

cooperazione tra **consumatori**

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXIV • Agosto 2017

postatarget
magazine

DC0054234
NAZ/62/2008

Posteitaliane



**Dai colore
alla tua estate**

Nei negozi
le coppette per il gelato

**ETIKA: IL PRIMO
FRUTTO SOLIDALE**

Il primo versamento
al progetto solidale

**LE DONNE E LE MALATTIE
CARDIOVASCOLARI**

L'ambulatorio a Rovereto

Risorsa mare

**IL CONSUMO DI PESCE AUMENTA,
LE RISERVE ITTICHE SI RIDUCONO.
LA RICERCA DI EQUILIBRIO
PER TUTELARE RISORSE PREZIOSE
DIPENDE DA TUTTI**



2 051068 731069



ESTATE RAGAZZI: CON CARTA IN COOPERAZIONE TARIFFE SPECIALI PER GIORNATE ALL'INSEGNA DELLO SPORT, AL MARE O IN MONTAGNA, E PER STUDIARE L'INGLESE



ESTATE NEI PARCHI. PARCHI AVVENTURA, NATURALI, A TEMA E ACQUATICI IN TUTTA ITALIA: AI SOCI POSSESSORI DI CARTA IN COOPERAZIONE SONO RISERVATI SPECIALI SCONTI



I VANTAGGI DI **TELEPASS PREMIUM** PARTONO DALLA TUA BANCA.



I PRIMI 3 MESI DI CANONE PREMIUM SONO GRATUITI



Scopri i vantaggi di Telepass Premium con il soccorso stradale ovunque e sconti esclusivi.

Scegli Telepass Premium in autostrada e in città.
Diventa subito cliente Telepass aderendo alla promozione presso lo sportello della tua banca.

VISITA TELEPASS.COM

TELEPASS®

LA TUA LIBERTÀ DI MOVIMENTO

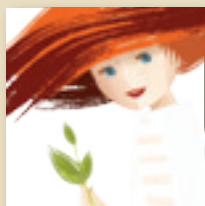


sommario

- primo piano**
- 6 **Il mare, i pesci e il futuro di tutti**
di Dario Guidi
- cooperazione di consumo**
- 10 Famiglia Cooperativa di Moena
Il nuovo stile del risparmio
- 12 Famiglia Cooperativa di Cavalese
Arriva il ritorno ai soci
- 13 Dal 20 luglio al 23 agosto
Estate, gelato e fantasia
- 14 I primi 130 mila euro al progetto solidale etika
Il primo frutto solidale di Etika
di Silvia De Vogli
- mobilità**
- 16 **Come far muovere la legge sulla mobilità sostenibile**
di Antonella Valer
- consumi**
- 17 **La pubblicità online: scopriamo come funziona**
di Alessandra Farabegoli
- società**
- 18 **Perché oggi le donne muoiono più degli uomini per malattie cardiovascolari?**
di Maurizio Del Greco
- 23 **Migrazione: l'incontro all'altro**
di Laura Ruaben
- educazione**
- 20 Parole, fiabe e atlanti
Di nuvole ed emozioni
di Silvia Martinelli
- etica dello sviluppo**
- 21 **Ma ha ancora un senso la parola solidarietà?**
di Alberto Conci
- ambiente**
- 25 "Il pianeta mangiato"
Si chiamava agricoltura
di Maddalena Di Tolla Deflorian
- cultura**
- 25 **È l'Ora dei burattini: lo spettacolo è per tutti**
- 25 **La danza internazionale è a Rovereto**
- 28 Portland
A scuola di teatro, per diventare grandi
- società e salute**
- 30 Arte Sella 2017
Cura la natura che cura
- 30 **L'Euregio trentino: ambiente, cibo e salute**

rubriche

- cultura libri**
- 29 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- prodotti coop**
- 32 **Semi pieni di salute e benessere**
- mangiare e bere**
- 33 Rivisitare i classici
L'altro carpaccio
- coltivare**
- 35 La conservazione del pomodoro
L'estate sottovetro
di Iris Fontanari



14

Il primo frutto solidale di Etika

È arrivato il primo bonifico (130 mila euro) da parte di Dolomiti Energia per finanziare il progetto solidale di Etika: soluzioni abitative innovative per persone con disabilità



18

Il dibattito sulle diete che mimano il digiuno

Il digiuno come tecnica per migliorare la salute, prevenire malattie o addirittura aumentare l'aspettativa di vita



18

Il cuore delle donne nel mondo moderno

Le donne muoiono di malattie cardiovascolari molto più degli uomini (in Trentino circa il 20-25% in più). Ma ricevono meno esami diagnostici e cure rispetto agli uomini



35

La conservazione del pomodoro

Pelati, in succo, o trasformati nella classica conserva. Oppure congelati, o anche secchi sott'olio. Ecco come conservare per l'inverno il sapore dei pomodori

POLLI ALLEVATI SENZA ANTIBIOTICI. UN IMPEGNO CHE NON È SOLO SULLA CARTA.



Coop si impegna a migliorare le condizioni di allevamento degli animali per eliminare o ridurre l'uso degli antibiotici. Così si può contrastare l'aumento di batteri resistenti e dare alle persone una garanzia in più per la loro salute. Per questo, il benessere animale è nell'interesse di tutti.

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



LA **coop** SEI TU.



Il cittadino e il servizio sanitario pubblico

Uno degli aspetti più problematici dei nostri giorni è il rapporto tra cittadino e servizio sanitario pubblico. Fin che si sta bene non ce se ne accorge, ma quando capita di aver bisogno del medico, per non parlare di uno specialista, per una visita, per una diagnosi, una cura o un intervento il mondo sembra venirti addosso.

Anzitutto per gli aspetti burocratici da affrontare. Stai male, sei ammalato hai bisogno di farti vedere e curare alla svelta. Dopo una serie di telefonate da Erode a Pilato ti fissano l'appuntamento col dottore alla distanza di settimane, per non parlare di mesi. E la malattia intanto va avanti... Però se paghi (se sborsi qui 100, là 120, altrove 150, persino 200 euro) puoi ottenere la prestazione subito, nella struttura pubblica e dal medico che opera nell'ospedale pubblico!!! Naturalmente a svantaggio dei cittadini comuni, quelli della mutua, quelli che hanno pagato la tassa sulla sanità per una vita intera e che al momento del bisogno si vedono allungare le attese per far posto a chi paga, trattati come cittadini di

serie B, o peggio ancora; magari costretti a contrarre un mutuo per procurarsi il denaro necessario all'intervento immediato e alle terapie necessarie. Infatti non tutte le cure vengono messe a disposizione di chi ne ha bisogno con spese in armonia con le sue possibilità economiche. Se le può permettere solo chi può, gli altri devono accontentarsi delle briciole.

Di queste cose, che sono un vero e proprio scandalo, non si sente mai parlare. Si disserta e si fanno campagne di stampa sui vaccini, sulle mancanza di informazioni corrette, si violenta la dignità e la libertà di scelta dei cittadini, ci si gloria e ci si vanta dell'eccellenza e della qualità delle strutture (a favore di chi?!), ma delle cose più necessarie, più importanti, del diritto del cittadino ad un trattamento equo e rispettoso della sua dignità e della sua salute non si parla mai, o poco. Per questo ho ritenuto utile richiamare l'attenzione sul problema. Anche se so che la mia voce assomiglia a quella del Battista che predicava nel deserto ho sempre la speranza di riuscire a smuovere qualcosa.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

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

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 14-07-2017
La tiratura del numero di luglio 2017
di "Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 52.392 copie

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

HANNO COLLABORATO
Alberto Conci, Silvia De Vogli,
Maddalena Di Tolla Deflorian,
Simonetta Fedrizzi, Iris Fontanari,
Mattia Frizzera, Cristina Galassi,
Silvia Martinelli, Laura Ruaben,
Franco Sandri, Antonella Valer.

IMPAGINAZIONE
Scripta sc

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

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



Mangiamo più pesce, e questo è sicuramente un bene, per noi e la nostra salute. È un dato che vale a livello di media europea (25,5 kg di consumo annuo pro capite nel 2014) e ancor di più in Italia (dove il consumo è arrivato 28,9 kg nello stesso anno). Peccato però che a festeggiare per questa cosa non siano i pescatori italiani. Anzi. Il nostro mare, nel senso di Mediterraneo, piange.

Infatti, in base al report annuale della New Economic Foundation, se noi italiani dovessimo mangiare solo il “nostro” pesce, **dovremmo smettere al 31 marzo**. A quella data finiscono infatti le circa 191 mila tonnellate di pescato cui vanno aggiunte altre 155 mila tonnellate che vengono dall’acquacoltura italiana (cioè da pesce allevato, vedi scheda). Da lì in poi tutto ciò che consumiamo (cioè circa i tre quarti del totale) viene dall’estero, da mari più o meno lontani



Come contrastare il sovrasfruttamento delle risorse ittiche

Il mare, i pesci e il futuro di tutti

In Italia e in Europa aumenta il consumo di pesce e quasi i tre quarti di quel che mangiamo viene dall'estero. La ricerca di un difficile equilibrio per tutelare risorse preziose dipende da tutti

di **Dario Guidi**

e spesso da flotte di pesca che hanno il loro cuore (e il portafoglio) in Asia. Il nostro sbilancio annuale, tra quanto produciamo e quanto importiamo, è pari a circa 861 mila tonnellate. Cifre che lasciano allibiti e che molti consumatori ignorano, pensando,

quando sono al ristorante, di mangiar sempre roba pescata “sotto casa”.

Non che le cose, se si considera la media europea vadano meglio. L’insieme della Ue potrebbe mangiar pesce sino al 6 luglio. E dopo finisce anch’essa a debito. Ma noi sia-

mo proprio in fondo alla classifica. Cosa che colpisce, considerando che siamo un paese circondato da 8.000 chilometri di coste e, dunque, sulla risorsa pesca dovremmo poter puntare alla grande.

Invece così non è. Anzi la flotta di pescherecci italiani è da anni in costante calo: secondo Impresapesca, in 30 anni sono andati **persi 18 mila posti di lavoro** e il 35% delle imbarcazioni.

Capire le cause non è semplice, nel senso che a ciò contribuiscono una pluralità di fattori che mescolano aspetti naturali e scelte politiche.

Il consumo dei prodotti ittici

Fonte: Eumofa su dati Eurostat

SPESA PRO CAPITE 2015

e variazione % 2015/2014

Portogallo	311€	+3,7%
Spagna	216€	+2,9%
Italia	170€	+0,6%
Svezia	143€	=
Belgio	131€	+1,6%
Grecia	107€	+0,9%
Francia	107€	+0,8%
Media UE	106€	+2,9%
Regno Unito	79€	+12,9%
Olanda	60€	+1,7%

CONSUMO PRO CAPITE 2014

e variazione % 2014/2013

Portogallo	55,3 kg	-2%
Spagna	46,2 kg	+5%
Francia	34,4 kg	=
Svezia	33,2 kg	+4%
Italia	28,9 kg	+4%
Media UE 28 Paesi	25,5 kg	+4%
Belgio	24,9 kg	+5%
Regno Unito	24,9 kg	+1%
Olanda	22,6 kg	-3%
Grecia	17,3 kg	+2%



Tra pescato e allevato, il raffronto tra Italia e gli altri paesi europei



PESCA, ECCO LE QUANTITA'...

