttosto di questi pregiudizi e falsi miti che li imprigionano dentro una scatola

### Libreria Erickson I PROSSIMI EVENTI

**Sabato 4 aprile ore 10:30**

**Storie movimentate | 12-24 mesi**

Storie spensierate e personaggi morbidi da coccolare per avvicinare i bambini alla magia del racconto.

A cura delle Fabuline

**Venerdì 10 aprile ore 17:30**

**L'ora muta**

Presentazione del libro di Simone Cerlini (Alter Ego Edizioni)

**Sabato 18 aprile ore 16:00**

**Che colore ha la musica? | 3-5 anni**

Un laboratorio che propone attività per bambini ed i loro genitori, per sviluppare la creatività, tra il suono, i colori e le emozioni, dove si intrecciano arte e musica.

A cura di Laboratorio Musica e Arte

*La partecipazione agli eventi in libreria (via del Pioppeto 24 a Gardolo-Trento) è gratuita, fino a esaurimento dei posti disponibili. I laboratori sono a numero chiuso; è necessario prenotarsi al numero 0461-993963*

con un'etichetta uguale per tutti (e alle volte sbagliata).

Guardare a una persona autistica basandoci su quello che abbiamo *sentito dire* sull'autismo, senza considerare prima di tutto il suo essere proprio una persona, è **come giudicare un libro dalla copertina anziché per la storia che racconta**.

Il tentativo di Ellen Notbohm nello scrivere questo libro è quello di metterci di fronte alla logica semplice e lineare di come alle volte basti sapere anche poco (10 cose) di una sindrome per non cedere al pregiudizio, e di come al contempo sia necessaria la volontà di farlo.

**La giornata mondiale per la consapevolezza sull'autismo, il 2 aprile**, nasce proprio per questo: far conoscere l'autismo anche a chi pensa di non essere toccato direttamente da questa sindrome, renderlo consapevole che se una sindrome spaventa è

perché non la si conosce. Perché qualunque cosa sia, una sindrome è qualcosa che ci riguarda tutti.

\*La Libreria Erickson

“Quello che non si rigenera, degenera”: per questo è fondamentale stabilire nuovi patti educativi e riflettere sulle sfide più urgenti che il mondo della scuola oggi si trova a dover affrontare. Questa è la consapevolezza che ha guidato i lavori di “*Ri-generazione cooperativa*”, il workshop rivolto a insegnanti

è molto più difficile aprire spazi di dialogo in famiglia, a scuola e al lavoro, in grado di generare ambienti che siano realmente inclusivi e cooperativi. Jenny Capuano, responsabile dell'Area Formazione, dando inizio ai lavori, ha spiegato: “*La cooperazione, impegnandosi nella formazione scolastica, vuole sostenere una crescita at-*

## Educazione cooperativa/i workshop per insegnanti Ri-generare la didattica per educare i cittadini del futuro

Il modello cooperativo promuove la collaborazione e la solidarietà nell'apprendimento, ma allo stesso tempo favorisce l'autonomia di ciascuno, stimolando bambini e ragazzi allo sviluppo di un pensiero critico

di **Domenica Moscato** e **Lina Martinez Lanziano**

di ogni ordine e grado, organizzato dall'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione e ospitato presso il Centro Studi Erickson lo scorso 8 febbraio. Il workshop fa parte delle proposte elaborate dall'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione per gli insegnanti che vengono promosse dall'inizio di ogni anno scolastico.

### COOPERAZIONE, INCLUSIONE, INNOVAZIONE

Un tempo la relazione tra generazioni era anche trasmissione di valori e saperi che riguardavano tutti i campi della cultura e della formazione, anche cooperativa, ma oggi

tenta alla valorizzazione delle competenze, promuovendo i valori della **collaborazione**, della **solidarietà** e **favorendo l'autonomia nell'apprendimento**, stimolando così bambini e ragazzi allo sviluppo di un **pensiero critico**, rigenerando e risignificando il senso di promuovere un'educazione cooperativa”. **Dario Ianes** (docente di Pedagogia e Didattica Speciale presso l'Università di Bolzano) ha poi focalizzato l'attenzione sui valori della **universalità ed equità** che dovrebbero guidare **un sistema scolastico che possa dirsi realmente inclusivo**, mentre **Alessandro Garofalo** (formatore in ambito di sviluppo della creatività) ha posto l'accento



su come sia possibile applicare **metodi innovativi** alla didattica classica per guidare i ragazzi alla creazione di **nuovi concetti**.

### LABORATORI

I partecipanti sono stati successivamente impegnati in quattro laboratori paralleli centrati su tematiche diverse: comprensione critica delle migrazioni e approccio metodologico (tramite lo strumento cinematografico) per educare i ragazzi ad una cittadinanza globale, curato da **Gabriel Echeverria** e **Marco Oberosler** del Centro per la Cooperazione Internazionale.

Un laboratorio di tecniche teatrali per l'acquisizione di pratiche didattiche utili a sviluppare creatività e intelligenza emotiva negli studenti, tenuto da **Silvia Furlan**, direttrice artistica di Teatrincorso e Spazio 14. Proiettato verso il futuro il lavoro del docente **Flavio Tamburini** che ha presentato attività di *coding* e robotica per acquisire abilità di tipo relazionale e collaborativo.

Quarto appuntamento quello con **John Mpaliza** (attivista per la pace) e **Mattia Mascher** (educatore della cooperativa Artico) che hanno puntato l'attenzione sull'importanza di aiutare i ragazzi a diventare cittadini consapevoli attraverso strumenti didattici quali il *newsblog* che li aiutino a valutare in maniera critica le informazioni che ricevono.



In queste foto: la responsabile dell'Area formazione, Jenny Capuano, dà il benvenuto agli insegnanti che hanno partecipato al workshop; alcuni momenti dei laboratori; conclusioni della giornata coordinate da Arianna Giuliani dell'Area formazione e cultura cooperativa della Federazione



# TOP50



**50**  
GIGA IN 4G

**MINUTI  
ILLIMITATI**

**1000**  
SMS

**Promozione valida  
dal 26 Marzo  
al 13 Maggio 2020**

**10€**  
al mese  
per sempre

**#ConQuaLe**  
Convenienza  
Qualità  
Lealtà

**coopvoce**  
Comunicare è semplice

L'offerta "TOP 50" è valida per chi attiva CoopVoce dal 26 Marzo al 13 Maggio 2020, e prevede ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, 50 GIGA di tra co internet in 4G, minuti illimitati 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 10€ 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 a 9€ anche dai già clienti, 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](http://www.coopvoce.it).



[coopvoce.it](http://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 • BORGO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperì, 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 • WILLALGARINA 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

Il MUSE, Museo delle Scienze, ospiterà fino al 7 giugno l'iniziativa **"Beyond the plastic"**: l'installazione *site specific* **"Nautilus"** dell'artista Valentina Furian, nel Piccolo Vuoto del museo, e la mostra a Palazzo delle Albere **"A Collection for Beyond the plastic"**, curata da Chiara Casarin con gli arazzi realizzati dal maestro tessitore Giovanni Bonotto a partire da 10 progetti di giovani ma affermati artisti.

entrato a far parte della **Rete Globale Unesco dei Musei dell'Acqua** (Water Museums), nel **promuovere una nuova etica dell'acqua, ricollegando l'umanità al patrimonio materiale e immateriale dell'acqua, comprese la sua dimensione sociale, culturale, ecologica, artistica e spirituale.**

L'iniziativa **"Beyond the plastic"**, che raggruppa due esposizioni d'arte contemporanea, intende così sensibilizzare i visita-

Le foreste pluviali dell'America latina e dell'Africa, grandi polmoni verdi del nostro pianeta, assorbono meno anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) del passato: ne assorbono circa un terzo in meno rispetto agli anni '90. Così le grandi foreste non riescono più a rallentare, come prima, i cambiamenti climatici.

Non ci sono solo virus e malattie a minacciarci, non c'è solo una globale crisi economica che ci affanna, e non dobbiamo dimenticarlo. Questo dato allarmante emerge da uno studio pubblicato in febbraio sulla rivista internazionale **Nature**, considerata la bibbia della comunità scientifica mondiale.

La copertina di quel numero della rivista premiava lo studio di un network globale di enti e ricercatori, di cui, unico italiano, faceva parte Francesco Rovero, ricercatore del MUSE e dell'Università di Firenze.

Le foreste pluviali di Africa e America sono dunque in difficoltà, spiega il Muse: in trent'anni, a causa delle crescenti temperature e della deforestazione, hanno diminuito di un terzo la loro capacità di assorbire l'anidride carbonica.

### 30 ANNI DI RICERCA

La ricerca internazionale di cui parliamo è guidata dall'Università di Leeds e ha analizzato i dati di accrescimento e mortalità di 300.000 alberi, da 565 aree di foresta pluviale in **Africa e Amazonia**, tracciati nel complesso per oltre 30 anni e raccolti da una rete imponente di ricercatori ("Asynchronous carbon sink saturation in African and Amazonian tropical forests")

MUSE e Palazzo delle Albere fino al 7 giugno 2020

## Beyond the plastic

Arte, ricerca e creatività per una vita oltre la plastica

Sviluppo sostenibile, creatività e partecipazione per un pianeta oltre la plastica: un'installazione multimediale e una mostra con 10+1 arazzi in plastica riciclata ci parlano di una nuova sfida per l'ambiente e per tutti noi



Due luoghi diversi ma fortemente interconnessi tra loro. E un comune obiettivo: sensibilizzare attraverso l'arte e il design l'opinione pubblica sul problema dell'inquinamento marino da plastica.

Gli oceani e i mari ricoprono oltre i tre quarti del nostro pianeta: ospitano numerose forme di vita, influiscono in maniera determinante sul clima, sono un'importante fonte di cibo, prosperità economica, benessere sociale e culturale. Ma tutto questo è in pericolo: ogni anno tra i 5 e i 13 milioni di tonnellate di plastica finiscono nei mari di tutto il mondo, provocando danni inestimabili agli animali e agli ecosistemi. Continuando così, entro il 2050 ci sarà, in peso, più plastica che pesce negli oceani.

Da qui – e nel rispetto dell'Obiettivo 14 dell'Agenda 2030 "La vita sott'acqua" – parte l'impegno del MUSE, da poco

toro del MUSE e di Palazzo delle Albere su un tema di interesse planetario. Due proposte di respiro internazionale che, attraverso i linguaggi dell'arte contemporanea e il loro punto di vista visionario, parlano delle complesse interazioni fra Umanità, Cultura e Natura, interrogandosi su cosa

rimanga della Natura nell'Antropocene.

Importante, in questo senso, l'aspetto multidisciplinare, sia per la presenza dell'arte contemporanea all'interno di un museo di scienze naturali sia perché il progetto non si esaurisce semplicemente nell'esposizione di alcune opere: a contorno

verranno infatti proposti spettacoli teatrali, incontri e attività didattiche.

La testimonianza concreta che divulgazione scientifica e sviluppo sostenibile, arte e cultura, possono dialogare assieme e contribuire a costruire un rapporto più equilibrato con l'ambiente.

“Due luoghi diversi, con opere diverse, ma con un obiettivo in comune: sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema dell'inquinamento marino da plastica”





In queste pagine alcune foto del lavoro del team di campo durante la misurazione degli alberi nei Monti Udzungwa della Tanzania e degli studi svolti nelle foreste (foto di Francesco Rovero).

Una ricerca pubblicata su Nature

## Foreste pluviali, CO<sub>2</sub> e clima

A causa delle crescenti temperature e della deforestazione, le foreste pluviali hanno diminuito di un terzo la loro capacità di assorbire l'anidride carbonica e non sono in grado di rallentare, come prima, i cambiamenti climatici

di Maddalena Di Tolla Deflorian

doi: 10.1038/s41586-020-2035-0).

“Gli alberi delle foreste del globo, tramite la fotosintesi, stoccano l'anidride carbonica rimuovendola dall'atmosfera e immagazzinandola nella loro biomassa – spiega Francesco Rovero, ricercatore del Dipartimento di Biologia dell'Università di Firenze e collaboratore di ricerca del MUSE – Per questo le rilevazioni che abbiamo ottenuto misurando gli alberi in moltissime aree forniscono dati importanti che, elaborati attraverso modelli, documentano una progressiva perdita di CO<sub>2</sub> immagazzinata dalle foreste pluviali, con un calo, dagli anni '90 alla decade 2010-2020, di circa un terzo.