Dati in migliaia di tonnellate

	2010	2015
UE -28	4.998	5.112
Danimarca	828	869
Germania	214	251
Irlanda	318	234
Spagna	741	901
Francia	440	497
Italia	230	191
Olanda	376	365
Regno Unito	605	701
Islanda	1.062	1.317
Norvegia	2.562	2.146
Turchia	891	397

Fonte: Eurostat 2017; FEAP, 2017

... E QUELLE DELL'ACQUACOLTURA

Dati in migliaia di tonnellate

	2010	2015
UE -28	1.272	1.047
Danimarca	32	33
Germania	40	15
Irlanda	46	31
Grecia	121	112
Spagna	253	64
Francia	203	200
Italia	153	155
Olanda	66	64
Regno Unito	201	201
Norvegia	1.019	1.382
Turchia	/	234



RISORSE SOVRASFRUTTATE

In premessa c'è da ricordare una cosa fondamentale. Da ormai diversi decenni le risorse ittiche dei mari di tutto il mondo sono sottoposte a una pressione sempre più forte e decisamente **eccessiva**. L'aumento della popolazione mondiale (parliamo di miliardi di persone in più), unita anche al fatto che in molte zone il consumo di pesce aumenta, fanno sì che si aprano problemi enormi.

«Anche per i nostri mari si propongono drammatiche questioni di sostenibilità, esattamente come avviene per l'insieme del pianeta. Purtroppo, nonostante governi e istituzioni internazionali stiano cercando di fissare limiti e definire regole, in alcuni casi anche con successo, la situazione complessiva sta peggiorando e il sovrasfruttamento aumenta» spiega il professor **Paolo Melotti**, docente di acquacoltura dell'Università di Camerino.

Le cifre parlano chiaro. Secondo la Fao, a livello mondiale abbiamo un **31% di specie ittiche sovrasfruttate** e un 58% di specie pienamente sfruttate (cioè per le quali si può dovrebbe aumentare il pescato). Se invece ci limitiamo a guardare al Mediterraneo, con i dati Ue le specie sovrasfruttate sono oltre il 90%. Cifre complessive che in realtà nascondono andamenti diversificati, nel senso che le misure di protezione ed i limiti alla pesca imposti in molte aree hanno consentito ad alcuni tipi di pescato di recuperare, mentre altre continuano a soffrire.

«Ad esempio – spiega ancora Melotti – ora anche nel Mediterraneo i tonni sono tornati in buona quantità. Segno che alcuni provvedimenti presi hanno funzionato. Ma il problema di fondo, guardando su scala mondiale, è che **molto sfugge ai controlli**. Ci sono **grandi flotte dei paesi asiatici** che partono e stanno in mare per mesi e mesi, spaziando nelle acque di diversi Oceani, di fatto **senza render**

I marchi che certificano la sostenibilità dei sistemi di pesca si sono diffusi anche grazie alla pressione di movimenti ambientalisti e dei consumatori

conto a nessuno di ciò che pescano».

Altri due fattori che pesano sugli scenari complessivi sono quelli dell'inquinamento e dei cambiamenti climatici. Cose che valgono ovunque comprese le nostre coste. «Anche da noi – spiega sempre Melotti – **l'inquinamento da materiali plastici** che finiscono per entrare nella catena alimentare è ormai conclamato. Così come



Ti piace il pesce? Ecco come comprare quello giusto

Di fronte ai problemi di tutela delle risorse ittiche e anche della pesca svolta correttamente (e magari qui in Italia), fondamentale è il ruolo dei **consumatori**, cioè di tutti noi che al momento di comprare pesce e anche di mangiarlo al ristorante è sempre bene abbiano un **ruolo attivo** e si informino sui prodotti che vengono loro proposti.

- In primo luogo è sempre bene chiedere se il pesce che si compra ha un qualche **MARCHIO DI CERTIFICAZIONE**.
- In secondo luogo è poi importante informarsi sulla **PROVENIENZA** del pesce (capita spesso che si pensi di aver davanti pesce nostrano, mentre magari non è così) ed eventualmente sulle modalità di pesca.
- In generale è poi bene **non comprare pesci di taglia troppo piccola**. Il rispetto dei tempi di riproduzione e di ripopolamento deve infatti consentire ai pesci di raggiungere una taglia adeguata.



Tutte le garanzie per i consumatori sui prodotti a marchio

Coop per la pesca sostenibile Un unico logo e tanti impegni

L'impegno Coop per la tutela delle risorse ittiche nei mari di tutto il mondo è storia di lunga data. Con una crescita di attenzione che ha portato, dall'estate 2014, a proporre sul pesce a marchio Coop un unico logo, con la silhouette di tre pesci in campo azzurro e la scritta "Pesca sostenibile". Questo marchio è il riassunto di un impegno alla base del quale sta prima di tutto la volontà di aiutare il consumatore a fare una scelta consapevole e informata su ciò che acquista, superando i tanti marchi diversi di certificazione nel settore, che, pur molto qualificati, rischiano di essere poco comprensibili.

Per questo **Coop** ha deciso di realizzare un proprio marchio che riunifichi i principali schemi di certificazione o

criteri di riferimento, assumendosi così la responsabilità di un lavoro, iniziato ormai da 16 anni, per garantire la sostenibilità e la qualità dei prodotti ittici.

Coop ha infatti sempre creduto e fatto scelte volte alla tutela dei mari in termini di pesca sostenibile, puntando a una corretta gestione degli ecosistemi marini, per una pesca rispettosa dei mari e delle popolazioni costiere che da essi dipendono.

Il primo passo di questo impegno risale al **2001**. Coop è stata infatti la prima catena distributiva italiana ad essere inserita nell'elenco ufficiale delle aziende



certificate "Dolphin safe" per la pesca del tonno. Dall'anno successivo Coop ha inoltre aderito al progetto "Friend of the Sea" (Amico del Mare) per un'attività di pesca che deve essere: ecologicamente e socialmente sostenibile, nel rispetto degli ecosistemi marini, effettuata in aree dove la risorsa ittica è gestita in maniera sostenibile, effettuata con metodi selettivi e non dannosi per l'ecosistema, nel rispetto

del Codice di Condotta per la Pesca Responsabile della Fao.

Oggi l'utilizzo del marchio Pesca Sostenibile di Coop è possibile anche nel caso di garanzie fornite da altri schemi riconosciuti a livello mondiale.

Per tutte le materie prime ittiche che vengono utilizzate nei prodotti a marchio Coop deve essere disponibile la **rintracciabilità completa** della materia (presente in percentuale significativa



il fatto che negli ultimi 10-12 anni, a seguito delle **temperature più alte** dell'acqua, sono comparse nel Mediterraneo specie nuove come la **ricciola** o la tanuta. O che a **Creta c'è abbondanza di pesce palla** che viene dall'Oceano Indiano ed è tossico».

REGOLE, CONTROLLI E PESCA SOSTENIBILE

Se questa è la complicata situazione che abbiamo di fronte, vediamo ora quali sono le contromisure su cui si possono fondare le speranze di futuro dei nostri mari.

Un primo capitolo deriva proprio dalla pressione che gruppi ambientalisti, e movimenti

di consumatori sono stati capaci di mettere in pratica nel corso degli anni su governi ed enti. Il simbolo di questo enorme sforzo è nei diversi **sistemi di certificazione** che si sono diffusi e stanno sempre più prendendo piede (vedi la scheda sull'impegno di Coop a pag. 8-9). Marchi come "Friend of the sea", "Dolphin safe", Msc che sta per **Marine Stewardship Council**, e altri ancora sono ormai diffusi in decine di paesi e centinaia di aziende grandi e piccole aderiscono a questi standard che garantiscono modalità di pesca sostenibile. Qui decisivo è il ruolo del consumatore, cioè di tutti noi, che deve sollecitare la diffusione ulteriore di questi sistemi. A questa dimensione di intervento si uni-

I prodotti ittici più consumati nei paesi dell'Unione Europea

PRODOTTI	kg Pro capite	% Pescato	% Allevato
Tonno	2,58	100	0
Merluzzo nordico	2,40	99	1
Salmone	2,09	0	100
Pollack d'Alaska	1,58	100	0
Mitili	1,27	8	92
Aringa	1,20	100	0
Sgombro	1,12	100	0
Nasello	1	100	0
Calamaro	0,74	100	0
Gamberoni e mazzancolle	0,69	22	78
Sardina	0,65	100	0
Pesce gatto	0,60	0	100
Surimi	0,56	100	0
Trota	0,42	0	100
Vongole	0,33	63	37
Altri (82 specie)	8,30	82	18
TOTALE	25,9	75	25

Fonte: Eumofa, dati sull'anno 2014

Che il settore italiano della pesca viva una **prolungata fase di difficoltà** è cosa nota a tutti. I volumi del pescato si sono dimezzati negli ultimi anni e le limitazioni che ci sono, come i fermi pesca in diversi periodi dell'anno, non fanno intravedere un punto di arrivo. Capiamo bene che ci sia un tema di salvaguardia delle risorse, ma i problemi che hanno i nostri mari non dipendono solo da quanto si pesca, ma anche dall'inquinamento o dai **cambiamenti climatici**». A parlare è Sergio Caselli, presidente di **Legacoop Agroalimentare** dipartimento pesca Emilia Romagna, che rappresenta tante imprese attive nel mare **Adriatico**, ma con difficoltà e problemi comuni anche a

all'interno del prodotto) in modo tale da potere risalire alle barche; Coop controlla a campione l'efficacia di tale richiesta. Inoltre Coop ha riconfermato ai fornitori che sono vietati la pesca illegale ed i trasbordi in mare e che deve venire escluso l'impiego di pesce pescato da pescherecci in black list ufficiali; si tratta di elementi che sebbene cogenti sono inseriti all'interno dei requisiti contrattuali per il prodotto a marchio Coop. Ai fornitori viene, secondo piani definiti, richiesta evidenza dei requisiti relativi al prodotto a marchio.

La scelta di Coop ha coinvolto sia i fornitori appartenenti al settore della pesca, sia quelli del settore dell'acquacoltura. Il coinvolgimento anche dell'allevamento ha rappresentato un'assoluta novità in quanto si è trattato di una delle prime esperienze a livello mondiale.

Coop si è impegnata a dare inoltre specifiche garanzie sulla **pesca del tonno**

sul quale vengono comunque garantiti i requisiti di rintracciabilità del prodotto ittico con inoltre garanzie specifiche in relazione al tipo di materia prima impiegata che deve rispettare standard di sostenibilità del prodotto e dei metodi di approvvigionamento.