“In dettaglio – specifica Rovero, che ha contribuito con i dati di un programma di ricerca e monitoraggio della biodiversità in Tanzania, da lui coordinato – le foreste pluviali intatte rimuovevano il 17% delle emissioni di anidride carbonica prodotte



**La minore capacità di assorbire carbonio è dovuta al rallentamento della crescita e all'aumento della mortalità degli alberi, causati a loro volta dalle crescenti temperature e dalla siccità, ma anche alla diminuzione delle aree tropicali di foresta intatta, per via della deforestazione**

dall'uomo, quota ridotta al 6% negli ultimi dieci anni, con un calo stimato del 33%”.

**Ma cosa provoca negli alberi la minore capacità di assorbire carbonio?** Per gli scienziati la causa è il progressivo rallentamento della crescita e l'aumento della

mortalità degli alberi, processi a loro volta causati principalmente dalle crescenti temperature e dalla siccità.

**Inoltre, un altro motivo del minor stoc-**

**caggio del carbonio risiede nella** diminuzione drastica delle aree tropicali di foresta intatta (in media del 19%), per via della deforestazione e frammentazione incessanti. “Nel frattempo – aggiunge Rovero – sappiamo che le emissioni globali di CO<sub>2</sub> prodotte dall'uomo sono balzate in alto del 46%”.

In conclusione lo studio ha rivelato che, in particolare, **la foresta amazzonica ha raggiunto la soglia di saturazione negli anni '90**, pareggiando la quantità di anidride carbonica immagazzinata con quella emessa, e le foreste africane ci arriveranno intorno al 2030. La sfida del cambiamento climatico e la necessità di contrastarlo sono pertanto sempre più urgenti.

### IL CLIMA, QUESTIONE GLOBALE

Il clima è una questione globale, e i cittadini delle Alpi ovviamente ne pagano e ne pagheranno le conseguenze. Fra l'altro, come ricordano in ogni occasione gli scienziati,

**l'arco alpino subisce gli effetti del cambiamento del clima in misura maggiore delle pianure, per la sua complessa fragilità.**

Eppure non stiamo affatto assistendo a misure di urgenza forti, che coinvolgano tutta la popolazione e il mondo economico e che incidano profondamente sui problemi ambientali, nemmeno in Trentino. Anzi, durante l'emergenza coronavirus abbiamo addirittura assistito a un ritardo di giorni nella chiusura degli impianti di sci e quella che ci è sempre sem-

brata la principale risorsa economica, il turismo, ha improvvisamente (ma non in modo imprevisto) mostrato un lato di minaccia di relazione inestricabile con gli altri territori.

Le Alpi, come tutto il pianeta, stanno perdendo biodiversità e habitat, l'inquinamento di città e valli e il massiccio uso di pesticidi proseguono, la sottile minaccia ai nostri ultimi fiumi liberi alpini, portata dal mini-idroelettrico, resta sottesa a uno sguardo miope sull'economia di molti amministratori e politici. Le grandi foreste ce lo dicono ancora una volta: cambiare stile di vita, rapidamente, è l'unica salvezza possibile per la specie umana.

# UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO.



Con il nostro carrello della spesa possiamo fare tanto. Se scegliamo prodotti che garantiscono la nostra sicurezza, che tutelano i diritti dei lavoratori, che proteggono il benessere degli animali e del pianeta, cambiamo le scelte di chi produce e di chi vende. Da sempre i prodotti Coop sono così: sicuri, buoni, etici e convenienti. Convenienti per chi li compra, certo, e convenienti per ciò che ci circonda. È per questo che tutti insieme, con un gesto semplice come fare la spesa, possiamo fare qualcosa di grande: possiamo cambiare il mondo. Scopri come su [www.e-coop.it/la-spesa-coop-cambia-il-mondo](http://www.e-coop.it/la-spesa-coop-cambia-il-mondo)

LA **coop** SEI TU.



**Libri:  
le recensioni  
del mese**

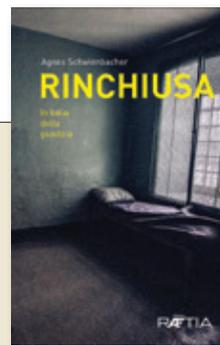
a cura di **Franco Sandri**  
sandri.franco@libero.it

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

**RINCHIUSA**

di Agnes Schwiembacher, ed. Raetia, Bolzano 2020

L'autrice narra una storia terribilmente vera. La sua storia. Agnes è nata nel 1964 in Val d'Ultimo, Alto Adige, è madre di quattro figli, è ammalata. A quarant'anni, l'eroina. Ne seguono tentativi di smettere, ricadute, le reti di spaccio, le furberie gli imbrogli i tradimenti, "bidonata spesso, perchè mi sono fidata sempre di chiunque". Fino a quel 13 novembre 2007, con l'arresto alle quattro del mattino, i figli che dormivano. Ed è in carcere a regime di massima sicurezza, con altre, strette in undici metri quadrati ga-



binetto compreso. Dai suoi minuziosi appunti la descrizione della vita là dentro è angosciante, spietata e sincera, con crudezza, con precisione perchè "scrivo molto, sdraiata sul letto, pagine di diario e lettere". Un atto di accusa e di autoaccusa: "Oh mio Dio, dove sono capitata?", "I miei figli, mi mancano così tanto!", "Queste pareti mi sembrano intrise di sofferenza. È disumano!", "Un grande arcobaleno nel cielo, attraverso la bocca di lupo lo contemplo il più a lungo possibile", "Mi viene in mente casa, il nostro maso, la mia bella valle", "Se non avessi mai toccato quella 'roba'! Se non l'avessi mai fatto!", "La mia fame di libertà è enorme", "È primavera. Là fuori sboccia il papavero", "Il 15 dicembre 2012: fine pena", "Io e i miei figli siamo felici di essere finalmente insieme!".

**LE RADICI DEI BOSCHI**

di Mario Cerato, ed. Publistampa, Pergine 2019

In copertina è riportata una visione poetica della circolarità vitale del bosco ("Rotazione", in Arte Sella, di Paul Feichter). Ormai immagine-ricordo, perchè distrutta dalla tempesta Vaia del 29 ottobre 2018, comunque tuttora monito e invito al rilancio del lavoro che per secoli hanno perseguito le genti del Tirolo italiano. Con quest'opera Mario Cerato narra, in particolare, l'evolversi della questione forestale durante l'Ottocento, il secolo lungo: una ricerca vasta, in 530 pagine di grande formato, impostata con rigore metodologico, accompagnando l'espo-

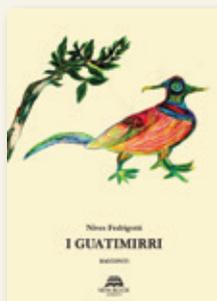


sizione con documenti archivistici e bibliografici in immagini grafici testi; è ricerca storica e territoriale, sociale, selvi-culturale, durante quel secolo nel quale "le condizioni della popolazione rurale trentina rimanevano in massima parte in uno stato di faticosa povertà", quando il bosco era principale fonte di sopravvivenza. E l'autore - appare evidente nel suo narrare - partecipa con passione alla storia di quel che è stato il campo di lavoro di una vita, prima negli studi universitari, poi come dirigente del Servizio Bacini Montani e del Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione ambientale. Per conoscenza diretta, dunque, può dire che "la storia qui raccontata è la storia dei boschi attuali del Trentino".

**I GUATIMIRRI**

di Nives Fedrigotti, ed. New Book, Rovereto 2018

Nives Fedrigotti è morta a 95 anni, a Rovereto, lasciando le cose con quello sguardo di rara profondità, disincantato, quasi a dire "Tutto è bellissimo, ma cos'è", e, in tutto il suo pensare e scrivere, "Chi sono io?". Sorridendo. Modi in parte percepibili in questi racconti sotto un titolo... che vuol dire? Punti interrogativi sparsi nel suo dubitare la vita, l'essere, e nello scriverne. Qui narra stralci dell'infanzia e a seguire le vicende dei mille incontri durante una lunga avventura. Estratti dal vero, simulati in fantasie zeppe di simbolismi, mascherati in sottintesi inestricabili come 'I Guatimirri'. Alice o Amanda?



Il senso dell'esistere? "Io di preciso non lo so". Un mondo di viventi come le teste pensanti, ma come i cari animali, i fiori, gli alberi, ogni arbusto, i picchi dolomitici "poco conosciuti, ma belli": una sorta di avvolgente animismo, si è detto del suo mondo. Nives Fedrigotti anche in queste pagine di certo sa raccontare, con una abilità che esprime, proprio nel raccontare, il suo piacere più esplicitato e indubitato. Figlia di una terra ruvida, quasi sempre in ritardo, pretenziosa, critica, agnostica, godereccia... lei, con lo sguardo verso orizzonti spalancati e senza nome, in 'I Guatimirri' si appalesa e si mimetizza nel "tentare di vivere", per poter così parlare a chi la vuol capire. Pur senza voler insegnare qualcosa a qualcuno, perchè adoratrice di libertà per tutti.

Suggerimenti semplici e facili da seguire, efficaci perchè supportati dall'esperienza personale dell'autore e di chi lo ha ascoltato, proposti a tutti i convinti che *mens sana in corpore sano*. Ivan Sartori è fisioterapista e osteopata di professione; con una solida preparazione universitaria di settore, sperimentata e approfondita nel lavoro presso note istituzioni ospedaliere. In questo agile manuale - diretto soprattutto alla questione

**CURA LA TUA CERVICALE**

di Ivan Sartori, ed. Del Faro, Trento 2020

'cervicale' - espone esercizi da fare a casa, al lavoro, per chi utilizza pc, tablet, smartphone... nei momenti più comuni della vita quotidiana. Viene demolita la scusa "Non ho tempo!". Un'insistenza specifica è dedicata agli esercizi di respirazione come "ritmo del nostro benessere", con sorprendenti indicazioni sulla catena "respirazione-ossigenazione-meno tossine-rilassamento muscolare-pensieri negativi eliminati-benessere". L'autore gabatamente



conclude i suoi inviti al lettore proponendo di allargare la platea: "Usa quello che di nuovo hai imparato per dare consigli a chi ti sta attorno... Se sei un imprenditore incentiva l'utilizzo di questi momenti di benessere da parte dei tuoi collaboratori, ne trarrai vantaggio anche tu... Prendi consapevolezza che 'More stretching less stressing'".

GLI SCONTI CON CARTA IN COOPERAZIONE

# Estate: inglese e sport in montagna

Riservate ai soci possessori di Carta In Cooperazione, le speciali proposte per studiare l'inglese e dedicarsi allo sport, e le soluzioni di vacanza al mare o in montagna. Sempre a tariffa scontata



London School Rovereto

## English Summer School a Folgaria



tor inglesi per le attività pomeridiane e serali sono attori, ballerini, sportivi, registi teatro e film, artisti, acrobati e musicisti; ogni gruppo produrrà un pezzo teatrale e un film in inglese, che saranno presentati nello spettacolo finale al Teatro di Folgaria.

**Tutti i partecipanti riceveranno in omaggio un DVD con filmati e foto della settimana un libro, uno zaino, maglietta e cappellino firmati London School.**

**Tariffe:** Grand Hotel Biancaneve **680 €** la settimana, Muu Village **720 €** la settimana.

*Possibilità di corso di inglese per i genitori o solo soggiorno-vacanza.*

**CITY CAMPS, corsi diurni estivi non residenziali negli istituti scolastici**, con insegnanti madrelingua, per ragazze e ragazzi dalla 1° elementare alla 3° media, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 17, o dalle 8.30 alle 16.30. Tariffe: € 185 per 1 settimana, € 350 per 2 settimane

**NOVITÀ 2020: CAORLE Campus estivi in inglese al Centro Vacanze Villaggio San Francesco, Caorle**, per i ragazzi 8-17 anni.

### Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

- sconto di **50 €** per i corsi a Folgaria, Grand Hotel Biancaneve
  - sconto di **10 €** per City Camps, i corsi diurni non residenziali
  - sconto di **50 €** per i corsi a Caorle, Centro vacanze Villaggio S.Francesco
- Convenzione valida per due persone



Le settimane del 2020 sono: 30 agosto-5 settembre; 6-12 settembre.

Tariffa: 690 € a settimana.

**Info:** London School, tel. 0464.421285 o 333.1564859 o 3293336508  
www.londonschoolrovereto.it

Cavalese

## English Sport Camp

A Cavalese, per ragazze e ragazzi dagli 8 ai 15 anni lo studio della lingua inglese (dopo la valutazione con test d'ingresso) "full immersion", insieme a insegnanti madrelingua e con l'obiettivo di migliorare la conoscenza della grammatica, della pronuncia e del vocabolario. E tanti sport (acropark, rafting, mountain bike, nordik walking, orienteering, pallavolo, nuoto, tennis, calcio, tiro a segno) in diverse tipologie di camp: il "multisport dinamico", il "multisport easy", il "multisport adventure" il "camp tennis",





**Carta In Cooperazione**  
Ufficio Relazioni Soci, Sait  
tel. 0461.808641 ufficio.  
soci@sait.tn.it

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

## Inglese e sport a Brentonico **Summer Camp** **Monte Baldo**

Nuova edizione (la 16<sup>a</sup>) dell'English Summer Camp dell'Hotel Bucaneve di Brentonico, **da domenica 30 agosto a domenica 6 settembre 2020**, una settimana durante la quale i ragazzi vengono seguiti per l'intero arco della giornata da **insegnanti madrelingua**: la mattina per gli aspetti didattici, con lezioni e attività di inglese in piccoli gruppi suddivisi in base al livello di conoscenza della lingua ed età, mentre pomeriggio e serata saranno dedicati ad attività musicali, teatrali e sportive, sempre condotte dagli insegnanti di ma-



**drelingua in lingua inglese. E domenica 6 settembre, alle 10**, gli sketch, le canzoni e i filmati preparati durante la settimana saranno presentati ai genitori.

**Per i figli dei soci possessori di Carta In Cooperazione:**

**sconto del 10% sulla quota per la settimana (445 euro anziché 495 euro), dal pomeriggio di domenica 30 agosto a domenica 6 settembre**

**La quota include:** la pensione completa in hotel, le attività didattiche e sportive (piscina inclusa), l'utilizzo dei materiali didattici, l'assistenza durante lo svolgimento del Camp e un'escursione con guida nel **Parco Naturale del Monte Baldo**. Le stanze sono da due,

**tempo libero**

tre o quattro letti, tutte con bagno privato in camera, televisione, phon, WiFi. L'accoglienza dei partecipanti al Summer Camp è fissata per domenica 30 agosto, dalle 16 alle 18, all'Hotel Bucaneve.

**Iscrizione: inviare una e-mail a [info@hotel-bucaneve.com](mailto:info@hotel-bucaneve.com)**, indicando nome e cognome, data di nascita, indirizzo e recapito telefonico. Il corso si terrà con un numero minimo di 20 ed un massimo di 50 partecipanti.

**Info:** Hotel Bucaneve, tel. 0464-391557  
[www.hotel-bucaneve.com](http://www.hotel-bucaneve.com) [info@hotel-bucaneve.com](mailto:info@hotel-bucaneve.com)



“camp calcio”, “camp basket”, sempre con uno staff di preparatori atletici, istruttori e allenatori esperti.

- **I camp 2020 “Inglese e sport a Cavalese”:** 28 giugno-3 luglio; 5-10 luglio; 12-17 luglio; 23-28 agosto
- **“Inglese e sport Alpe Pampeago”:** 2-7 agosto

*I camp sono aperti ai ragazze/i nati dal 2004 al 2012. La divisione dei gruppi avverrà tenendo conto dell'età dei partecipanti, del livello di conoscenza della lingua inglese e dello sport praticato.*



**Per i figli dei soci possessori di Carta In Cooperazione:**

**CAMP COMPLETO**, stage con vitto e alloggio (4 ore inglese + 4 ore sport al giorno): **sconto di 30€ sulla quota di partecipazione: 1 settimana (6 giorni): euro 530** (anziché 560)

**La quota di partecipazione comprende:** sistemazione e permanenza in albergo; corso d'inglese e materiale didattico; corso multisport o sport scelto; attività sportive complementari e animazione nel tempo libero; kit vestiario En-

*glish sport camp; tutte le spese per l'organizzazione del camp.*

**DAY CAMP**, ore 8.30-19 (stage con pranzo): **sconto di 30 € sulla quota di partecipazione: 1 settimana: euro 290** (anziché 320)

*Prevede la partecipazione a tutte le attività del camp (corso inglese e sport) e il pranzo; sono escluse la cena e il pernottamento.*

**NOVITÀ 2020: ENGLISH INTENSIVE COURSE all'Alpe di Pampeago, Tesero:** 6 ore inglese + 2 ore sport al giorno, per i ragazze/i nati dal 2004 al 2008: un camp a contatto con la natura per lo studio della lingua inglese, con tanto sport, un programma full immersion e insegnanti madrelingua.

- **Il camp 2020:** 26 luglio-1agosto; 4-10 agosto

**Per i figli dei soci possessori di Carta In Cooperazione:**

**CAMP COMPLETO**, stage con vitto e alloggio (6 ore inglese + 2 ore sport al giorno): **sconto di 30€ sulla quota di partecipazione: 1 settimana (7 giorni): euro 610** (anziché 640)

**Tutti i camp** iniziano la domenica pomeriggio e finiscono il venerdì nel tardo pomeriggio. La sorveglianza dei ragazzi e l'assistenza medica sono garantite 24 ore su 24.

[www.englishsportcamp.it](http://www.englishsportcamp.it)  
tel. 347/3638119





»»»»

A.E.R.A.T. Soc.Coop.

## Centro Formativo Candriai



Situato nella piana di Candriai (15 km da Trento) sul Monte Bondone, il Centro di Candriai è luogo ideale per convegni, soggiorni studio e di vacanza, settimane formative di scuole elementari, medie e superiori; immerso nel verde, offre occasioni per praticare sport invernali e per belle passeggiate. Il Centro ha una capienza di 72 posti letto distribuiti in stanze doppie, triple e quaduple, arredate in modo semplice ma confortevole, dotate di docce e servizi. A disposizione degli ospiti: aule didattiche e palestra con parete di roccia.

### Riduzioni:

Bambini: 1° bambino 0-5 anni gratis, 2° bambino 0-5 anni sconto 50%, fino a 2 bambini 5-10 anni sconto 30%

#### Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

Dal 21/12 al 6/1, dal 20/2 al 25/2, dal 11/4 al 15/4

- pensione completa 50 €;
- mezza pensione 42 €;
- pernottamento e colazione 38 €.

Altri periodi:

- pensione completa 45 €;
- mezza pensione 38 €;
- pernottamento e colazione 32 €

Gruppi: sconto 10% per gruppi di almeno 30 persone e permanenza minima di 7 giorni  
**Servizi compresi nella quota giornaliera:** lenzuola: cambio settimanale; asciugamani: cambio 2 volte

a settimana; ristorante: colazione a buffet, pranzo e cena con buffet di verdure, self-service acqua naturale e/o minerale.

### Prenotazioni e caparra confirmatoria:

- caparra di 90€ a persona, nel caso di permanenze fino a 7 giorni;
- caparra di 130€ a persona, nel caso di permanenze oltre 7 giorni.

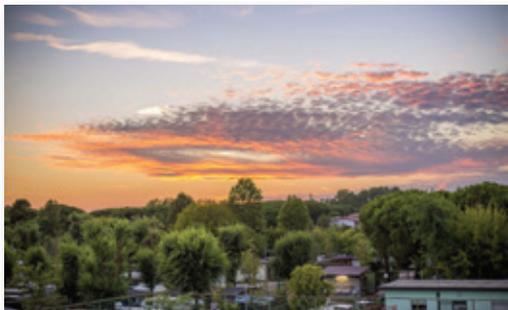
*La convenzione è estesa anche ad un familiare (intesi coniuge e/o figli).*

### Info e prenotazioni

Società Cooperativa A.E.R.A.T.  
candriai@aeratscarl.com - www.aeratscarl.com

A.E.R.A.T. Soc.Coop.

## Casa per ferie Mirandola a Cesenatico



una passerella di circa 100 metri, ombreggiata e di solo accesso agli ospiti della struttura.



Nel verde del parco della zona a Ponente di Cesenatico si trova la Casa per Ferie Mirandola aperta a gruppi, scuole e famiglie. Casa Mirandola offre spazi esterni come il nuovo "parco salute", dove è possibile rilassarsi e fare un po' di attività fisica, il parco giochi per le famiglie, i campi da beach volley illuminati la sera.

**Le camere, tutte con bagno, sono dotate di climatizzazione, frigorifero, asciugacapelli, cassaforte e televisione.** La struttura offre tutto ciò che serve per le famiglie con neonati e bambini piccoli: lettini da campeggio, sponde per il letto e vaschette per il bagnetto; inoltre è sempre a disposizione un cucinino per le esigenze dei piccoli e si trovano fasciatoi in tutti i bagni comuni. Aperto da marzo ad ottobre, il complesso, con le ampie sale polifunzionali e ricreative è perfetto per le attività didattiche e formative di ragazzi e adulti.

**La spiaggia è ad uso esclusivo della struttura e vi si accede in pochi minuti mediante**

#### Per i Soci possessori di Carta In Cooperazione:

##### Tariffe\* 2020

- 50 € dall'11/4 al 19/4 e dal 15/5 all'1/6;
- 60 € dall'1/6 al 19/7 e dal 24/8 al 13/9;
- 70 € dal 20/7 al 23/8;

\* quota giornaliera a persona in pensione completa.

### Riduzioni:

Bambini: da 0-3 anni gratis; da 4 anni compiuti a 6 anni sconto 60%; da 7 anni compiuti a 10 anni sconto 30%; da 11 anni compiuti a 14 anni sconto 20%

Gruppi: sconto 15% per gruppi con più di 20 persone;

Permanenza: sconto 15% in caso di soggiorno per 14 giorni consecutivi

**Servizi compresi nella quota giornaliera:** lenzuola: cambio settimanale; asciugamani: cambio 2 volte a settimana; spiaggia: 1 ombrellone e 2 lettini (per coppie di ospiti a tariffa intera) dall'1/6 al 13/9; mare: assistenza bagnino;

**ristorante:** colazione a buffet, pranzo e cena con menù a scelta tra 2 varianti e diversificato per le 2 settimane consecutive, self-service di acqua naturale e/o frizzante; **utilizzo cucinotto** a disposizione degli ospiti per preparazione pasti bambini 0-2 anni; **scheda elettronica** per accesso

Casa per ferie e alla passerella privata diretta alla spiaggia (con cauzione 10€); **biciclette:** possibilità di utilizzo previa prenotazione (con cauzione 10€); **utilizzo del parco-salute** con percorso vita e corsi di fitness al mattino dall'1/6 al 13/9; **parking** interno coperto; **kit di benvenuto**

### Prenotazioni e caparra confirmatoria:

- caparra di 90€ a persona, nel caso di permanenze fino a 7 giorni;
- caparra di 130€ a persona, nel caso di permanenze oltre 7 giorni.

*La convenzione è estesa anche ad un familiare (intesi coniuge e/o figli).*

### Info e prenotazioni

Società Cooperativa A.E.R.A.T.  
cesenatico@aeratscarl.com  
www.aeratscarl.com

**N**el momento di grande difficoltà vissuto da tante realtà costrette ad affrontare l'emergenza Covid-19 in tutta Italia, anche l'associazione donatori di midollo osseo si è rimboccata le maniche. La sua campagna di raccolta fondi "Una colomba per la Vita", infatti, non si è potuta svolgere in tante piazze trentine, come avviene ogni anno tre settimane prima di Pasqua, così come non potrà svolgersi, il 12-13 aprile, "Sciare col cuore" la festo-



ADMO TRENTINO

# La solidarietà non si ferma

In occasione della campagna "Una colomba per la Vita" di ADMO Trentino, la raccolta fondi non è scesa in piazza. Ma i trentini hanno risposto all'appello e sono stati solidali anche da casa

sa manifestazione a Madonna di Campiglio che offre la possibilità di misurarsi con i campioni dello sci, in una speciale sfida fra sci club provenienti da tutta Italia capitanati da grandi campioni del mondo dello sci.