Recentemente sono stati implementati anche controlli sulle filiere di tonno a marchio Coop finalizzati alla verifica di tematiche di sostenibilità ambientale della pesca, nonché di etica/legalità relativamente alle condizioni dei lavoratori, operanti nelle aree del mondo anche molto distanti dall'Italia, nell'ambito della pesca e della prima lavorazione del tonno. Sono stati inoltre individuati criteri per migliorare la sostenibilità dei prodotti di tonno a marchio Coop, attualmente realizzati a partire da tonni adulti della specie *Thunnus albacares* (il cosiddetto "Pinna Gialla").

Il tonno a marchio Coop deve essere approvato Dolphin Safe (salvaguardia

dei delfini durante la pesca del tonno); inoltre sono **richiesti requisiti minimi** relativamente alla taglia minima del pesce pescato (20kg), al fatto che la materia prima utilizzata sia certificata o Fos o secondo altri schemi di certificazione, che vengano usate esclusivamente reti a circuizione, nonché che vengano utilizzati Fad (sistemi di aggregazione del pesce) solo però in assenza di reti impiglianti per evitare le catture accidentali. Inoltre è vietato l'utilizzo dei *long liners* (palamiti), sono ribaditi anche divieti cogenti quali la pesca illegale ed i trasbordi in mare ed è inoltre escluso il pescato da pescherecci inseriti in black list ufficiali. Non può venire utilizzato né venduto tonno rosso: infatti nel maggio 2007, Coop ha deciso di sospendere nei propri negozi la vendita di **tonno rosso** (*Thunnus thynnus*), utilizzando un criterio decisamente più restrittivo rispetto all'appello che il Wwf aveva rivolto alle aziende.

scono poi **le limitazioni fissate da governi e enti internazionali**. L'Onu varò già nel 1995 un codice etico della pesca. Limitandoci a parlare solo dell'Italia e del Mediterraneo, il sistema dei **"fermi pesca"** (cioè di periodi di diverse settimane, soprattutto d'estate) nei quali determinate specie non possono essere catturate, sta dando risultati positivi (anche se certo ancora non risolutivi). Si dovrebbero però tenere in maggior conto i periodi di **riproduzione** delle specie ittiche più pescate.

È evidente che il punto delicato è quello di **garantire una sostenibilità** agli ecosistemi marini, in una prospettiva di lunga durata, di modo che anche i nostri figli e nipoti possa-

no sì mangiar pesce, ma anche vedere il **patri-monio** naturale conservato e tutelato.

ACQUACOLTURA

L'altro capitolo che sta sempre più profondamente incidendo nella questione dello sfruttamento delle risorse ittiche su scala mondiale, è quello dell'acquacoltura che contribuisce in modo importante a ridurre i prelievi di pesce dall'ambiente naturale. Cioè della capacità dell'uomo di allevare

In Italia potremmo mangiar pesce solo fino al 31 marzo. Dopo quella data tutto ciò che si consuma viene dall'estero. Il settore della pesca da noi vive grandi difficoltà

pesci e molluschi in quantità sempre più importante. Dell'acquacoltura parliamo più dettagliatamente nelle pagine successive, ma in senso generale è importante sottolineare come questa attività, che ormai vale la metà dei consumi di prodotti ittici a livello mondiale, vada anche essa gestita in una logica di sostenibilità e qualità. Dunque i problemi ci sono, i nostri mari non se la passano bene. E il futuro dipende da tanti fattori, non ultimo ciò che anche noi facciamo. (*consumatori.e-coop.it*)

Crisi ittica, la voce dei pescatori: "Volumi dimezzati"



chi opera in altre regioni. «Come categoria siamo pronti a fare la nostra parte, ma chiediamo che, soprattutto da parte dell'Unione Europea, ci sia un atteggiamento meno burocratico e non punitivo. Il rischio altrimenti è solo quello di veder saltare altre imprese. Il sistema **sanzionatorio** ad esempio è molto rigido. È chiaro che chi sbaglia o non rispetta le regole va punito, ma sanzioni da decine di migliaia di euro, come spesso sono previste, sono

pesantissime. Tra l'altro siamo un settore che comunque, pur essendo faticoso e impegnativo, attira molti giovani. Ad esempio c'è interesse per l'**acquacoltura**. Come pescatori siamo i primi a **voler combattere l'inquinamento** e forse si potrebbero pensare sistemi di **incentivi** per chi contribuisce in questo senso. Ma il cuore del problema è legato anche al peso politico che l'Italia deve esercitare. I paesi del Mediterraneo sono sempre stati penalizzati rispetto a quelli del nord Europa, un po' come successo con le quote latte. Ad esempio ora nell'Adriatico il tonno rosso ha ripreso a essere presente in quantità molto importanti, se non eccessive ma nessuno può pescarlo».



Famiglia Cooperativa di Castello Tesino **A Pieve Tesino la Cooperativa non lascia: raddoppia!**

Aperto il nuovo negozio a Pieve Tesino: la superficie è raddoppiata, per offrire un servizio migliore, con tanti prodotti in più. Prossimamente la festa d'inaugurazione



Dagli 80 metri quadrati del negozio precedente si è passati ai circa 160 mq, completamente nuovi in ogni dettaglio e arredo: un negozio veramente bello, con assortimenti completi, migliore del primo anche per l'accessibilità, visto che offre anche la possibilità di parcheggiare

Da tempo nel piccolo negozio di Pieve Tesino non si poteva più stare: la scelta poteva essere quella di abbandonare, ma la Famiglia Cooperativa di Castello Tesino ha deciso di tener fede al suo impegno e continuare a garantire il servizio nel piccolo centro. Fondamentale è stata la collaborazione dell'amministrazione comunale, (in particolare del vicesindaco, Oscar Nervo) seriamente impegnata a fare il possibile per mantenere il servizio della cooperativa nel paese: con questo obiettivo ha reso disponibili gli spazi al piano terra delle scuole elementari del paese, da ristrutturare.

A quel punto la Cooperativa ha potuto dare il via al progetto per il trasferimento del negozio e, al termine di soli due mesi e mezzo di lavori di ristrutturazione, il 24 giugno scorso ha aperto il nuovo negozio.

comodamente l'auto per fare la spesa. A contribuire alla riuscita del trasferimento anche le associazioni degli alpini, la Sat e il Comitato del Carnevale Pievarazo: insieme si sono mobilitati per rendere possibile in cambio di sede in tempi così rapidi. Nel giorno dell'apertura il **presidente Paolo Zampiero** ha voluto ringraziare le imprese che hanno lavorato al progetto, e soprattutto il personale della Cooperativa, che, coordinato dalla **direttrice Anna Mutinelli**, in pochi giorni ha allestito il negozio e lo ha messo in funzione.

Fondata nel 1896, la Famiglia Cooperativa Castello Tesino ha oltre 600 soci; i suoi negozi, nei quali sono impegnati **otto dipendenti, più gli stagionali**, sono quattro: due a Castello Tesino (via Dante e via Peloso), uno a Cinte Tesino e uno a Pieve Tesino. (c.g.)

Un supermercato completamente nuovo, pensato per offrire un servizio migliore, più completo, e per porre in primo piano le promozioni, garantendo ogni volta sicuro risparmio nella spesa. È quanto si coglie entrando in questo bellissimo grande negozio (800 mq circa), ed è il progetto che sta alla base dell'intervento deciso dalla Famiglia Cooperativa di Moena: fare di questo che è il suo punto vendita più grande uno spazio nuovo, dove immediatamente cogliere le tante offerte e promozioni, in un ambiente piacevole e comodo.

IL PROGETTO

Il progetto – ha sottolineato il presidente della Cooperativa, Maurizio Deville – è stato sviluppato con la collaborazione di Sait, del progettista Marco Ganz, socio della Famiglia Cooperativa, e del direttore dei lavori Davide D'Incal. Il risultato lascia stupiti, come dimostrano anche le foto in questa pagina: gli spazi sono ora più ariosi e luminosi, gli assortimenti catturano l'attenzione e per ogni settore sono tante le promozioni tra le quali scegliere. Il merito va al nuovo impianto delle luci, ai nuovi sistemi per la





Famiglia Cooperativa di Moena

Il nuovo stile del risparmio

La Famiglia Cooperativa ha rinnovato completamente il suo supermercato più grande: uno spazio nuovo, piacevole e comodo, dove cogliere immediatamente le tante offerte e promozioni

refrigerazione (che riducono anche i consumi), ai nuovissimi banchi della gastronomia e della macelleria, alla riorganizzazione del settore ortofrutta.

Gli assortimenti sono stati tutti rinnovati e integrati: ora ci sono più prodotti freschi e più prodotti biologici, e anche tante novità nel settore “senza glutine”.

LA SEDE IN CENTRO

La Cooperativa ha la sua sede storica nel centro di Moena, dove nello stesso edificio si trova il supermercato (circa 350 mq) a piano terra, mentre al primo piano un'area uguale di 350 mq è dedicata ai casalinghi e alla biancheria per la casa, con un grande settore scuola e giocattoli e un settore nuovo con l'assortimento di biancheria intima per tutta la famiglia: ora è più ampio rispetto a prima, per rispondere comunque ai bisogni di quanti si servivano al negozio di abbigliamento della Cooperativa, dato in affitto per non disperdere risorse e permettere alla Cooperativa di concentrarsi sui suoi supermercati.

Nel seminterrato dell'edificio c'è invece il negozio di ferramenta, con un assortimento completo che comprende anche quanto serve per il giardinaggio (e con la possibilità di ordinare i prodotti desiderati): alla revisione di questo negozio sarà dedicato il prossimo intervento della Cooperativa, per migliorarne il servizio, molto apprezzato in paese.

Nella Famiglia Cooperativa di Moena lavorano 24 persone, coordinate dal direttore, Guido Dalmaso, più gli stagionali; i soci della Cooperativa sono 1050.

ECCO IL NUOVO COOP TRENTINO DI MOENA

Alcune immagini del grande supermercato della Famiglia Cooperativa di Moena, alle porte del paese (Strada de Prealon), completamente rinnovato (qui in basso, la facciata esterna). Dall'alto: il nuovo spazio dedicato alla frutta e alla verdura, molto più ampio e assortito, anche con prodotti biologici.

Un colpo d'occhio della parte principale del supermercato, che ospita le grandi pareti con i nuovi frigoriferi e i banchi di nuova concezione dedicati alla gastronomia e alla macelleria. La nuova area dei surgelati, delle bibite, dei vini e delle birre. L'ingresso con lo spazio “punto d'ascolto”, riservato ai soci e alle informazioni e all'assistenza.

In primo piano, in ogni settore, ci sono sempre le offerte e le promozioni del momento: in questo modo è facile trovare l'offerta più conveniente e ottenere ogni volta un sicuro risparmio nella spesa



Per la Famiglia Cooperativa di Cavalese il 2016 – anno del suo 120° anniversario di fondazione, festeggiato con tante iniziative dedicate ai soci e alla comunità – è stato un nuovo anno positivo, con bilancio in utile

ti al mantenimento e al miglioramento del servizio.

In Trentino le Famiglie Cooperative che riescono a raggiungere utili tali da poter restituire parte ai soci sono quest'anno 8, ed hanno restituito ai soci circa 190mila euro.

cora più conveniente fare la spesa in Famiglia Cooperativa.