**SOLIDARIETÀ ATTIVA DA CASA**

La solidarietà, tuttavia, ha fatto la sua parte: la campagna di raccolta fondi è stata salvata dalle donazioni dei cittadini, che hanno scelto di prenotare le colombe pasquali all'associazione e si sono resi disponibili a ritirarle dopo l'attenuazione delle misure restrittive messe in atto dalla Presidenza del Consiglio.

ADMO Trentino, per promuovere la campagna "Una colomba per la Vita" senza scendere in piazza, ha deciso di diffondere un appello. "A causa dell'instabilità della situazione e per la tutela di tutta la comunità - si legge nell'appello -, non scenderemo in piazza per raccogliere i fondi in cambio delle nostre colombe. Per questo motivo, vi saremmo grati se voleste partecipare alla campagna, prendendo alcune colombe in cambio di una donazione minima di 10 euro a pezzo. Abbiamo bisogno di tutto l'aiuto possibile - conclude ADMO - Vi preghiamo di far girare questa comunicazione ai



**Se hai tra i 18 e i 35 anni e godi di buona salute, puoi diventare potenziale donatore di midollo osseo. Per informazioni contatta la segreteria di ADMO Trentino scrivendo a [info@admotrentino.it](mailto:info@admotrentino.it).**

vostri contatti. Grazie". La comunità trentina si è dimostrata più che mai solidale prenotando moltissime colombe e permettendo all'associazione donatori di midollo osseo di tamponare le pesanti perdite che sarebbero derivate

dall'annullamento delle piazze. Le colombe, infatti, erano state ordinate con largo anticipo per motivi organizzativi e recapitate poco prima dell'inizio del periodo di massima restrizione.

**I FONDI RACCOLTI**

I fondi raccolti verranno destinati all'Apss, al policlinico Rossi di Verona, dove i donatori di midollo osseo della provincia di Trento si recano per effettuare la donazione, e a famiglie colpite dalla malattia.

ADMO Trentino non si occupa solo di raccolta fondi. L'associazione è nata nel 1992 con lo scopo di sensibilizzare alla donazione di midollo osseo, ultima speranza di vita per i malati di leucemia e altre malattie del sangue.

Da 28 anni, l'associazione recluta aspiranti donatori che vogliono diventare speranza di vita iscrivendosi al registro nazionale dei donatori di midollo osseo sottoponendosi ad un prelievo di sangue (tipizzazione) che viene eseguito negli ambulatori dell'azienda sanitaria.

**POTENZIALI DONATORI CERCASI**

Anche durante l'emergenza, l'Apss ha espresso la necessità di reclutare il maggior numero possibile di potenziali donatori di midollo osseo e ha assicurato il servizio di tipizzazione degli aspiranti donatori di midollo osseo. È ADMO Trentino ad occuparsi della chiamata al donatore in quanto l'associazione, a seguito di una convenzione stipulata nel 2011, svolge il servizio di segreteria per l'Azienda sanitaria.

L'aspirante donatore di midollo osseo deve avere tra i 18 e i 35 anni, pesare più di 50 chili e godere di buona salute.

Coloro che volessero candidarsi possono contattare la segreteria di ADMO Trentino scrivendo a [info@admotrentino.it](mailto:info@admotrentino.it).



Per informazioni  
0461 933675  
348 8668585 (WhatsApp)  
[info@admotrentino.it](mailto:info@admotrentino.it)

LILTrento

## Insieme per sostenere la ricerca

E per aiutare pazienti e familiari e per la salute della comunità

**P**revenzione, diagnosi precoce, assistenza, riabilitazione psico-fisica, contributi alla ricerca: dal 1958, con volontari preparati, Lilt è impegnata nell'aiuto degli ammalati oncologici e delle famiglie e alla tutela della salute della comunità. Le attività LILT sono: **divulgazione materiale di educazione alla salute**, campagne di sensibilizzazione (Settimana per la Prevenzione Oncologica; Giornata Mondiale senza Tabacco; "Nastro Rosa" per prevenzione tumore al seno), conferenze, incontri nelle scuole; **diagnosi precoce, visite:** dermatologia e prevenzione del melanoma, ginecologia e Pap-Test, senologia, urologia, oncologia

generale; **riabilitazione fisioterapica** e trattamento del linfedema; **sostegno psicologico** per pazienti e familiari; **ospitalità in Casa Accoglienza** (adulti) e in Appartamento (bambini in protonterapia); **presenza volontari, per aiuto e ascolto, in ospedale a Trento e Rovereto;** gruppo "Donne come prima" a sostegno donne operate al seno; **sportello oncologico informativo** su legislazione e diritti del malato; **sostegno a ricerca** medica ed epidemiologica, formazione di personale medico-sanitario. **LILT non raccoglie fondi porta a porta né telefonando e non incarica nessuno a farlo.**



**PER SOSTENERE LILT** destina il 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche (Irpef): basta firmare nello spazio "Finanziamento della Ricerca sanitaria" e scrivere per il beneficiario il seguente Codice Fiscale: **01457220224**

Associazione Alcolisti Anonimi

## Aprile, mese della prevenzione alcolologica

Informazione e sostegno per chi sceglie di affrontare il problema

**D**a alcuni anni aprile è il mese scelto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per richiamare l'attenzione dell'opinione pubblica sui problemi legati all'abuso di alcol. Anche la Società Italiana di Alcologia e l'Associazione degli Alcolisti Anonimi sostengono solitamente in questo periodo la promozione di iniziative per informare persone, istituzioni e associazioni che possono aiutare a contrastare gli effetti sulla salute dall'abuso di alcol.

Alcolisti Anonimi è un'associazione di persone che mettono in comune la loro esperienza per risolvere il loro problema e aiutare gli altri a recuperare dall'alcolismo. L'Associazione è indicata dal Servizio di Alcologia dell'Azienda provinciale per i Servizi Sanitari della Provincia Autonoma di Trento (che coordina i Servizi di Alcologia, presenti in tutto il Trentino, in ogni valle, attraverso 11 distretti, e i Centri Antifumo) come un volontariato utile al quale fare riferimento per aiutare i pazienti con problemi legati al consumo di alcol.

Nonostante l'esistenza di leggi e regolamenti per la protezione dei giovani dai danni provocati dall'alcol, il livello di conoscenza



su questo serissimo problema e il rispetto di leggi e regolamenti è ancora basso sia a livello nazionale che locale. **Per questo motivo, anche gli Alcolisti Anonimi del Trentino Alto Adige mettono a disposizione i loro Gruppi sul territorio**, per accogliere e aiutare quanti vogliono affrontare e vincere la dipendenza dall'alcol: gli stessi alcolisti che hanno raggiunto una certa sobrietà si impegnano a dare una mano a chi cerca di uscire dal tunnel dell'alcolismo.

**La testimonianza di una donna, che si definisce "alcolista recuperata" grazie all'associazione Alcolisti Anonimi**

*"Ero completamente incapace di stabilire un rapporto con gli altri. Già da piccola ero sempre sola, non avevo amicizie perché i miei genitori non volevano e cercavano di controllarmi. Crescendo partecipavo*

*ai corsi serali, parlavo con gli altri e questo era tutto. Se incontravo una persona con la quale andavo d'accordo constatavo che questa aveva gli stessi problemi, come me, oppure facevo il terzo grado come avevo imparato da mio padre. Qualche volta cercavo di dominare la persona, in quanto volevo che questa doveva pensare e agire come me. Tutto questo mi portava all'alcolismo, credevo di avere così più coraggio, ma mi portava solo alla disperazione, e la solitudine diventava sempre peggio. Quando finalmente ho iniziato a frequentare gli Alcolisti Anonimi e applicare il nostro programma; pian piano la mia relazione con gli altri è migliorata, anzi tante volte facevo io il primo passo verso una persona cercando di dialogare. Oggi non ho più problemi con gli altri, non mi faccio più ben volere per ottenere qualcosa da loro. Oggi decido io se una persona va bene per me oppure no. Ottenendo la mia libertà in AA sono diventata in grado di comunicare con gli altri senza paura. Continuo a lavorare su me stessa perché le vecchie abitudini qualche volta si presentano, ma me ne accorgo subito e sto cercando di fare il mio meglio".*

**Alcolisti Anonimi**

numero verde 800 411 406

Tel. 335 1949575; Rovereto: 335 7176061

**Al-Anon (per famigliari alcolisti)**

numero verde 800 087 897

**A**nche grazie all'importante contributo da parte di Coop la ricerca scientifica italiana sulle demenze (Alzheimer in particolare) prosegue e ha anzi avuto nuovo slancio. Col costante incremento dell'invecchiamento della popolazione, **in Italia i malati di demenza sono più di 1 milione**, la maggior parte dei quali affetti da **Alzheimer**, malattia che oggi **colpisce circa il 5% delle persone con più di 65 anni**; con l'aumento dell'aspettativa di vita, si calcola che nel corso dei **prossimi 30 anni i casi potranno triplicare**. Non solo, le persone coinvolte in maniera indiretta, fra cui familiari e altri che si occupano dell'assistenza (i caregiver), si arriva a 3 milioni. Numeri impressionanti sia dal punto di vista umano che sociale ed eco-



*ta di Airalzh, nel 2014, l'Italia era l'unico Paese occidentale che non raccoglieva fondi per la ricerca sull'Alzheimer, chi voleva fare una donazione per curare questa malattia si rivolgeva ad associazioni di altri Paesi.* Purtroppo l'Italia investe ancora molto poco in ricerca, e Alzheimer e demenze attraggono troppo pochi fondi, a differenza di altri Paesi. In più c'è ancora troppa resistenza da parte dei familiari a parlare della malattia, e questo non aiuta la possibilità di una diagnosi precoce, essenziale per con-

## IL SOSTEGNO COOP ALL'ATTIVITÀ DI AIRALZH ONLUS Più ricerca contro l'Alzheimer

In 4 anni raccolti 2 milioni di euro per finanziare 75 borse di studio. Così avanzano gli studi per la diagnosi precoce e cercare una cura contro le demenze. E nel 2020 si continua

nomico perché, come dimostrato dall'European Brain Council (EBC), in Europa la spesa totale per combattere e curare le malattie del cervello su base annua ammonta a 798 miliardi di euro e la malattia di Alzheimer rappresenta circa il 70% delle demenze.

«Un recente studio europeo ha dimostrato che **un trattamento in grado di ritardare la progressione della malattia del 50%** porterebbe a una forte riduzione di pazienti in stadi avanzati della malattia – spiega **Monica Di Luca**, vice presidente Airalzh e presidente di EBC, – *Ciò comporterebbe un miglioramento della qualità di vita dei pazienti e un aumento degli anni di vita senza disabilità pari a 1,75 anni per paziente. Nel complesso, si stima che un simile trattamento riduca i costi totali dell'assistenza da 22 mila euro a 12.406 euro a persona.*

E proprio a proposito del lavoro di ricerca nelle scorse settimane sono stati presentati al Ministero della Salute i risultati ottenuti negli ultimi tre anni dai **ricercatori della rete Airalzh Onlus**, Associazione Italiana Ricerca Alzheimer, grazie al contributo di **75 assegni di ricerca annuali finanziati da Coop**. Due le diverse linee di ricerca su cui si sono concentrati i progetti di ricerca Airalzh: da una parte ricerche di base per individuare i meccanismi patogenetici, dall'altra ricerche cliniche per individuare fattori di rischio e strumenti per la diagnosi precoce. L'investimento ha prodotto **110 pubblicazioni sulle principali riviste scientifiche** e altri lavori



sono in corso di pubblicazione o verranno sottoposti alle riviste nel prossimo futuro. La collaborazione congiunta di Coop, dell'Università degli Studi di Firenze e delle diverse unità universitarie e ospedaliere dove si sono svolte le ricerche ha permesso ad Airalzh di **far crescere una giovane generazione di ricercatori** specializzati sull'argomento, che potranno contribuire nel futuro allo sviluppo e all'innovazione già in atto nel mondo per curare al meglio questa malattia. «Siamo particolarmente orgogliosi del percorso fatto in questi pochi anni – racconta **Sandro Sorbi**, presidente onorario di Airalzh, Università degli Studi di Firenze - *Prima della nasci-*

trastare la progressione della malattia. «Per il 2020 - rilancia **Alessandra Mocali**, Presidente Airalzh, dell'Università degli Studi di Firenze – verrà indetto un bando aperto indipendente per cui Airalzh ha stanziato un budget di 300mila euro, volto a finanziare progetti di eccellenza per proseguire la ricerca in centri di ricerca, pubblici o privati, situati in Italia».