Ma la Famiglia Cooperativa di Cavalese sostiene la comunità anche con lo sconto del 5 per cento sulla spesa riservato alle persone di oltre 65 anni di età (tutti i mercoledì) e

Famiglia Cooperativa di Cavalese

Arriva il ristorno ai soci

Gli “utili” premiano la fiducia e la fedeltà dei soci

Una parte di quanto speso nei negozi della Famiglia Cooperativa nell'arco dell'anno viene restituito al socio per premiarne fiducia e fedeltà: quest'anno sono stati restituiti ai soci 80.000 euro

e buone soddisfazioni: un risultato che dal 2007 la Cooperativa condivide con i suoi 4000 soci, “restituendo” a ciascuno una parte dell'utile conseguito. È quello che si chiama “ristorno”, e quest'anno, per i risultati ottenuti nel 2016, sono stati restituiti ai soci della Cooperativa di Cavalese 80.000 euro, mentre dal 2007 ad oggi sono stati effettuati ristorni per un totale di 1.036.000 euro.

GLI UTILI VANNO AI SOCI

Il ristorno è la restituzione al socio di una piccola percentuale di quanto ha speso in Famiglia Cooperativa, cioè del fatturato che ha contribuito a far registrare; una Famiglia Cooperativa può redistribuire il ristorno quando riesce a raggiungere utili tali da poter restituire parte.

Si tratta di una circostanza che non può verificarsi facilmente: sono moltissime le Famiglie Cooperative attive su tutto territorio che esistono in primo luogo per poter garantire un servizio che altrimenti mancherebbe, (ricordiamo che in oltre 200 località i negozi della Cooperazione di Consumo Trentina sono gli unici del paese) e spesso non è facile farlo. Gli utili eventuali che si raggiungono in questi casi sono finalizza-

UN PREMIO ALLA FEDELTA'

Il ristorno è invece sicuramente sintomo della fedeltà dei soci, che scelgono con costanza di fare la spesa nella propria Famiglia Cooperativa, mantenendola in salute e dunque in grado di garantire sempre un buon servizio. È un circolo virtuoso che genera vantaggi per tutta la comunità e che si manifesta ancor più con la restituzione del ristorno.

AI SOCI DI CAVALESE

I soci di Cavalese hanno dunque ricevuto in queste settimane una lettera con i “buoni-ristorno” da usare nei negozi della Famiglia Cooperativa di Cavalese e un libretto di buoni sconto da utilizzare per prodotti extralimentari dal mese di luglio 2017 al mese di giugno 2018: in questo modo, grazie al ristorno, sarà an-

con lo sconto del 10 per cento sulla spesa per le famiglie numerose (una volta al mese). (c.galassi)

FAMIGLIA COOPERATIVA CAVALESE



Dal 1896 al servizio della Comunità



LA FAMIGLIA COOPERATIVA CAVALESE

NELL'ANNO 2017 HA RISTORNATO AI SOCI

80.000€

PER I RISULTATI OTTENUTI NEL 2016.

DAL 2007 AD OGGI SONO STATI EFFETTUATI RISTORNI PER UN TOTALE DI

1.036.000€

Grazie a tutti i Soci per la fiducia!





Famiglia Cooperativa di Cavalese

Fondata nel 1896, la Famiglia Cooperativa di Cavalese ha recentemente raggiunto quota 4000 soci.

La Cooperativa occupa 60 dipendenti (ai quali si aggiungono 20 stagionali).

Il presidente è Giorgio Parolari, il direttore Marino Sbetta.

I punti vendita sono a **Carano, Verenza, Castello, Molina, Predaia, Masi, Daiano, Capriana, Casatta di Valfloriana, Montalbano, Anterivo** e naturalmente **Cavalese**.

e Coop Trentino: ogni 10 euro di spesa (più 1,50 euro, oppure 150 punti Carta In Cooperazione) ecco una coppetta, completa di cucchiaino-paletta gelato. In sei colori diversi, dalla forma disinvolta e un po' retrò che ricorda le coppette per il gelato delle gelaterie di un tempo, sono realizzate in porcellana bianca extrawhite (palettina compresa), robusta ma luminosa, e sono quindi lavabili anche in lavastoviglie. Hanno 200

gelato in tutta tranquillità. E con lo spunto della coppetta aggiungere qualcosa che lo renda ancora più buono, diverso, sfizioso e... perché no? Bello, anche da offrire. (Lo sapevate? *Keep Calm and Carry On*, in italiano "Mantenete la calma e andate avanti", è uno slogan prodotto dal governo britannico nel 1939 agli albori della seconda guerra mondiale, per invitare la popolazione a mantenere l'ottimismo e non farsi prendere dal panico in caso d'invasione nemica - fonte *Wikipedia*).

Dal 20 luglio al 23 agosto Estate, gelato e fantasia

Nei negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino vi aspettano le coppette "Keep Calm": colorate, divertenti, pratiche, sono perfette per trasformare il gelato in un bel dessert

Dedicare all'estate, ecco le coppette per il gelato, ideali nelle mende o nelle serate d'estate, per trasformare, con un po' di fantasia, il gelato in un piacevole dessert, ma perfette anche per servire patatine, salatini, olive, arachidi, crudité di verdure, bocconcini per accompagnare l'aperitivo. Semplici, coloratissime, fresche e divertenti si ricevono nei negozi Famiglia Cooperativa



ml di capacità e sono confezionate ciascuna nel proprio contenitore-regalo colorato. La scritta decorativa sulla coppetta, *Keep Calm and eat ice cream*, è un invito a prendersi un momento di pausa e gustarsi un buon

Ecco allora qualche idea per preparare veloci dessert a base di gelato (in queste ricette sono gelati Fiorfiore o Viviverde Coop) e frutta, quindi buoni ma anche salutari. (c.g.)



CIOCcolato E FRAGOLE

Impossibile resistere alla golosità del gelato al cioccolato fondente extra fiorfiore (certificato senza glutine), preparato con il miglior cioccolato originario della Repubblica Dominicana. Offritelo con dolci fragole fresche, tagliate a fettine: un connubio classico ma sempre vincente. Per decorare e aggiungere un tocco esotico spolverizzate con po' di cocco



CREMA E LAMPONI

Il gelato alla crema biologico viviverde, con la sua morbidezza è perfetto per essere servito con un crumble: preparate velocemente l'impasto (100 g di farina, 40 g di zucchero, 60 di burro e vaniglia) sbriciolatelo su una teglia ricoperta di carta da forno, cuocetelo in forno a 180° fino a quando comincerà a dorarsi; componete la coppa con il gelato, il crumble tiepido, i lamponi e qualche scorzetta di lime non trattato



SORBETTO AL LIMONE E MIRTILLI

Il sorbetto di limoni di Sicilia fiorfiore è senza glutine e completamente privo di latte di origine animale, quindi adatto a tutti coloro che non possono consumare latticini. Servitelo con tanti mirtilli freschi e profumatelo con dei fiori di lavanda freschi. In alternativa, si può sostituire il sorbetto con un gelato a base di soia



PISTACCHIO E ALBICOCCHIE

Le albicocche mature, tagliate a spicchi sono profumate con foglioline di menta fresca e accompagnano il gelato al pistacchio fiorfiore, preparato solo con latte fresco italiano Alta Qualità Coop, ingredienti rigorosamente freschi e tanta pasta del pregiato Pistacchio di Sicilia; da completare con qualche pistacchio tritato

(ricette tratte da Fiorfiore in cucina, 7/2016)

Anche quest'anno l'iniziativa **CHICCO SORRISO** di ADMO Trentino (Associazione Donatori di Midollo Osseo) è stata accolta con entusiasmo. Questa decima edizione si è svolta il 20 maggio scorso **in 41 supermercati della Cooperazione Trentina**: in cambio di



studio per una biologa dell'Ospedale S. Chiara di Trento e ad acquistare attrezzature sanitarie che permetteranno ad ADMO di **tipizzare** (cercare la compatibilità genetica con chi è malato) il maggior numero possibile di **donatori**.

Nel 2016 ci sono state 760 iscrizioni per diventare donatori e da gen-

I RISULTATI DI CHICCO SORRISO 2017

La generosità aiuta

Con i fondi raccolti, ADMO potrà finanziare la borsa di studio per una biologa dell'Ospedale S. Chiara di Trento e acquistare attrezzature per la tipizzazione



Un momento della raccolta fondi, lo scorso 20 maggio, presso la Famiglia Cooperativa di Castello Tesino

una offerta, i volontari di ADMO hanno distribuito un kg di riso Carnaroli insieme ad un campione del brodo granulare (messo a disposizione da BAUER): sono così stati distribuiti nel 3000 kg di riso! Una nuova dimostrazione che ADMO è un'associazione conosciuta capillarmente sul territorio e di cui le persone si fidano. Una fiducia ben riposta: **il denaro raccolto sarà destinato** a finanziare la **borsa di**

naio 2017 i giovani iscritti sono già oltre 400. Un risultato possibile anche grazie al grande lavoro di informazione che viene svolto nelle classi IV e V superiori dai **volontari di ADMO**. I ragazzi rispondono con grande entusiasmo a questi incontri, anche perché la presenza di un giovane che è guarito grazie al trapianto di midollo osseo dà concretezza al gesto che viene loro chiesto di fare.

ADMO Trentino
Via S. Marco 38, Trento
www.admotrentino.it

Ecce mantenuta un'altra delle promesse che caratterizzano Etika fin dalla sua nascita: sostenere progetti per il cosiddetto "Dopo di noi", aiutando persone con disabilità e le loro famiglie con un Fondo per un abitare autonomo e inclusivo. Nell'arco di poco più di 6 mesi dalla sua nascita Etika ha raccolto ben 19mila adesioni, 19mila persone che hanno scelto la **convenienza** (la migliore attualmente sul mercato) dell'**energia pulita certificata** di Dolomiti Energia (società trentina leader nazionale nella produzione e distribuzione di luce e gas), **unita alla solidarietà con la comunità**, attraverso il progetto abitativo per persone con disabilità.

La proposta Etika prevede infatti il risparmio del 20% il primo anno (10 per i successivi) e l'impegno di Dolomiti Energia a versare 10 euro per ogni contratto ogni anno: ed ecco dunque il primo versamento di 130mila euro (il conteggio riguarda i contratti sottoscritti a maggio, 13 mila, altri 2 mila in quel mese erano in corso di completamento delle procedure) sul Fondo Solidale affidato per la gestione a Solidea, la non

OFFERTA RISERVATA AI SOCI
Insieme a un risparmio del 20% sul primo anno di contratto di energia pulita, un contributo di 10€ per il primo anno di contratto.

PIÙ DI 19.000 ADESIONI
E tu cosa aspetti?

et•ka
luce e gas

l'energia
economica ecologica solidale

20% Sconto 1° anno
100% Energia Green
10 € Contributo ogni contratto di energia pulita

Per soci Casse Rurali Trentine e Famiglie Cooperative
+10 giorni gratis di energia elettrica
+50 metri cubi di gas gratuiti

IL GRUPPO CHE TI FA RESPARNARE

Dolomiti Energia, Cooperazione Trentina, ColSolidea, la rete, Casse Rurali Trentine, Famiglia Cooperativa, COOP TRENTINO

profit del sistema cooperativo per le iniziative di solidarietà.