**Finanziando ulteriori 7 assegni di ricerca**, Coop ha ribadito la volontà di proseguire la collaborazione. Il valore complessivo totale erogato da Coop per la ricerca raggiunge quindi circa 2 milioni di euro.

**Per questo, sin dal 2016, nella rete dei punti vendita Coop è stata attivata una campagna di sensibilizzazione** individuando ben 47 prodotti accompagnati dallo slogan **“Non ti scordar di te”**. Acquistandoli si contribuiva così a finanziare la campagna. Dall'olio ai pomodorini, dalla pasta al parmigiano, fino alla piantina di erica che della campagna è il prodotto simbolo: è così nato un percorso condiviso non solo con i soci ma anche con i fornitori che hanno partecipato al progetto. «Nel 2019 – ha raccontato **Maura Latini**, amministratore delegato di Coop Italia – con le arance navel sono stati ricavati contributi pari a circa 50 mila euro, a dimostrazione di come la consapevolezza nell'atto d'acquisto possa fare la differenza».

### PER SOSTENERE AIRALZH

Destina il 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche (Irpef). Il codice fiscale di Airalzh da indicare nell'apposita casella è 942 421 004 88.

**Q**uello della linea *fior fiore* Coop è un viaggio iniziato circa 18 anni fa. Correva infatti l'anno 2003 quando questa linea di prodotti è nata. Intuizione felice e fortunata, perché il viaggio di *fior fiore* è stato sicuramente appassionante, fatto di sapori, di profumi, di aromi, alla scoperta del **meglio delle tradizioni gastronomiche**: prima di tutto quelle italiane, ma non solo quelle. Un viaggio che fortunatamente continua, perché il buon cibo ha ancora mille facce che possono essere proposte e valorizzate. Basta pensare che oggi *fior fiore* vanta **più di 400 referenze**, che spaziano un po' in tutti i campi della gastronomia e del bere. Ci sono le eccellenze fondamentali



## FIOR FIORE COOP Come in un giardino pieno di delizie

Oltre 400 referenze che raccontano il meglio delle tradizioni gastronomiche: tra pasta, formaggi, salumi, vino, birre e...

sulla nostra tavola, come la pasta di Gragnano Igp e gli oli extravergine, sia tipici che *monocultivar*, ma ci sono anche vini di alta qualità, birre, prodotti di pasticceria, salumi, formaggi e, da poco, anche qualche novità in pescheria (come le cozze sarde e il baccalà pescato ad amo).

Davvero un **arcipelago di delizie** che accompagna e dà risposta al desiderio dei consumatori e delle famiglie di assaporare tradizioni rinomate ad un prezzo "giusto", coerentemente con una filosofia che vuole riconoscere equamente il lavoro e la sapienza di chi produce, coltiva e alleva.

Una gamma che dà risposta anche al desiderio di **assaporare ricette e gusti nuovi**: è il caso ad esempio delle ricette di nuovi sottoli sfiziosi, come le zucchine gialle della Puglia o le melanzane rosse di rotonda Dop, o la pizza con friarielli e il caciocavallo silano Dop.

Oggi *fior fiore* è la terza linea Coop per fatturato di vendita e anche nel 2019 le ven-

dite sono cresciute del **13%**, che in tempi di economia ancora stagnante è davvero un dato di grande significato.

Elencare tutti i prodotti *fior fiore* sarebbe solo una lunghissima lista, incapace di dar conto di quel che questi prodotti racchiudono. Basti sapere, quindi, che alla base di *fior fiore* Coop c'è un processo di selezione davvero accurato: dei produttori, delle materie prime, dei processi di lavorazione, dei territori e delle ricette.

Dare però qualche idea è possibile. Pensiamo ai formaggi, un mondo in cui l'Italia primeggia a livello mondiale. Una **quarantina di formaggi *fior fiore*** consentono un viaggio lungo tutta la nostra penisola. E come in un mosaico che via via si arricchisce, negli ultimi due anni si sono aggiunti lo Squacquerone di Romagna Dop, formaggio di tradizione secolare, e la burrata in foglia, una deliziosa specialità prodotta con il latte di montagna del Gran Sasso e dei Monti Sibillini. Tra i formaggi stagionati, le ultime novità sono il Grana Padano Dop Riserva, stagionato oltre 20 mesi, e il Parmigiano Reggiano Dop *fior fiore* con bollo "Premium" del Consorzio grazie ai suoi oltre 40 mesi di stagionatura.

I **salumi *fior fiore*** possono vantare la provenienza da **suini 100% italiani** di filiera **allevati senza uso di antibiotici** negli ultimi

**Fior fiore Coop: il meglio delle tradizioni gastronomiche, grazie ad una selezione davvero accurata di produttori, materie prime, lavorazioni, territori, ricette**

4 mesi: il più recente è lo **speck *fior fiore*** (e uno speck da suini italiani è pressoché un unicum!) viene prodotto a San Candido nelle Dolomiti

e stagionato 7 mesi.

Un altro mondo *fior fiore* che è cresciuto tanto negli ultimi mesi è quello dei **dolci** e della **pasticceria**, tutti prodotti **senza utilizzo di olio di palma**. Una decina di prodotti regionali come i Ricciarelli senesi e i Cantucci toscani Igp alle mandorle, poi ancora diversi tipi di pasticcini di pasta frolla, le lingue di gatto, sino ad arrivare a cioccolato e cioccolatini...

Una delle novità più importanti degli ultimi anni è stato l'ingresso di *fior fiore* nel mondo dei **vini**, selezionati in collaborazione con l'**Associazione Italiana Sommelier**. Un'offerta che oggi è fatta da **19 etichette, tra vini tipici e spumanti** di alta qualità, prodotti in esclusiva per *fior fiore* da altrettante cantine eccellenti di grande esperienza. Rappresentativi di 13 diverse regioni italiane, i vini *fior fiore* esprimono la bellezza e la ricchezza di territori, vitigni, colture, culture e realtà produttive molto diverse tra loro.

In alternativa ai vini, le **birre *fior fiore*** Coop nate nello storico birrificio di Pedavena oggi sono espressione anche di alcune delle grandi tradizioni birraie e cioè quella tedesca, quella belga e quella inglese.

Per saperne di più sui prodotti *fior fiore* rimandiamo al sito **www.catalogoprodotti.coop.it**.

**P**er moltissimo tempo i popoli del bacino del Mediterraneo si sono nutriti di ciò che la natura e l'agricoltura forniva con più abbondanza: cereali, frutta, verdure, legumi, latte e derivati, olio d'oliva, un po' di pesce e di carne: tutti componenti della tradizionale dieta mediterranea, alla quale anche gli italiani, in particolare quelli residenti nelle zone del centro-



**I legumi sono alimenti nutrienti ma anche sostenibili: rispetto alla produzione di proteine animali, quella dei legumi ha un impatto ambientale molto più basso, e in più queste piante fertilizzano i terreni**

vivande fossero mangiate in momenti separati.

Come tutti i semi, anche i legumi sono ricchi di elementi minerali, quali il *magnesio*,

## Dieta mediterranea

# La nuova primavera dei legumi

**I legumi sono sempre più frequentemente indicati come preziosi alleati di una alimentazione sana. E in primavera i nuovi frutti aiutano a rinnovare la tavola, ricaricare le energie e tornare in forma**

di **Iris Fontanari**

meridionali della nostra Penisola, si sono sempre attenuti.

Fra questi alimenti hanno una grande importanza a tutt'oggi i legumi, frutti caratteristici composti da un baccello (legume) contenente semi: entrambi commestibili ed hanno grande importanza alimentare per l'uomo e per gli animali perché possiedono un alto contenuto di proteine, sali minerali e vitamine.

In cucina si usano i fagioli, i piselli, i ceci, le lenticchie, le fave e la soia, ma a questa categoria appartengono anche altre varietà, come i lupini e le carrube.

Il periodo di produzione dei legumi va da marzo a maggio per i piselli, da aprile a maggio per le fave e da giugno a settembre-ottobre per i fagioli.

Come le rape, i cavoli e le cipolle, i legumi furono considerati per molti secoli un alimento adatto soltanto alla plebe, agli agricoltori e agli operai, a chi doveva "faticare" con le braccia; perciò questo cibo era bandito dalle tavole dei nobili e definito per lungo tempo la "carne dei poveri"!

Negli anni Cinquanta del secolo scorso le loro caratteristiche nutrizionali sono state un po' alla volta riscoperte e rivalutate dalla ricerca scientifica che, nel condannare il consumo di carne e grassi "saturi", favorì l'insorgere di

numerose malattie degenerative e di patologie cardiovascolari, ha ridato dignità alla dieta mediterranea "integrale", che privilegia cibi di origine vegetale, integrati con pochi alimenti di origine animale come uova, carne e pesce.

**I legumi hanno un elevato valore nutritivo:** sono ricchi di carboidrati (ne contengono dal 50 al 60%) e, soprattutto, di proteine: quelli secchi ne contengono dal 20 al 35 %, addirittura più della carne. Inoltre, **se sono consumati insieme ai cereali** (di 2/3 di cereali e 1/3 di legumi) come, ad esempio nella **pasta e fagioli, risi e bisì, polenta e fagioli, minestrone d'orzo e lenticchie, la quantità di proteine utilizzate dall'organismo aumenta del 50%** rispetto alla quantità assimilabile se le stesse

importantissimo per il nostro organismo; il *ferro*, contenuto nei legumi in percentuale più elevata che nelle uova o nelle bistecche di manzo, il *calcio* e il *potassio*.

**Le vitamine maggiormente presenti nei legumi sono quelle del gruppo B**, la cui carenza provoca numerosi disturbi, quali infiammazione dei nervi e alterazione delle mucose, irritabilità, anemia, difficoltà di crescita, alterazione del funzionamento delle ghiandole endocrine, ecc.

Infine, i legumi sono ricchi anche di fibre; e benché la loro eventuale sbucciatura ne elimini dal 15 al 50%, ne rimangono pur sempre di più che in altri alimenti proteici; la

“ Secondo le Linee guida Crea per una sana alimentazione si dovrebbero mangiare 3-4 porzioni di legumi a settimana, meglio se insieme a cereali ”



## Torta di fagiolini, patate e pinoli

**Per 8 persone:** 350 g fagiolini già puliti, 4 patate medie, 2 scalogni, 2 uova, 2 cucchiai di grana, 40 g pinoli, 2 cucchiai

pesto genovese, 4 rametti maggiorana, burro, pangrattato, olio d'oliva ev, sale e pepe

Cuocete le patate sbucciate in acqua fredda poco salata per circa 20 minuti dal bollore; scolatele, schiacciatele e fate raffreddare. Lessate i fagiolini in acqua poco salata bollente per 7-8 minuti, scolateli e tritateli grossolanamente. Sbucciate e tritate gli scalogni, rosolateli dolcemente con 2 cucchiai d'olio in padella, aggiungete i fagiolini, fate insaporire 4 minuti a fiamma dolce; uniteli alla patate, incorporate uova, grana grattugiato, pesto, sale e pepe e foglioline maggiorana tritate; mescolate bene; imburrate una teglia da 22-24 cm e cospargete di pangrattato, versatevi il composto e compattatelo, spolverizzate con grana, qualche fiocco di burro e pinoli; cuocete in forno a 200°C per 20 minuti, sfornate e lasciate intiepidire. (Fiorfiore in Cucina)

TRAMONTIN

## Camerette: doppi vantaggi per i soci



Per i soci possessori di Carta In Cooperazione da Tramontin vantaggi speciali: sconto fino al 40%, materasso in omaggio e ulteriore sconto fino a 300 €

**D**a Tramontin aprile è il mese dedicato alle camerette: grazie ad una super promozione, i soci possessori di Carta

In Cooperazione potranno acquistare una cameretta progettata su misura con sconti fino al 40% e avere in omaggio un materasso

Prenota su [www.tramontin.it](http://www.tramontin.it) la tua consulenza gratuita con un interior designer: sarà a tua disposizione nella progettazione dei tuoi spazi ascoltando le tue esigenze e i tuoi desideri.



memory sfoderabile e anallergico.

E resta sempre possibile approfittare di un pagamento a tasso 0% reale (tan e taeg

**T** TRAMONTIN

vivere la casa

Lavis (TN) via Nazionale 154



0%) fino a 20 mesi.

Ma per i soci possessori di Carta In Cooperazione i vantaggi non finiscono qui, perché hanno diritto anche ad un ulteriore sconto fino ad € 300 rispetto al prezzo di promozione (vedi dettagli sconti riservati ai soci possessori di Carta In Cooperazione: [www.cooprentino.coop](http://www.cooprentino.coop) e [www.famigliacooperativa.coop](http://www.famigliacooperativa.coop) nella sezione convenzioni Carta In Cooperazione)



buccia rende però la digestione lunga e complessa (in particolare per i legumi secchi) con un'eccessiva formazione di gas intestinali. Per ovviare a questi inconvenienti è importante lasciare in ammollo i legumi secchi per almeno 12-18 ore e poi cuocerli, con acqua rinnovata, nella pentola a pressione assieme ad erbe aromatiche che ne migliorino digeribilità, come rosmarino, alloro, timo, finocchio, salvia, aglio, cipolla ecc.

Tutti i legumi sono particolarmente indicati nella cura della stitichezza e nelle cure ingrassanti, dato il loro contenuto di lecitina, sostanza che esplica un'azione favorevole all'ingrassamento.

Le controindicazioni riguardano invece i sofferenti di gastrite e di colite perché molti residui di questi alimenti vengono digeriti solo nel colon, dando origine alle fermentazioni e flatulenze. I legumi sono controindicati anche ai sofferenti di gotta essendo ricchi di purine, sostanze che provocano la formazione dell'acido urico.

Inoltre, questi alimenti non sono assimilabili rapidamente, soprattutto se masticati in fretta o se la loro cottura è stata troppo breve. In altri casi, la loro scarsa digeribilità è dovuta

al fatto che essi vengono consumati insieme a cibi che contengono già di per sé discrete quantità di proteine, come i formaggi, la carne o le uova.

Per facilitare la digestione dei legumi è op-

portuno consumare pasti più semplici, come quelli composti, ad esempio, da un piatto di cereali integrato con legumi, contorni di verdure crude, oppure da una pietanza di legumi con pane e ortaggi crudi e cotti.

### Torta al farro con ortiche, piselli e ricotta

200 g farina di farro vivi verde Coop, 50 g olio d'oliva ev, 70-90 g d'acqua fredda, sale; ripieno: 1 mazzo ortiche (o bieta), 250 g pisellini freschi, 250 g ricotta Coop, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio, Parmigiano Reggiano Dop fior fiore Coop, latte, coriandolo, burro, sale e pepe

Versate la farina a fontana sulla spianatoia, formate un buco al centro e aggiungete l'olio e un pizzico di sale, impastate, incorporando man mano l'acqua fredda fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 1 ora. Lavate le ortiche, scottatele in acqua bollente salata, scolatele, strizzatele e tritatele. Fate scaldare in una padella una noce di burro con lo spicchio d'aglio schiacciato (che poi eliminerete), versatevi le ortiche e fatele insaporire per qualche minuto, re-



golando di sale e pepe. In una terrina lavorate la ricotta con una forchetta, con un po' di latte, unite l'uovo, un pizzico di sale e pepe e una macinata di coriandolo. Stendete la pasta brisée e usatela per rivestire una teglia coperta con carta da forno. Distribuite sul fondo le ortiche fredde, coprite con il composto di ricotta e con i pisellini, spolverizzate con grana e infornate a 220°C per 10 minuti, abbassate quindi la temperatura a 180°C e lasciate in forno per altri 15 minuti. (Fiorfiore in Cucina)



**Ricette, bottiglie e libri**

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

Pastiera, cassata & Co

# Un dolce fatto in casa per Pasqua

Accanto alla colomba, ecco i dolci casalinghi delle tradizioni regionali, ricchi di mandorle, pistacchi, ricotta e profumati di agrumi



## Pastiera

250 g farina 00, 120 g zucchero, 130 g burro, 1 uovo + 1 tuorlo, 1 pizzico sale, zucchero a velo; per il ripieno: 180 g ricotta vivverde, 150 g zucchero, 100 g grano cotto, 50 g frutta candita (cedro e arancia), 25 g latte, 10 g burro, 2 uova, 1 cucchiaino d'acqua di fiori d'arancio, 1 limone non trattato, 1 baccello vaniglia

Preparate la pasta frolla disponendo la farina a fontana, versatevi l'uovo e il tuorlo, lo zucchero e il sale, distribuite ai bordi il burro morbido a pezzetti e impastate fino a formare un panetto; dividetelo in 2 parti: una i 2/5 e l'altra i 3/5 del totale e fate riposare in frigo per 1 ora. In una casseruola cuocete il grano cotto con il latte, il burro e la scorza del limone grattugiata per 5-8 minuti; in una ciotola lavorate la ricotta con lo zucchero, le uova, i semi di vaniglia, l'acqua di fiori d'arancio e i canditi; amalgamate questo composto con quello del grano; stendete la frolla del panetto più grande a uno spessore di 1/2 cm e foderatevi lo stampo imburrato e infarinato, bucherellate il fondo con una forchetta; stendete l'altra frolla a uno spesso di 1/2 cm e ricavate strisce larghe circa 3 cm; riempite il guscio di pasta frolla con il composto a base di ricotta e formatevi sopra il graticcio con le

strisce di frolla; cuocete in forno a 180°C per 1 ora circa o finché la superficie sarà dorata; una volta fredda spolverizzate con zucchero a velo. (Fiorfiore in cucina, aprile 2019)

## Cassata al forno

Per 8 persone: 300 g farina bianca 00, 1 uovo, 150 g zucchero, 150 g burro, 1 bustina lievito per dolci (16 g), 1 limone non trattato, sale; per il ripieno: 600 g ricotta vivverde, 300 g zucchero, 100 g cioccolato fondente (in gocce o a pezzetti), biscotti secchi

In una ciotola mescolate la ricotta, lo zucchero e le gocce di cioccolato, coprite con la pellicola e fate riposare in frigo per una notte. Pasta frolla: frullate lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, il burro freddo e l'uovo per pochi secondi; unite la farina setacciata, il lievito, un pizzico di sale e lavora-



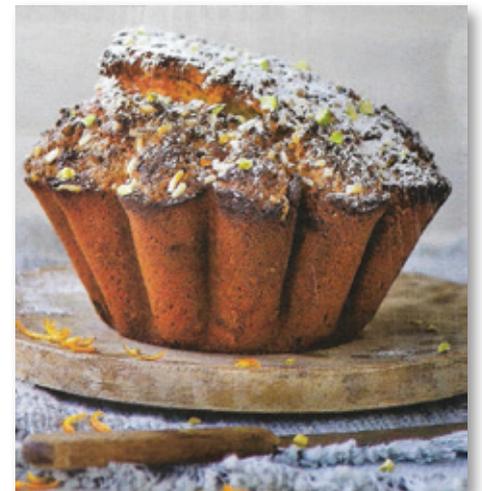
te velocemente fino a quando l'impasto sarà amalgamato; formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fate riposare in frigo per un'ora. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro; stendete 2/3 della pasta frolla a uno spessore di 4 mm; rivestite sia la base sia i bordi della tortiera e cospargete il fondo con biscotti sbriciolati (così si evita che la ricotta inumidisca troppo la frolla in cottura); versatevi sopra la ricotta, livellate e ricoprite con altri biscotti; abbassate i bordi della pasta riportandoli allo spessore del ripieno e coprite con la frolla restante stesa allo stesso spessore; fate ade-

rire i bordi facendo una leggera pressione; infornate a 180°C per circa 1 ora o fino a doratura; sfornate, fate raffreddare e dopo 15 minuti capovolgete il dolce sul piatto da portata; fate raffreddare completamente e spolverizzate a piacere con zucchero a velo. (Fiorfiore in cucina, aprile 2017)

## Panettone pasquale

Per 6 persone: 300 g farina 00, 100 g burro, 150 g di zucchero, 1 arancia non trattata, 3 uova Origine, 125 ml latte, 1 bustina lievito per dolci D'Osa, 100 g di candita arancia, 50 g pistacchi sgusciati, 1 bicchierino Cognac, 1 baccello vaniglia; per decorare: 100 g zucchero, 40 g farina mandorle, 10 g amido mais, 1 albume, zucchero a velo D'Osa, zucchero in granella D'Osa

Montate il burro morbido con lo zucchero e i semi di vaniglia fino a ottenere un composto spumoso; unite le uova, una alla volta, la scorza d'arancia grattugiata e il latte; sbattete fino ad amalgamare e aggiungete la farina con il lievito, il Cognac, i canditi e metà pistacchi; mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, versatelo in uno stampo da budino o da colomba. In una ciotola mescolate l'albume con la farina di mandorle, l'amido di mais e lo zucchero semolato; spennellate questa glassa sul dolce, cospargete con zucchero in granella, e qualche pistacchio. Cuocete in forno a 190°C per 45 minuti, coprendo con carta forno per i primi 25 minuti; sfornate, lasciate raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo. (Fiorfiore in cucina, aprile 2019)



# MISSIONE RISPARMIO

PRENOTA I GERANI PRESSO LA TUA  
**FAMIGLIA COOPERATIVA**

**PRENOTAZIONE E CONSEGNA**

dall'1 aprile al 30 maggio 2020

## GERANIO EDERA

Fiore semplice di colore rosso,  
lilla, rosa e bianco a fioritura precoce.

Vaso cm 10 - Colli da 15 pezzi

## GERANIO ZONALE

Fiore doppio di colore rosso,  
lilla, rosa e bianco a fioritura precoce.

Vaso cm 10 - Colli da 15 pezzi



**15 GERANI**

(VASO 10 CM) AL PZ. € 0,95

A SOLI € **14,25**

*Promozione valida esclusivamente per l'acquisto di colli interi (15 vasi)*

# SocioSi

Raccolta  
Punti

valida nei negozi aderenti

## USA I PUNTI

ECCO I PRODOTTI CHE **DAL 23 MARZO ALL'1 APRILE**  
POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI  
DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



**Formaggini Susanna**  
pz. 8 - 140 g  
8,50 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**70 PUNTI** e **0,49 €**  
ANZICHÈ **1,49 €**

**Latte Senza Lattosio**  
**Accadi**  
parzialmente scremato 1 litro  
1,55 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**70 PUNTI** e **0,85 €**  
ANZICHÈ **1,99 €**

**Bevanda di Soya**  
**Valsoia**  
gusto morbido 1 litro  
1,85 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**100 PUNTI** e **0,85 €**  
ANZICHÈ **2,50 €**

**Shakissimo**  
**Nescafé**  
Latte Cappuccino - Latte Espresso - Cookies  
190 ml  
5,21 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**60 PUNTI** e **0,39 €**  
ANZICHÈ **1,50 €**

**Acqua minerale naturale**  
**Panna**  
750 ml  
0,47 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**20 PUNTI** e **0,15 €**  
ANZICHÈ **0,55 €**

**Pasta di farro**  
**vivi verde Coop**  
pennette - fusilli - spaghetti  
500 g  
2,90 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**70 PUNTI** e **0,75 €**  
ANZICHÈ **1,95 €**

**Pasta ripiena all'uovo**  
**Emiliane Barilla**  
Tortellini crudo - Tortelloni ricotta/spinaci 250 g  
7,56 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**90 PUNTI** e **0,99 €**  
ANZICHÈ **2,45 €**

**Detersivo in pastiglie per lavastoviglie**  
**Classico 3 funzioni**  
**Casa Coop**  
30 tabs - 420 g  
3,79 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**80 PUNTI** e **0,79 €**  
ANZICHÈ **2,10 €**