IL PRIMO VERSAMENTO DI 130MILA EURO

La maggior parte delle risorse trasferite da Dolomiti Energia a Etika sono state imputate al Fondo creato dai partner (Cooperazione Trentina, Cooperazione

di Consumo Trentina-Famiglie Cooperative/Sait, Casse Rurali Trentine, La Rete, Con.Solida, Dolomiti Energia) per la realizzazione di soluzioni abitative e la creazione di opportunità di inclusione per persone con disabilità.

Si tratta del primo di una serie di risultati positivi, che già da solo supera le aspettative dei partner, raggiunto grazie ai soci delle Famiglie Cooperative e dei soci e clienti delle Casse Rurali Trentine.

Il Fondo continuerà ad essere alimentato in futuro in modo permanente e stabile

per i primi 18 mesi dal finanziamento.

La selezione dei progetti avverrà nei primi mesi di autunno e i risultati della sperimentazione saranno messi a disposizione di tutte le organizzazioni che vorranno accedere al Fondo dopo questa prima fase.

Sul tema del cosiddetto “Dopo di noi” sta crescendo in modo sensibile l’attenzione delle istituzioni e delle comunità, come testimoniano i provvedimenti normativi già varati e quelli in corso di approvazione a livello nazionale e locale.

Lo sforzo da fare ora, accanto a quello rela-



Etika

- Etika è riservata ai soci con Carta In Cooperazione delle Famiglie Cooperative del consorzio SAIT e ai soci e ai clienti delle Casse Rurali Trentine
- Garantisce uno sconto del 20% il primo anno, 10% dal secondo in poi (8% se si sceglie la bolletta cartacea) rispetto alla componente energia del mercato di maggior tutela
- Per i soci delle Famiglie Cooperative e delle Casse Rurali Trentine allo sconto si aggiungono 10 giorni di fornitura di energia elettrica e 50 metri cubi di gas gratis
- Le condizioni economiche dell'offerta sono effettive, senza ulteriori oneri, ad esempio non ci sono costi di ingresso o recesso né cauzioni.
- Tenuto conto degli sconti e dei bonus soci, una famiglia con consumi medi (2700 kwh e 1400 mc di gas) arriva a risparmiare circa 90 euro il primo anno.
- Etika è energia ecologica (100 % green certificata)
- Etika è solidale, perché grazie a Dolomiti Energia che darà ogni anno e per ogni contratto 10 euro al progetto solidale è stato costituito un Fondo per un abitare autonomo e inclusivo a favore delle persone disabili e delle loro famiglie.

Per informazioni: www.etikaenergia.it

Consegnati 130 mila euro al progetto solidale etika Il primo frutto solidale di Etika

È arrivato il primo bonifico da parte di Dolomiti Energia che servirà a finanziare soluzioni abitative innovative per le persone con disabilità

di **Silvia De Vogli**

perché Dolomiti Energia ogni anno verserà al progetto solidale 10 € per ogni contratto già sottoscritto.

LA SELEZIONE DEI PROGETTI

La destinazione del Fondo è presidiata dal Comitato scientifico - composto da Carlo Francescutti e Piergiorgio Reggio - che nei mesi scorsi ha redatto il “Manifesto culturale” con i principi di riferimento per l’abitare

tivo alle risorse economiche, è immaginare nuovi servizi e nuove forme di accompagnamento, nell’ottica della promozione dell’inclusione e del diritto alla scelta della persona con disabilità, come sancito dalla Convenzione internazionale dell’ONU. **L’abitazione in questa prospettiva non va ridotta a una questione di muri e di attività nuove da imparare:** i progetti sostenuti da etika dovranno guardare anche al contesto, per-

Sono oltre 19mila le adesioni a Etika: scegliere l’energia di Etika è molto semplice, chiedi in Famiglia Cooperativa o Coop Trentino



autonomo e inclusivo a favore delle persone con disabilità e le linee guida che conterranno i criteri e gli indicatori per valutare i progetti da finanziare.

Le linee guida saranno discusse alla fine di agosto con le 7 cooperative sociali aderenti al consorzio Con.Solida del gruppo “Abitare il futuro”, che fungeranno da **luoghi di sperimentazione** di soluzioni innovative

ché la casa non diventi luogo di solitudine ma spazio in cui si intrecciano rapporti. **L’abitare è inteso, quindi, come fatto sociale**, un progetto collettivo che mette in gioco la comunità, comprese le istituzioni. Fondamentali sono poi il coinvolgimento delle famiglie di origine e degli operatori chiamati a cambiare sguardi e approcci rispetto a quelli tradizionali.

Una piccola parte delle risorse versate da Dolomiti Energia sarà infine dedicata alla promozione e alla rendicontazione trasparente dell’offerta e alla gestione del sistema semplificato (etika easy) che, offre occasioni di formazione e lavoro a persone con disabilità e consente ai soci di aderire facilmente, fornendo solo pochi dati anagrafici quando vanno a fare la spesa.



Come far muovere la legge sulla mobilità sostenibile

Da giugno il Trentino ha una legge provinciale sulla “mobilità sostenibile”, ispirata da un disegno di legge di iniziativa popolare. È una buona notizia? Per capirlo occorre ripercorrere la storia del disegno di legge popolare

di Antonella Valer

Nel gennaio 2014 un gruppo di persone, comitati, associazioni, cooperative e sindacati interessati e impegnati sui temi della mobilità sostenibile in Trentino si incontrano intorno ad un tavolo, con l'idea di scrivere un disegno di legge di iniziativa popolare. Partono dalle loro esperienze, convinzioni e studi, e **disegnano quella che vorrebbero essere la mobilità in Trentino nei prossimi 25 anni**. Con l'aiuto dell'ufficio legislativo del Consiglio provinciale il sogno si trasforma in un articolato che viene depositato a settembre come disegno di legge di iniziativa popolare in cui vengono posti obiettivi ambiziosi in termini di *modal split*, ovvero **si punta a fare in modo che il 70% degli spostamenti sul territorio trentino avvenga con mezzi sostenibili** (trasporto pubblico, piedi, bicicletta, car sharing o car pooling). **Nel ddl si pongono gli strumenti per la pianificazione e il raggiungimento dell'obiettivo**: un piano provinciale della mobilità che vede il trasporto pubblico come asse portante, integrato in modo efficiente con tutti gli altri strumenti; un'efficace sistema di informazione, la partecipazione dei cittadini nella pianificazione e nelle scelte strategiche, oltre che nel monitoraggio della qualità dei servizi; divieti e incentivi per favorire il cambiamento; un ingente investimento pubblico e la “tariffa zero” (ovvero la completa libertà di uso del trasporto pubblico ponendo a carico della fiscalità generale anche quel 15% attualmente coperto dai biglietti). **Nei tre mesi concessi dalla normativa vengono raccolte le firme necessarie (2500 mi-**

nime, se ne raccolgono 3600) e il 15 dicembre il ddl prende il numero 58/2014 e viene sottoposto alla terza commissione legislativa. Lì il comitato promotore lo presenta il 19 febbraio 2015 alla presenza dell'assessore ai trasporti Gilmozzi e dei suoi tecnici. Il presidente della Commissione Tonina chiede al Comitato e all'Assessore di fare un tavolo di lavoro per concordare un testo che possa essere sottoposto al consiglio come condiviso. Il Comitato acconsente e viene convocato per la prima volta il 13 maggio per cominciare la discussione. Seguono incontri periodici che portano, dopo quasi un anno di lavoro, ad un binario morto. Si è trovata convergenza su molte questioni ma alcune, considerate cruciali per il Comitato, sono considerate non accoglibili dall'Assessore. Dopo ulteriori 5 mesi riprende la discussione in commissione con le audizioni. **Le posizioni tra Giunta e Comitato rimangono distanti e la Commissione decide di rinviare il testo al Consiglio senza votarlo**. Nel frattempo organizza un seminario di studio per l'approfondimento dei temi controversi (tariffa zero e finanziamenti del trasporto pubblico) a cui parteciperanno tre soli consiglieri provinciali e i cui relatori saranno tutti scelti dall'Assessore, tranne il rappresentante della città di Tullin proposto dal Comitato. Si arriva in consiglio a novembre, appena in tempo per evitare che il disegno di legge debba essere sottoposto a referendum popolare, cosa che il Comitato avrebbe auspicato. In quella sede l'Assessore Gilmozzi palesa la sua intenzione di presentare un suo disegno

di legge che raccolga le parti condivise con il comitato ed escluda le altre. La riunione dei capigruppo sospende la discussione del ddl popolare in attesa che Gilmozzi predisponga il suo testo. Sono mesi in cui si cerca qualche ulteriore mediazione, ma il testo presentato è distante e fortemente criticato dal Comitato promotore in quanto propone gli obiettivi ambiziosi condivisi, senza però indicare le modalità per raggiungerli. Il 21 giugno 2017 in Consiglio provinciale arrivano all'ordine del giorno i due ddl. Il Consiglio approva, con qualche emendamento, il ddl Gilmozzi e non vota neppure il ddl di iniziativa popolare. Al di là della inevitabile delusione per come si è trattata la partecipazione popolare, cosa si può sperare per la mobilità sostenibile del Trentino? La posizione del Comitato è critica: “è come aver costruito un treno e non aver previsto i binari e l'energia per muoverlo”. Ulteriore elemento di delusione è l'aver liquidato con un'analisi superficiale e ideologicamente ostativa la proposta innovativa di introdurre la “tariffa zero”, strumento che il Comitato riteneva essenziale per il raggiungimento degli obiettivi previsti in breve tempo e che sarebbe stato sostenibile per il bilancio della Provincia. **Va però evidenziato come la spinta dal basso dell'iniziativa popolare abbia portato il Consiglio Provinciale a dare valore di legge ai principi della mobilità sostenibile secondo i criteri più avanzati della multimodalità e intermodalità**, a prevedere strumenti di pianificazione partecipati, a dare dignità alle forme di car sharing e car pooling. Perché il treno della mobilità sostenibile si muova davvero servirà ancora tanta attenzione, spinta e consapevolezza dei cittadini. Una prima occasione sarà la settimana europea della mobilità sostenibile dal 16 al 22 settembre, dedicata quest'anno al tema della “condivisione”. Nel prossimo numero le iniziative per il Trentino.

In natura non esistono pasti gratis: se usiamo un servizio senza pagare ci deve essere qualcuno che salda i conti, e su Internet questo qualcuno è quasi sempre la pubblicità.

LA PUBBLICITÀ PRIMA DI INTERNET: SPARARE E SPERARE

Il mercato pubblicitario tradizionale si basava sull'affitto di spazi - pagine sui giornali, cartelloni, spot televisivi - che, nelle speranze degli inserzionisti, intercettavano lo sguardo del maggior numero di persone possibile sperando di colpirne l'attenzione.

GOOGLE E LA PUBBLICITÀ: CHE CERCA CHI STA CERCANDO

Questo modello è stato rivoluzionato quando Google ha creato i link sponsorizzati, annunci mostrati a chi fa una ricerca su specifiche parole chiave. Se chiedo a Google



Approfondimenti

Vuoi sapere perché vedi un certo annuncio sponsorizzato su Facebook?

Fai clic sull'angolo in alto a destra del post e, dal menù che si apre, scegli la voce "perché vedo questo annuncio?". Scoprirai quali caratteristiche (età, interessi, comportamenti) interessavano agli inserzionisti.

La pubblicità online: scopriamo come funziona

Chi paga Facebook e Google? Come è possibile tenere in piedi servizi sofisticati che ogni giorno miliardi di persone usano gratis? Un po' di info per navigare consapevolmente

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

informazioni sulle vacanze in Puglia, il mio potenziale interesse verso un hotel in Salento è molto più alto di chi, camminando per strada, passa davanti a un cartellone; inoltre, l'inserzionista paga Google non quando l'annuncio compare, ma al momento del clic sulla pagina pro-mossa. È quindi una pubblicità che intercetta la domanda attiva di clienti e consumatori.

FACEBOOK E LA PROFILAZIONE DI COMPORTAMENTI E INTERESSI

Facebook, su cui passiamo ormai ore e ore, registra moltissime informazioni su di noi: i nostri gusti, i siti che visitiamo, i luoghi in cui viviamo e viaggiamo, e usa questi dati per vendere, agli inserzionisti, dei target estremamente profilati per comportamenti e interessi - ad esempio, genitori con bambini fino ai 6 anni che amano il mare, hanno

un livello medio-alto di istruzione e vivono in città da cui partono voli per la Puglia. Le aziende possono mostrare messaggi diversi a persone diverse: il babyclub ai genitori, la palestra agli amanti della fitness, e così via.

SE NON PAGHI, IL PRODOTTO SEI TU?

Quando iniziamo a usare un servizio accettiamo un contratto che spesso implica uno scambio fra le funzionalità messe a disposizione e l'uso delle nostre informazioni. Non c'è niente di intrinsecamente malvagio in questo scambio, che anzi può essere comodo anche per noi: io preferisco vedere pubblicità di prodotti che mi interessano piuttosto che spot di cui non mi importa nulla. L'importante è esserne consapevoli, per scegliere fino a che punto vogliamo barattare comodità con riservatezza. (consumatori.e-coop.it)

Retargeting: la pubblicità che ci segue online

Sia Google che Facebook permettono di fare retargeting, cioè mostrare in modo automatico annunci correlati a una pagina che abbiamo visitato da poco. Così ci capita di rivedere ovunque - su Facebook, sui blog che leggiamo, sul meteo - le scarpe che avevamo messo nel carrello senza poi acquistarle davvero; tutto ciò è possibile grazie ai cookie di tracciamento, quelli che, all'ingresso di un sito, quasi sempre accettiamo con un clic per chiudere la fastidiosa finestrella che si apre: un classico caso in cui la cura (obbligare

i titolari dei siti a chiedere il consenso per l'uso dei cookie, così da tutelare la privacy dei navigatori) ha sortito l'effetto opposto (rendere automatica, per sfinimento, l'accettazione degli stessi).

Guida completa alla pubblicità su Facebook

La fornisce lo stesso Facebook, e spiega in modo chiaro il meccanismo con cui gli inserzionisti creano le campagne, quali informazioni usa Facebook per decidere se mostrarci un annuncio, e come possiamo controllare gli annunci che ci vengono mostrati. www.facebook.com/ads/about

assicom
• TI ASSICURA • AUTO - MOTO - CAMPER

SCOPRI I VANTAGGI PER I SOCI DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTEINA

assicom
Iscrizione RUI A 000071448

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

PARTNER ASSICURATIVO DEL CONSORZIO SAIT DAL 1982

Nell'ultimo anno si è parlato molto della dieta mima-digiuno, e in generale dell'utilità o meno del digiuno come tecnica per migliorare la propria salute, prevenire malattie croniche degenerative come il diabete, o addirittura aumentare l'aspettativa di vita. **È importante premettere che la qualità della ricerca scientifica sul tema è elevata:** da un decennio circa vengono

(ad esempio 2 giorni non consecutivi di digiuno la settimana), il digiuno breve (meno di 3 giorni consecutivi) ed il digiuno prolungato (3 o più giorni consecutivi). **Tra le forme di digiuno prolungato vi è il mima-digiuno, studiata presso la University of South California dal prof. Walter Longo, ovvero 5 giorni di dieta in cui si mimano le condizioni metaboliche che avvengono durante**

Il dibattito sulle diete che mimano il digiuno

Il digiuno come tecnica per migliorare la salute, prevenire malattie o addirittura aumentare l'aspettativa di vita

di **Michele Sculati**, *Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di ricerca in sanità pubblica*

pubblicati i risultati sulle migliori riviste scientifiche (ultimo articolo è stato pubblicato su Science). **Non tutti sono concordi nel sottolineare i potenziali effetti positivi del digiuno e il dibattito scientifico rimane aperto:** alcuni tra gli opinion leader italiani, come il prof.

Giuseppe Remuzzi (Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri") o il prof. Umberto Veronesi, hanno pubblicato articoli o libri divulgativi per sottolineare i potenziali effetti benefici; altri come il dr. Riccardo Della Grave (Associazione italiana disturbi dell'alimentazione e del peso) o il prof. Enzo Spisni (docente di Fisiologia della nutrizione all'Università di

Bologna) sottolineano rispettivamente la possibilità che il mima-digiuno possa essere **un fattore di rischio per lo sviluppo dei disturbi dell'alimentazione** oppure che rappresenti una scorciatoia di pochi giorni in cui si dimentica il concetto di educazione alimentare.

Il prof. Luigi Fontana (Università di Brescia e Washington University) è uno dei maggiori esperti al mondo sulla restrizione calorica ed i suoi articoli ne chiariscono i vantaggi sulla salute; per quanto riguarda la forma più drastica della restrizione calorica, ovvero il digiuno, diversi gruppi di ricerca stanno portando avanti lavori che riguardano la restrizione temporale dell'alimentazione (ad esempio 12 ore di digiuno), il digiuno intermittente

il digiuno. Ciò non prevede l'astensione totale dal cibo ma una drastica riduzione dell'apporto calorico, una buona dose di lipidi, l'assenza di alimenti di origine animale e, cosa che la differenzia rispetto a molte diete commerciali, la significativa riduzione dell'apporto proteico.



Durante la dieta si ricreano le condizioni metaboliche che gli uomini hanno vissuto quando il cibo non era così abbondante, durante momenti di carestia, guerre, oppure quando il cacciatore non riusciva a catturare la sua preda. Evolutivamente sopportare bene la carenza di alimenti era protettivo mentre oggi

risulta poco utile; **ricreare queste condizioni ha mostrato una riduzione di diversi fattori di rischio associati allo sviluppo di malattie legate all'invecchiamento non solo in studi su modello animale, ma anche in studi sull'uomo pubblicati ad inizio 2017.**

È corretto ricordare che vi è un brevetto ed una società commerciale che vende in molti paesi il kit con cui fare tale dieta, tuttavia le pubblicazioni scientifiche rendono per l'appunto "pubbliche" le caratteristiche tecniche della dieta stessa, dunque il medico è libero di ricrearla e prescriberla con le necessarie cautele: in pazienti che hanno controindicazioni questa dieta può avere conseguenze anche gravissime. (*consumatori.e-coop.it*)

Nel pensiero comune si ritiene che le malattie del cuore colpiscono prevalentemente gli uomini mentre le donne siano le vittime designate di tumori al seno o all'utero (la cosiddetta sindrome del "bikini"). Ma il boom economico e la rivoluzione culturale degli anni '50 e '60 sembrano aver modificato profondamente questo assioma. Infatti, anche se la cosa è ancora poco nota, **le donne "moderne" muoiono di malattie cardiovascolari molto più degli uomini** (ad esempio in Trentino circa il 20-25% in più) e paradossalmente ricevono meno esami diagnostici e meno cure rispetto agli uomini (ad esempio in Trentino, come nel resto d'Italia, il numero di uomini che riceve una coronarografia, studio radiologico delle coronarie, è circa 3 volte maggiore rispetto al numero di esami effettuati nel gentil sesso). Analogamente molti ancora ignorano che **le malattie cardiovascolari costituiscono la principale causa di morte solo per le**

Domanda e risposta **Prevenzione, controllo dei fattori di rischio e conoscenza dei sintomi o segnali**

• **Da quale età è auspicabile un controllo dal cardiologo?**

Quando compaiono dei sintomi e/o dei segni anche solo sospetti di cardiopatia. Il controllo dei fattori di rischio invece comincia dall'infanzia, per divenire più rigoroso con l'inizio della menopausa, quando il rischio di malattie cardiovascolari aumenta bruscamente.

• **Quali sono i fattori di rischio?**

L'abitudine al fumo, la sedentarietà, l'ipertensione, il sovrappeso, l'ipercolesterolemia, il diabete.

• **Quali sono i sintomi della cardiopatia ischemica, e quindi anche dell'angina?**

Nella donna possono essere molto diversi dal classico dolore oppressivo al petto, magari con irradiazione al braccio sx, tipico dell'uomo. Nella donna il sintomo può essere al dorso e collo, alle spalle, ma anche presentarsi come mancanza di fiato, nausea e vomito, sudorazione fredda, spossatezza, fatica, debolezza (tutti sintomi che possono depistare facilmente dalla vera diagnosi).

donne mentre per gli uomini già da alcuni anni sono le neoplasie.

Nonostante questo, la maggior parte delle donne (e dei loro medici) **prestano molta più attenzione alla prevenzione e cura dei tumori rispetto a quella delle malattie cardiovascolari** e continuano a ritenere la cardiopatia ischemica (cioè la malattia delle coronarie come l'infarto miocardico e l'angina) una malattia esclusivamente maschile.

Il cuore delle donne nel mondo moderno

Perché oggi le donne muoiono più degli uomini per malattie cardiovascolari?