**Detersivo liquido per lavatrice i Delicati**  
**Casa Coop**  
assortito 1,5 litri  
1,06 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**90 PUNTI** e **0,69 €**  
ANZICHÈ **2,10 €**

## 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 Trentino 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 2 AL 14 APRILE**  
POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI  
DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



**Latte UHT Alta Digeribilità**  
**Bene.si Coop Senza Lattosio**  
parzialmente scremato 1 litro  
0,99 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**60 PUNTI** e **0,39 €**  
ANZICHÈ **1,35 €**

**Ricotta Senza Lattosio**  
**Brimi**  
200 g  
5,95 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**70 PUNTI** e **0,49 €**  
ANZICHÈ **1,60 €**

**Mozzarella di latte di Bufala**  
**Mandara**  
200 g  
12,45 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**120 PUNTI** e **1,29 €**  
ANZICHÈ **3,19 €**

**Ova fresche M**  
**Origine Coop**  
da galline allevate a terra senza uso di  
antibiotici pz. 6



**SOLO PER I SOCI**  
**90 PUNTI** e **0,59 €**  
ANZICHÈ **1,99 €**

**Crauti al naturale**  
**Zuccato**  
770 g  
1,68 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**50 PUNTI** e **0,79 €**  
ANZICHÈ **1,55 €**

**Caffè Hag**  
classico - espresso 225 g  
8,40 € al kg



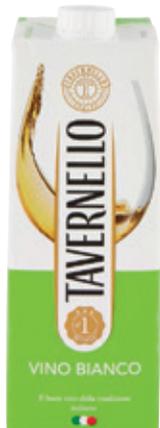
**SOLO PER I SOCI**  
**100 PUNTI** e **0,89 €**  
ANZICHÈ **2,85 €**

**Birra analcolica**  
**Clausthaler**  
bottiglie 3 x 330 ml  
2,01 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**100 PUNTI** e **0,99 €**  
ANZICHÈ **3,10 €**

**Vino da tavola**  
**Tavernello**  
rosso - bianco 1 litro  
1,39 € al litro



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

**Vino Borgosacco Trentino rosso DOC**  
**Vivallis**  
750 ml  
7,85 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**300 PUNTI** e **2,89 €**  
ANZICHÈ **7,90 €**

## 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 15 AL 29 APRILE**  
POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI  
DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



**Dessert Muu Muu**  
Cameo  
vaniglia - cioccolato 4 x 125 g  
4,58 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**130 PUNTI** e **0,99 €**  
ANZICHÈ **2,90 €**

**Fruttolo Maxi Duo Nestlé**  
fragola/vaniglia 4 x 100 g  
3,73 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**70 PUNTI** e **0,79 €**  
ANZICHÈ **2,40 €**

**Fiocchi di latte**  
Jocca  
175 g  
9,09 € al kg



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

**Robiola Senza Lattosio**  
Nonno Nanni  
100 g  
14,50 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**90 PUNTI** e **0,55 €**  
ANZICHÈ **1,99 €**

**Panna da cucina UHT Senza Lattosio**  
Accadi  
3 x 100 ml  
5,83 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**90 PUNTI** e **0,85 €**  
ANZICHÈ **2,55 €**

**Preparato vegetale da montare**  
Hoplà  
200 ml  
3,75 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**50 PUNTI** e **0,25 €**  
ANZICHÈ **0,99 €**

**Cornetti di mais al formaggio**  
Coop  
115 g  
4,78 € al kg



**SOLO PER I SOCI**  
**30 PUNTI** e **0,25 €**  
ANZICHÈ **0,95 €**

**Infusi Maraviglia**  
assortiti 35 g al kg 36,86 € -  
Semi di Finocchio Bio 30 g al kg 43,00 € -  
Zenzero/Curcuma Bio 27 g al kg 47,78 € -  
Karkadè 50 g al kg 25,80 €  
15 filtri



**SOLO PER I SOCI**  
**70 PUNTI** e **0,59 €**  
ANZICHÈ **2,55 €**

**Prosecco Treviso DOC**  
Assieme  
extra dry 750 ml  
5,32 € al litro



**SOLO PER I SOCI**  
**220 PUNTI** e **1,79 €**  
ANZICHÈ **5,25 €**

**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



## OFFERTA

Offerte esclusive per i Soci  
possessori di Carta In Cooperazione

DAL 2 AL 14 APRILE 2020

### PENTOLA A PRESSIONE IRRADIAL CONTROL 5 L LAGOSTINA

- Facile da aprire con una sola mano ed in un solo movimento
- Dotata di 6 sistemi di sicurezza
- Adatta a tutti i piani di cottura, compresa l'induzione
- Lavabile in lavastoviglie
- Diametro cm 22
- Capacità 5 litri

SCONTO  
**33%**

**52,90 €**  
ANZICHÉ **79,90 €**



**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:



# MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



## OFFERTE

Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

DAL 15 AL 29 APRILE 2020

### LINEA PADELLE BALLARINI 130

- Corpo forgiato in alluminio, ad alto spessore, indeformabile
- Rivestimento antiaderente Keravis molto resistente, rinforzato, per uso intensivo
- Manico termoisolante e resistente in forno fino al 160°
- Fondo bimetallico realizzato in alluminio e acciaio adatto a tutti i piani di cottura, compresa l'induzione

Casseruola 2 manici  
Ø cm 20

SCONTO  
40%

26,90 €

ANZICHÉ 44,90 €



Padella 1 manico  
Ø cm 20

SCONTO  
39%

16,90 €

ANZICHÉ 27,90 €

Padella 1 manico  
Ø cm 26

SCONTO  
44%

19,90 €

ANZICHÉ 35,90 €

### COLTELLI TANARO BALLARINI

- Speciale lega d'acciaio inossidabile
- Ottima resistenza
- Manico ergonomico



Pane cm 20

SCONTO  
40%

17,90 €

ANZICHÉ 29,90 €



Cuoco cm 20

SCONTO  
48%

17,90 €

ANZICHÉ 34,90 €

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'11 APRILE 2020

CONSEGNA DAL 20 AL 31 MAGGIO 2020

### PIUMINO PRIMAVERILE CALEFFI ALOE VERA

- Composizione: piumino 100% poliestere con imbottitura in fibra anallergica del peso di 100 g/mq
- Tessuto: morbida microfibra con trattamento all'Aloe Vera che dona al tessuto una lieve e rinfrescante profumazione
- Misure: 1 piazza cm 155x200  
1 piazza e mezza cm 200x200  
2 piazze cm 255x200



1 PIAZZA

nr.  
**116**

PREZZO € 59,90  
OFFERTA € 47,90



PREZZO SOCI € **42,90** SCONTO **28%**

1 PIAZZA  
E 1/2

nr.  
**117**

PREZZO € 64,90  
OFFERTA € 52,90



PREZZO SOCI € **46,90** SCONTO **27%**

2 PIAZZE

nr.  
**118**

PREZZO € 79,90  
OFFERTA € 64,90



PREZZO SOCI € **57,90** SCONTO **27%**

### nr. **119** GUANCIALE CALEFFI ALOE VERA

- Composizione: fibra di poliestere anallergica
- Tessuto: microfibra con trattamento all'Aloe Vera che dona al tessuto una lieve e rinfrescante profumazione
- Caratteristiche: adatto a chi ama i guanciali alti e particolarmente soffici
- Misure: cm 50x80 cm altezza circa cm 21



PREZZO € 19,90  
OFFERTA € 15,90



PREZZO SOCI € **13,90** SCONTO **30%**

### LINEA ANTIACARO COMFORT CALEFFI

- Tessuto esterno: 100% cotone
- Imbottitura: Amicor Pure antiacaro, anallergica e antibatterica
- Lavabile in lavatrice a 40 gradi
- Coprimaterasso con angoli da cm 25
- Misure: Copriguanciaie: cm 50x80  
Coprimaterasso 1 piazza cm 90x200 + fascia  
Coprimaterasso 1 piazza e mezza cm 130x200 + fascia  
Coprimaterasso 2 piazze cm 180x200 + fascia



COPRIMATERASSO

1 PIAZZA

nr.  
**121**



PREZZO € 34,90  
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € **19,90** SCONTO **42%**

1 PIAZZA  
E 1/2

nr.  
**122**



PREZZO € 39,90  
OFFERTA € 27,90

PREZZO SOCI € **24,90** SCONTO **37%**

2 PIAZZE

nr.  
**123**



PREZZO € 48,90  
OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € **29,90** SCONTO **38%**

COPRIGUANCIALE

nr.  
**120**



PREZZO € 13,90  
OFFERTA € 10,90



PREZZO SOCI € **7,90** SCONTO **43%**

## MARSUPIO ONE OUTDOORS BABYBJÖRN

- Studiato per famiglie che amano le attività all'aria aperta, si adatta perfettamente sia ad un neonato che ai bimbi più grandi (fino a 15 kg).
- Possibilità di portare il bambino sia sulla schiena che frontale, con la testa appoggiata al proprio petto oppure rivolto verso l'esterno.
- Supporto della testa e del collo regolabile
- Cinturone in vita robusto e regolabile
- Spallacci imbottiti e regolabili
- Materiale leggero, repellente all'acqua e allo sporco, dalla rapida asciugatura
- Tasca laterale porta oggetti
- Sacca per il trasporto
- Portata max 15 kg
- Lavabile in lavatrice 40°
- Colori: azzurro - nero

AZZURRO

nr.  
**124**



NERO

nr.  
**125**



PREZZO € **199,90**  
OFFERTA € **159,90**

PREZZO SOCI € **146,90** SCONTO **26%**

## PASSEGGINO RAINBOW

- Ampia seduta imbottita reclinabile in più posizioni
- Poggiatesta regolabile
- Facile da chiudere e da riporre
- Adatto a bambini dai 6 mesi
- Portata max 15 kg
- Chiusura compatta cm 105x27x19 con blocco automatico
- Leggero: pesa solo kg 6,6
- Colori: nero - rosso

NERO

nr.  
**126**



ROSSO

nr.  
**127**



PREZZO € **85,90**  
OFFERTA € **54,90**

PREZZO SOCI € **49,90**

SCONTO **41%**

## MONOPATTINO FLEX 3 RUOTE

- Monopattino con rivoluzionario sistema sterzante
- Ruote sterzanti con cuscinetti ABEC 5
- Manopole in plastica per un maggiore grip
- Pedana in plastica antiscivolo
- Adatto a bambini di età superiore ai 3 anni
- Misure: Pedana 38 cm e Manubrio 47 cm



PREZZO € **39,90**  
OFFERTA € **27,90**

PREZZO SOCI € **24,90**

SCONTO **37%**



nr.  
**130**

M35E598  
FROZEN

nr.  
**131**

M35E50  
SPIDERMAN

nr.  
**128**

## SCIVOLO JUNIOR

- Può essere usato sia all'interno che all'esterno
- Adatto a bambini tra i 2 e 7 anni
- Montaggio facile
- Materiale: plastica
- Lunghezza dello scivolo: cm 115
- Dimensioni: cm 60,5x90xH135



PREZZO € **54,90**  
OFFERTA € **47,90**

PREZZO SOCI € **42,90** SCONTO **21%**

nr.  
**129**

## CANESTRO CON ASTA TELESCOPICA

- Asta con cinque livelli di regolazione dell'altezza
- Scomparto per il posizionamento di sfere e bottiglie con acqua
- Adatto a bambini di età superiore a 3 anni
- Montaggio facile
- Pallone non incluso
- Dimensioni: cm 49x46,5xH170



PREZZO € **35,90**  
OFFERTA € **29,90**

PREZZO SOCI € **26,90**

SCONTO **25%**

nr.  
**132**

## ALTALENA 2IN1

- Può essere usata sia all'interno che all'esterno
- Sedile con protezione di sicurezza
- Adatto a partire dai 18 mesi
- Montaggio facile
- Materiale: struttura portante in metallo con sedile in plastica
- Dimensioni: cm 115x85xH118



PREZZO € **69,90**  
OFFERTA € **49,90**

PREZZO SOCI € **44,90**

SCONTO **35%**



# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'11 APRILE 2020

CONSEGNA DAL 20 AL 31 MAGGIO 2020

### nr. 133 SPECCHIO COSMETICO ILLUMINATO BEURER

Grazie alla superficie extra large con specchietto d'ingrandimento magnetico, lo specchio cosmetico illuminato si adatta perfettamente al vostro bagno!