Da tempo le donne muoiono di malattie cardiovascolari molto più degli uomini (in Trentino circa il 20-25% in più). Ma paradossalmente ricevono meno esami diagnostici e meno cure rispetto agli uomini

di Maurizio Del Greco

IL SORPASSO

Il "sorpasso" delle donne nei confronti degli uomini per quanto riguarda la mortalità per malattie cardiovascolari in realtà è avvenuto (senza grande clamore) nella prima metà degli anni ottanta, ma già nei primi anni novanta sono comparse le prime segnalazioni di come il mondo medico non avesse adeguatamente compreso tale fenomeno. Nel 1991 infatti la prof.ssa Bernardine Haley scrisse sulla prestigiosa rivista scientifica *the New England Journal of Medicine* l'articolo intitolato la "Sindrome di Yentl", denunciando il fatto che le donne negli Stati Uniti, pur essendo colpite da infarto quanto e più degli uomini, ricevessero meno esami diagnostici e meno cure, determinando così una prognosi peggiore. Quest'articolo, il primo di tanti, è ritenuto l'inizio di quella branca che oggi viene chiamata **Medicina di Genere** (o come si preferisce dire ora Medicina Genere Specifica), che si occupa dello studio, nelle scienze biomediche, **delle differenze legate al genere di appartenenza, non solo da un punto di vista anatomo/fisiologico, ma anche delle differenze biologiche, funzionali, psicologiche, sociali e culturali, oltre che di risposta alle cure.**

I MOTIVI DEL CAMBIAMENTO

In oltre 20 anni di studi abbiamo solo iniziato a comprendere i molteplici e complessi motivi di questo cambiamento di vulnerabilità della donna nei confronti della cardiopatia ischemica. Alcuni di questi ele-

menti sembrano però ormai ben definiti:

- **la donna sembra più sensibile ai classici fattori di rischio cardiovascolare** come ad esempio **il fumo**, abitudine diffusasi nel sesso femminile solo nel dopoguerra, ma anche l'ipertensione arteriosa e diabete, specie dopo la menopausa (l'invecchiamento della popolazione fa sì che vi siano così oggi molte più donne in menopausa rispetto al passato);

- la cardiopatia ischemica nella donna presenta spesso caratteristiche differenti rispetto all'uomo, ad esempio con un coinvolgimento prevalente del microcircolo coronarico (purtroppo non visibile alla coronarografia!). **La negatività quindi della coronarografia nella donna non significa, a differenza dell'uomo, assenza di cardiopatia ischemica e queste pazienti devono essere trattate adeguatamente.**



DIFFERENZE EVIDENTI E PREGIUDIZI

Le differenze tra uomo e donna in ambito cardiologico sembrano quindi evidenti (anche se non ancora del tutto esplorate) ma ancora poco recepite e conosciute, rimanendo in uso pregiudizi anacronistici.

Il risultato è che le donne ancora oggi non ricevono diagnosi e cure adeguate ai loro problemi cardiologici e ciò ha causato (e causa) un aumento della mortalità per tali cause.

È quindi auspicabile una maggior diffusione tra tutti, medici compresi, dei concetti di Medicina di Genere con un impegno forte nel campo della ricerca e della formazione.

La Medicina di Genere è oggi più che mai un argomento "caldo" su cui si confrontano non solo le Società scientifiche, ma più in generale tutte le Istituzioni che hanno come obiettivo la promozione della salute in tutti i

suoi vari aspetti, seguendo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Di questo si è parlato anche al recente Festival dell'Economia 2017, con un focus sulla Medicina di genere, dal titolo "Le disuguaglianze tra donne e uomini in medicina", organizzato dalla Commissione provinciale per le Pari Opportunità tra donna e uomo, in collaborazione con l'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della provincia di Trento.

È necessario prestare più attenzione alla prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari, che per le donne costituiscono la principale causa di morte

- **gli studi** sulle malattie cardiovascolari ed in particolare sulla cardiopatia ischemica **sono stati condotti prevalentemente su soggetti di sesso maschile** (persino negli studi condotti su animali di laboratorio!) portando a conclusioni non sempre applicabili alle donne (si pensi che nei grandi trial farmacologici la presenza di donne non supera mai il 30%). In altre parole, **alcune terapie potrebbero non avere lo stesso effetto curativo** in entrambi i sessi o richiedere dosaggi differenziati;
- **la sintomatologia femminile dell'infarto (angina) presenta caratteristiche molto differenti dall'uomo** (ben poco note anche nel mondo medico), per cui spesso la malattia può non essere riconosciuta o riconosciuta solo tardivamente dalla donna e dai medici;

La Medicina di Genere è oggi più che mai un argomento "caldo" su cui si confrontano non solo le Società scientifiche, ma più in generale tutte le Istituzioni che hanno come obiettivo la promozione della salute in tutti i suoi vari aspetti, seguendo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Di questo si è parlato anche al recente Festival dell'Economia 2017, con un focus sulla Medicina di genere, dal titolo "Le disuguaglianze tra donne e uomini in medicina", organizzato dalla Commissione provinciale per le Pari Opportunità tra donna e uomo, in collaborazione con l'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della provincia di Trento.

Per informazioni

dott. Maurizio Del Greco

direttore U.O. Cardiologia

dott.ssa Danila Girardini

responsabile ambulatorio

cardiopatia della donna

Ospedale di Rovereto (Trento)

Tel. 0464 403312

Il pittore John Constable trovava il cielo molto interessante, poiché riteneva che fosse lo specchio delle emozioni. È per questo che passava molto tempo a ritrarre e classificare le nuvole, cercando di indovinarne il linguaggio, e come conseguenza anche quello dell'animo umano. Ma identificare e dare un nome a ogni sfumatura



che sente spesso dentro di sé un gran trambusto: a causarlo sono sei folletti che abitano nel suo cuore, e che gli fanno provare rabbia, gioia, paura e tristezza, stupore e disgusto. Tommy vorrebbe liberarsene, ma pian piano vivendo molte avventure

Di nuvole ed emozioni Parole, fiabe e atlanti alla scoperta delle nostre emozioni

Non esiste un manuale d'uso per le emozioni (né una guida per essere felici), ma conoscerle aiuta a capire come non farci sopraffare da esse. E piuttosto a usarle per star bene

di **Silvia Martinelli***

del nostro stato emotivo non è per niente facile.

Provate a fermarvi un secondo e a descrivere quello che state provando in questo istante,

vi accorgete che è un compito molto arduo. Anche Sigmund Freud, agli inizi dei suoi studi universitari dovette ammettere in un suo scritto che “non è facile trattare i sentimenti in maniera scientifica”. Tuttavia, alla luce di questo, dall'Ottocento fino ad oggi resta vivo il desiderio di dare un nome e un ordine ai sentimenti umani: l'ultimo tentativo lo fa la storica culturale Tiffany Watt Smith col libro **“Atlante delle emozioni umane”** (Utet). Il curioso sottotitolo di questo prezioso volume è “156 emozioni che hai provato, che non sai di aver provato, che non proverai mai”: a quanto pare, stando alle parole della studiosa, esiste un ventaglio molto ampio di emozioni, molte delle quali possono restarci ignote per tutta la vita.

Alle volte invece, si provano emozioni ben riconoscibili, particolarmente forti, che sembrano colorare tutto il mondo circostante, proprio come le nuvole nel cielo del tramonto. In questi momenti sembra quasi di poter afferrare le no-



stre emozioni e metterle bene in ordine in tanti barattoli, proprio come immagina di fare Anna Llenas nel suo libro pop-up **“I colori delle emozioni”** (Gribaudo):

può succedere infatti di svegliarsi come il mostro dei colori, protagonista di questa poetica avventura, con le emozioni tutte ingarbugliate. Piano piano una dopo l'altra, il piccolo mostro scopre il valore e le caratteristiche di ognuna di esse, le veste ognuna con un colore diverso, e le sistema per bene così da saperle riconoscere in futuro.

Se il mondo delle emozioni è davvero così complesso, come possiamo spiegarlo ai bambini? Spesso le parole di una fiaba possono essere il veicolo più adatto per affrontare tematiche come questa, e la compagnia di personaggi simpatici e divertenti possono rendere piacevo-

le il momento della lettura per grandi e piccini. Nella fiaba **“Sei folletti nel mio cuore”** (R. Corallo, Erickson) è Tommy, un bambino

che ama i videogiochi, il gelato e le patatine fritte, come molti bambini della sua età a guidarci, tra mille peripezie, alla scoperta del mondo nascosto delle emozioni. Tommy è un bambino molto sensibile,



con loro, scopre quanto questi piccoli folletti siano importanti per lui...basta solo sapere come farci amicizia!

È ormai una convinzione molto diffusa quella per cui prestare attenzione alle nostre emozioni sia importante per rendercene più consapevoli e non restarne sopraffatti, se ne parla sui giornali, alla radio e in televisione. Grande risalto si dà a quella che viene chiamata “intelligenza emotiva”, cioè la capacità di riconoscere le proprie emozioni e utilizzarle nella vita di tutti i giorni per prendere decisioni e relazionarsi con gli altri. Una buona consapevolezza delle proprie emozioni può essere connessa a risultati positivi, ed è quindi importante sia sul lavoro che a scuola, ma anche in famiglia e con gli amici. Non esiste un manuale d'uso per le emozioni, né guida per essere felici, ma leggere e parlare delle nostre emozioni può aiutare a capire come non farci sopraffare da esse, ma piuttosto ad usarle per stare bene.

Potrà anche essere vero che a volte le parole non bastano per esprimere quello che sentiamo, ma forse è proprio per questo che non si esauriscono ancora i tentativi di farlo, con la poesia, la pittura, la letteratura e l'illustrazione, o in qualunque forma ci suggerisca la nostra sensibilità.

* *La Libreria Erickson*

PASSAPORTO DEL LETTORE
Il taccuino per giovani viaggiatori nel mondo dei libri



È un taccuino molto speciale sul quale registrare tutti i libri acquistati nel reparto narrativa ragazzi della nostra libreria, e da personalizzare con gli stickers all'interno: ogni libro letto metteremo un timbro, e una volta completato il passaporto riceverai un premio! Vieni a trovarci in libreria e richiedilo alla cassa.

Ma ha ancora un senso la parola solidarietà? A questa domanda, che si affaccia sempre più insistente in Europa, non è facile rispondere. E non basta schierarsi con i pessimisti che vedono l'eclissi definitiva della solidarietà o con gli ottimisti che mettono in luce i tanti atteggiamenti di dono disinteressato,

della libertà e dell'uguaglianza. Non è un caso che Napoleone lo avesse sostituito con la parola "proprietà", creando così una triade di diritti e togliendo il termine fraternità che appartiene piuttosto allo statuto dei doveri. E tuttavia, la presenza di questo principio di solidarietà/fraternità (Rodotà ritiene che essi vadano considerati assieme perché con-

PRINCIPIO DI DEMOCRAZIA

Da questo punto di vista, **il principio di fraternità/solidarietà richiama più il tema della giustizia che non quello della carità e della compassione**, perché riporta alla necessità di superare una stratificazione della società nella quale chi sta in alto concede qualcosa a chi è in difficoltà, non mettendo però in

La solidarietà nell'era della globalizzazione

Ma ha ancora un senso la parola solidarietà?

La solidarietà è una virtù privata o è un elemento costitutivo delle istituzioni democratiche? Sta a tutti noi scegliere. "Praticare la solidarietà - scrive Rodotà nella conclusione del suo libro - è difficile"

di Alberto Conci

di rivendicazione di giustizia per tutti, di accoglienza, di aiuto che ci circondano. La questione è più complessa e a poco servono le semplificazioni e gli slogan.

Stefano Rodotà, recentemente scomparso, apriva un piccolo libro del 2014 (*Solidarietà. Un'utopia necessaria*, Laterza 2014) titolando il primo capitolo con una domanda bruciante: "Virtù dei tempi difficili o sentimento repubblicano?". In altre parole, la solidarietà appartiene alla sfera delle virtù private e dei sentimenti di benevolenza nei confronti di chi è in difficoltà - e in che termini? - o è un elemento costitutivo delle istituzioni democratiche?