- Con luce LED luminosa
- Sensore tattile sulla superficie dello specchio
- Con specchio extra magnetico con ingrandimento di 5 volte
- Funzione di regolazione continua della luminosità
- Con pratico piatto di appoggio
- Ampia superficie dello specchio: cm 17,5 x 17,5



PREZZO € 29,90  
OFFERTA € 20,90

PREZZO SOCI € 18,90 **SCONTO 36%**



### nr. 134 EPILATORE 3IN1 HL70 BEURER

Epilatore, rasoio e peeling in un unico apparecchio!

- 3 in 1 epilazione, rasatura e peeling
- 42 pinzette antiallergiche
- Luce a LED integrata
- Utilizzabile su pelle umida o asciutta
- Accessori rimovibili: per l'epilazione, la rasatura, il peeling e accessorio di precisione
- L'accessorio per il peeling impedisce la formazione di peli incarniti
- 42 pinzette antiallergiche e lamina (senza nickel)
- Funzione di carica rapida e indicatore di carica
- Funzionamento a batteria o da rete elettrica
- Inclusa pratica custodia



PREZZO € 74,90  
OFFERTA € 54,90

PREZZO SOCI € 49,90 **SCONTO 33%**



### nr. 136 INALATORE A COMPRESSORE CON DOCCIA NASALE IH26 BEURER



Inalatore per il trattamento delle vie respiratorie superiori e inferiori, raffreddore, asma, e malattie alle vie respiratorie.

- Tecnologia ad aria compressa mediante compressore
- Elevata percentuale di particelle diffuse nei polmoni
- Inclusa doccia nasale
- Completo di accessori e custodia
- Potenza di nebulizzazione: ca. 0,3 ml/min
- Dispositivo medico, disinfettabile
- Alimentazione da rete elettrica

PREZZO € 59,90  
OFFERTA € 43,90

PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 33%**



### nr. 135 MULTI TRIMMER 6 IN 1 BABYLISS

Un multikit per rifinire e modellare la barba, tagliare le basette ed eliminare i peli di naso e orecchie.

- Lame in acciaio inox super affilate per un taglio uniforme
- Utilizzabile con e senza filo
- Autonomia 60 minuti e ricarica completa 8 h
- 2 testine intercambiabili: testina di precisione e naso/orecchie
- Guida di precisione (mm 1 - 3,5)
- 3 Guide Barba (mm 5-6-7)
- Testine lavabili
- Custodia
- Garanzia 3 anni



PREZZO € 29,90  
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 33%**



### nr. 153 CARICABATTERIE DA AUTO USB CELLULAR LINE

PREZZO € 16,90  
OFFERTA € 15,90

PREZZO SOCI € 12,90 **SCONTO 23%**



Caricabatterie da auto dell'esclusiva linea Unique Design, che ricarica velocemente e in totale sicurezza il tuo smartphone.

- Velocità carica: carica Veloce
- Colore: argento
- Numero Porte USB: 1
- Potenza massima Output: 10W
- Connettore: USB
- Alimentazione: 12-24V



**nr. 137** **ASPIRAPOLVERE STRIKE**  
**G90013 G3 FERRARI**

L'aspirapolvere senza filo ricaricabile Strike è in grado di fornire un'aspirazione accurata ed approfondita, unendo un'ottima forza aspirante ad una grande silenziosità.

- Grande forza aspirante 15-17 kPa (180-220W)
- Batteria al Litio removibile da 18.5V, 2200mAh
- 2 livelli di potenza
- Autonomia fino a 30 minuti
- Ricarica in 5 ore, con indicatori LED di livello carica
- Capacità contenitore 500 ml
- Funzionamento silenzioso, 67dBa
- Sistema Ciclone e filtro HEPA lavabile
- Accessori: Spazzola motorizzata per pavimenti e tappeti, spazzola multifunzione motorizzata, soffiatore, beccuccio, tubo in alluminio, base di appoggio e ricarica, alimentatore
- Dimensioni (L x H x P): 112 x 23 x 19 cm
- Peso: 2.12 Kg



PREZZO € ~~199,90~~  
OFFERTA € ~~159,90~~



PREZZO SOCI € **143,90** **SCONTO 28%**

**nr. 138** **ROBOT MULTIFUNZIONE**  
**RB76 GIRMI**

Tecnologicamente innovativo ed esteticamente moderno, il robot da cucina RB76 è perfetto per mescolare, omogeneizzare, tritare, macinare, sminuzzare, grattugiare, affettare e tagliare a julienne.

- Ciotola capiente 1200cc
- Funzione turbo ad intermittenza
- 2 velocità/potenza
- Doppia sicurezza della chiusura del contenitore e del coperchio
- 2 dischi reversibili inox per affettare e julienne, per grattugiare e passare le patate
- Accessorio planetario per sbattere e montare
- Accessori: lama in acciaio inox, lama in plastica, supporto per lame, 2 dischi di taglio, planetario, accessorio per montare, contenitore, coperchio con premicibo
- Piedini antiscivolo con ventosa
- Potenza: 600 W
- Dimensioni (L x H x P): 230 x 380 x 200 mm



PREZZO € ~~79,90~~  
OFFERTA € ~~59,90~~

PREZZO SOCI € **53,90**



**SCONTO 32%**

**nr. 140** **BISTECCHIERA BS11**  
**GIRMI**

Compatta, con corpo in acciaio inox, può essere utilizzata come griglia a contatto o come tostiera oppure come mezza piastra per grigliare.

- Potenza 1500W
- Dimensioni delle piastre antiaderenti: cm 27 x 17
- Cassetto per raccolta liquidi
- 2 spie di funzionamento e temperatura
- Ampia maniglia antiscottatura
- Regolazione della temperatura
- Corpo in acciaio inox
- Dimensioni cm: 33x12,5x27,5



PREZZO € ~~43,90~~  
OFFERTA € ~~34,90~~



PREZZO SOCI € **29,90** **SCONTO 31%**

**nr. 139** **CENTRIFUGA CE26**  
**GIRMI**

Succhi di frutta e verdura sani, gustosi e dal sapore naturale, realizzati preservando gli elementi nutritivi e vitaminici!

- Potenza: 400 W
- Ampio tubo d'inserimento Ø 60 mm
- Filtro in acciaio inox con microtrama
- Filtro a doppio livello, per estrarre il 20% in più di succo
- Manopola di azionamento a 2 velocità
- Beccuccio antigoccia
- Contenitore di polpa removibile d'ampia capacità 1,3 L
- Bicchiere raccogli succo 0,5 L
- Motore con dispositivo di protezione anti surriscaldamento
- Dimensioni: cm 28x30,5x18



PREZZO € ~~75,90~~  
OFFERTA € ~~49,90~~

PREZZO SOCI € **44,90**



**SCONTO 40%**

**nr. 141** **CANTINETTA 10 BOTTIGLIE**  
**G20034 G3 FERRARI**

Cantinetta con controlli elettronici e termostato regolabile ideale per vini bianchi e rossi.

- Classe Energetica: B
- Capacità massima 10 bottiglie
- Display LED
- Comandi soft-touch
- Temperatura regolabile tra 10°C e 18°C
- Luce interna
- Piedini regolabili
- 4 ripiani in acciaio cromato
- Dimensioni: cm 25,5x52xH53,5

PREZZO € ~~219,90~~  
OFFERTA € ~~169,90~~

PREZZO SOCI € **152,90**



**SCONTO 30%**



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

# MISSIONE RISPARMIO

## IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'11 APRILE 2020

CONSEGNA DAL 20 AL 31 MAGGIO 2020

### LINEA PURE ROQ TOGNANA

- Corpo in alluminio forgiato, distribuzione uniforme del calore
- Fondo ad alto spessore adatto a tutti i piani di cottura compreso l'induzione
- Rivestimento interno antiaderente rinforzato, resistente ai graffi
- Rivestimento esterno resistente alle alte temperature



**nr.**  
**142** PADELLA  
1 MANICO  
Ø 24 cm

PREZZO € 19,90  
OFFERTA € 14,90

 PREZZO SOCI € **12,90** SCONTO **35%**

**nr.**  
**143** PADELLA  
1 MANICO  
Ø 28 cm

PREZZO € 24,90  
OFFERTA € 18,90

 PREZZO SOCI € **16,90** SCONTO **32%**

**nr.**  
**144** PADELLA  
1 MANICO  
Ø 30 cm

PREZZO € 29,90  
OFFERTA € 22,90

 PREZZO SOCI € **20,90** SCONTO **30%**

**nr.**  
**145** CASSERUOLA  
1 MANICO  
CON COPERCHIO  
Ø 16 cm

PREZZO € 23,90  
OFFERTA € 17,90

 PREZZO SOCI € **15,90** SCONTO **33%**

**nr.**  
**146** CASSERUOLA  
1 MANICO  
CON COPERCHIO  
Ø 20 cm

PREZZO € 31,90  
OFFERTA € 23,90

 PREZZO SOCI € **21,90** SCONTO **31%**

**nr.**  
**147** CASSERUOLA  
2 MANICI  
CON COPERCHIO  
Ø 24 cm

PREZZO € 36,90  
OFFERTA € 27,90

 PREZZO SOCI € **25,90** SCONTO **29%**

### TROLLEY RAVIZZONI

- Trolley in poliestere Joy
- Trolley in poliestere, espandibile, con doppia tasca frontale, 4 ruote piroettanti e chiusura con combinazione.
- Misura Cabina: cm 55x40x20
- Perso: kg 2,5
- Colori: nero - rosso

PREZZO € 69,90  
OFFERTA € 34,90

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO **57%**

**nr.** NERO **nr.** ROSSO  
**148** **149**



### Trolley in ABS Titanio

- Trolley in ABS, espandibile, con scomparto interno con tasca, 4 ruote piroettanti doppie e chiusura TSA a combinazione per dogana USA.
- Colore: silver
- Misura Grande: cm 75x45x29 - peso kg 4,3
- Misura Media: cm 67x43x27 - peso kg 3,3
- Misura Cabina: cm 53x40x20 - peso kg 2,3



**nr.** MISURA CABINA  
**150**

PREZZO € 89,90  
OFFERTA € 49,90

 PREZZO SOCI € **45,90** SCONTO **48%**

**nr.** MISURA MEDIA  
**151**

PREZZO € 107,90  
OFFERTA € 59,90

 PREZZO SOCI € **55,90** SCONTO **48%**

**nr.** MISURA GRANDE  
**152**

PREZZO € 122,90  
OFFERTA € 64,90

 PREZZO SOCI € **59,90** SCONTO **51%**

# MISSIONE RISPARMIO

## OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

**DALL'1 AL 30 APRILE  
LE OFFERTE DEL MESE**

### TRENTO

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

**coop**  
SUPERSTORE

*fiorfiore*  
**coop**

#### MACCHINA CAFFÈ ESPRESSO TUO FIOR FIORE COOP CN-Z0109

- Capacità: 1 litro
- Potenza: 1400 Watt
- Pressione: 20 bar
- Controllo elettronico temperatura caffè
- Lunghezze caffè: espresso e lungo
- Alert serbatoio vuoto
- Alert decalcificazione
- Funziona con capsule caffè Fior Fiore
- Garanzia 2 anni



PREZZO € 49,00  
OFFERTA € 44,00



PREZZO SOCI € 39,00

SCONTO 20%



#### CAPSULE FIOR FIORE COOP

- Confezione da 15 capsule, caffè, orzo o tè,
- Vari tipi e grammature

SCONTO 25%  
ALLA CASSA



#### SPECK MOSER

stagionatura minima 5 mesi

½ sottovuoto,  
circa 2 kg, al kg

¼ sottovuoto,  
circa 1,2 kg, al kg

€ 12,90

OFFERTA € 6,99

€ 13,40

OFFERTA € 7,30

SCONTO 45%  
ALLA CASSA

#### OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% ITALIANO CORICELLI

bipack 2x1 litro  
4,95 € al litro

€ 16,50

OFFERTA € 9,90

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

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.