DA GESÙ A MONTESQUIEU

La densità delle domande ci mette al riparo dalla tentazione di semplificare, di dare risposte frettolose, di liquidare la complessità ricorrendo agli slogan che vanno tanto di moda quando le questioni si fanno serie.

La solidarietà intesa come obbligo personale e come dovere morale ha una storia lunga, e Rodotà in più passaggi fa riferimento alla potenza rivoluzionaria della parabola del buon samaritano, che rovescia le categorie del contesto culturale in cui Gesù la pronuncia e invita a chiedersi come ciascuno debba farsi prossimo dell'altro in difficoltà. **Ma è con la rivoluzione francese e l'introduzione del tema della fraternità che la questione ha assunto un ruolo fondamentale nella costruzione delle istituzioni democratiche**, anche se il peso della fraternità è stato a lungo di molto inferiore a quello



Utopia necessaria
La copertina del saggio di Stefano Rodotà (nella foto wikimedia) dedicato alla solidarietà

dividono la stessa ispirazione di fondo) è sintomo della **consapevolezza che la società non è per natura equilibrata** ed è dunque **necessario considerare i compiti dello Stato nei confronti dei soggetti più deboli**.

Lo aveva messo in luce alla metà del Settecento già Montesquieu ("qualche elemosina fatta a un uomo nudo per le strade non basta ad adempiere gli obblighi dello Stato, il quale deve a tutti i cittadini la sussistenza assicurata, il nutrimento, un abbigliamento decente, e un genere di vita che non sia dannoso alla salute") che, sulla scia di una lunga tradizione precedente, sollevava **il problema del ruolo e dei doveri delle istituzioni in ordine ai bisogni degli esseri umani**. In tal senso, la fragilità del principio di solidarietà non deriva tanto dal suo appartenere alla sfera etica del "dover essere", quanto dal fatto che esso deve fare i conti con un irriducibile conflitto, sempre in agguato nelle società umane, **"fra inclusione (fraterna) e esclusione (proprietaria)"**.

discussione la propria posizione di privilegio. **È per tale ragione che la solidarietà è un principio essenziale nella costruzione della democrazia**: se la libertà e l'uguaglianza poggiano lo sguardo sulla persona e sulla sua dignità, la solidarietà mette in luce la vocazione comunitaria della convivenza umana ed è il criterio interpretativo della libertà e dell'uguaglianza, perché stabilisce i limiti e il senso dei diritti fondamentali del singolo rispetto alla collettività.

NELLA COSTITUZIONE ITALIANA

Non è un caso che nella nostra Costituzione la solidarietà venga nominata

fra i principi fondamentali togliendola dall'ambito dei puri doveri morali e collocandola all'interno dell'impianto istituzionale della vita democratica.

L'art. 2 contiene quella tensione costruttiva fra diritti e doveri di solidarietà che rappresenta il senso stesso della vita democratica: "La Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità, e richiede l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale".

La collocazione di questo articolo fra il primo, che fonda la vita repubblicana sul lavoro, e il terzo, che sottolinea la dimensione sociale della dignità umana e il dovere della Repubblica di rimuovere concretamente gli ostacoli alla sua realizzazione, è **un preciso indicatore dell'importanza attribuita dai costituenti al valore della solidarietà**, che appartiene ai doveri "inderogabili" e riguarda tutti i settori della vita democratica.

Le profonde trasformazioni della nostra società negli ultimi decenni, che hanno visto la scomparsa di soggetti collettivi come i grandi



Riva del Garda

Una risposta efficace per i bisogni di assistenza per gli anziani e le persone fragili

Case di riposo e privato sociale insieme per offrire i servizi utili alle famiglie

La cooperativa Arcobaleno e le APSP Città di Riva, Fondazione Comunità di Arco, Giacomo Cis e Residenza Molino si sono unite per trovare risposte nuove, professionali e celeri ai bisogni delle famiglie, in un contesto di restrizione delle risorse.

Con questa nuova iniziativa, le abilità, i servizi, le professionalità e funzioni di APSP e privato sociale si fondono per coprire tutta i servizi socio-assistenziali utili alle famiglie, dando **copertura 365 giorni all'anno**, compresi sabati, domeniche, festivi e notturni.

L'obiettivo è rimettere al centro la persona e farsi carico delle difficoltà che ha o che

potrebbe avere nell'arco della sua vita, studiando nuove soluzioni e ricercando equilibri tra assistenza a domicilio e residenzialità, e tra assistenza pubblica e privata.

È nata così una rosa di servizi che vuol offrire ai cittadini un aiuto concreto, veloce e competente nei momenti di maggiore fragilità, per contenere al massimo il disagio di chi si trova ad aver bisogno di assistenza da un giorno all'altro (e cittadini sono anche le persone che in questi servizi lavorano, ai quali è garantito un corrispettivo economico giusto).

Il progetto prevede strategie e interventi nuovi per assistere le persone in stato di

necessità, ma anche salvaguardare il più possibile la serenità delle famiglie, anche nell'emergenza.

Alcuni esempi di servizi offerti: assistenza domiciliare (igiene personale aiuto nell'alzata o messa a letto, ecc.), assistenza infermieristica, fisioterapia; attivazione del posto letto di sollievo; lavanderia, pulizie, piccole manutenzioni; trasporto e accompagnamento; pasti a domicilio; centro diurno; aiuto alla persona per turisti; formazione badanti e care giver; podologo/callista, parrucchiere/estetista, baby sitter, ecc.; assistenza serale e notturna.

Tutte le prestazioni offerte sono disponibili anche per gli ospiti delle strutture turistiche di Riva, Arco, Dro, Ledro e Nago-Torbole.

Info: www.arcobalenocoop.org
Tel. 0464 550937 - 0464 562087
info@arcobalenocoop.org



partiti di massa e il nascere di nuove forme di solidarietà nel terzo settore, non devono indurci a pensare che l'intuizione dei costituenti abbia perso valore. Anzi, l'importanza assunta dal tema nella Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea del 2000, che ad essa dedica un intero paragrafo, indica **quanto oggi sia urgente continuare a chiedersi come vada realizzato questo dovere inderogabile nella vita delle democrazie.**

SOLIDARIETÀ E GLOBALIZZAZIONE

Eppure, nonostante l'evidente importanza assunta dalla solidarietà nelle nostre democrazie, la domanda è tornata di attualità di fronte alle sfide che ci troviamo ad affrontare: "Può la solidarietà, si chiedeva Rodotà, sopravvivere nel tempo dell'individualizzazione crescente, della globalizzazione, della 'morte del prossimo'?"

Il problema è serio perché la solidarietà richiede disponibilità all'inclusione, ma in un mondo dilatato come il nostro si risponde sempre più spesso rimpicciolendo l'idea di prossimo all'interno di confini ristretti, in comunità di simili.

Ciò che vediamo è un uso della solidarietà contro la solidarietà, la costruzione di solidarietà separative, oppostive, che rinforzano i legami all'interno e li tagliano sempre più decisamente con l'esterno.

In questo modo, però si perde di vista l'altezza della sfida e si rischia di essere travolti dalla storia che si spera di tenere fuori dalla porta.

Non dobbiamo dimenticare che, come l'introduzione del concetto di solidarietà nella Costituzione ebbe la funzione di porre al centro del nostro ordinamento il dovere di rispettare i diritti e la dignità di tutti, così oggi è necessario chiedersi, anche a fronte dello strapotere delle multinazionali, **come imporre criteri di rispetto a livello planetario della persona umana.**

È interessante, in proposito, ricordare come l'istituzione di un gruppo di lavoro intergovernativo in sede del Consiglio per i diritti umani dell'ONU con il compito di elaborare uno strumento giuridicamente vincolante sul piano del rispetto dei **diritti fondamentali** sia stato osteggiato da Unione Europea e Stati Uniti: evidentemente il timore che il tema della solidarietà possa entrare in conflitto con importanti interessi economici ha spinto i maggiori Paesi occidentali a togliere consenso al progetto delle Nazioni Unite.

IN MEZZO AL GUADO

Siamo in mezzo al guado. Da un lato la nostra storia ci racconta di un cammino che ha accompagnato la modernità e che ha contribuito a inserire il tema della solidarietà nell'impianto costituzionale, con una maggiore e più convinta presenza nelle costituzioni dei "vinti" della seconda guerra mondiale; **dall'altro la globalizzazione ci impone di decidere** se la solidarietà faccia parte dei principi che legittimano anche le relazioni internazionali o se essa vada interpretata in maniera ristretta. Il punto è dunque questo: o torniamo indietro, o scegliamo di andare avanti nel guado e

accettiamo la responsabilità di immaginare e di declinare il tema della solidarietà a livello globale.

E questa declinazione globale della solidarietà, che rappresenta probabilmente la sfida politica più grande dei prossimi decenni, investe almeno tre ambiti, profondamente connessi fra loro:

- i **flussi migratori** inarrestabili che ci accompagneranno per generazioni;
- la presenza crescente di **esclusi che vivono ai margini** delle nostre società e che non costituiscono una classe sociale coesa;
- la **crisi ambientale** che impone nuove forme di solidarietà intergenerazionale.

La partita è davvero aperta: "Praticare la solidarietà – scrive Rodotà nella conclusione del suo libro – è difficile. Lo è ancora di più pensarla, quando forte è la tentazione di consegnarla a una storia che si sente finita, liberandosene quasi con un sospiro di sollievo, come se fosse ormai un peso troppo grande da portare, confinandola così fra illusioni perdute. Ma lo vieta una realtà nella quale la solidarietà non solo resiste, ma trova persistenze forti e manifestazioni inattese. Qui deve fare le sue prove un realismo non rassegnato, che segua il lungimirante itinerario costituzionale che la individua come 'solidarietà politica, economica e sociale'. Non è una proposizione retorica ma, appunto, un principio costitutivo di una società umana e democratica, che sa individuare i principi che la fondano, e dai quali sa di non potersi separare". Sta a tutti noi scegliere.

Migrare è sempre un atto complicato. Che avvenga per fuggire da un paese in guerra, per povertà, per lavoro, per amore o ragioni di studio. Che si scelga o



comprensione e all'alterità **esistono due rischi**: omologare a noi quello che non lo è e porre così distante da noi chi abbiamo di fronte da non aver più nessuna possibilità di contatto».

africana incinta partorirà in modo simile a quella italiana, ma attribuirà significati diversi a questa esperienza in base alla sua cultura. Infatti, non a caso, in ogni cultura ci sono dei modi di accompagnamento, di sostegno, di assistenza alla donna in gravidanza molto diversi tra loro.

Le interviste dopo Educa

Migrazione: l'incontro all'altro che apre alla grande ricchezza e creatività, per chi arriva e per chi accoglie

Diventare genitori è sempre un processo delicato. Tanto più se si è migranti e ci si ritrova in un mondo diverso e sconosciuto in tutto. Ma tra il rischio dell'omologazione e quello della distanza c'è una terza via: quella dell'apertura all'alterità

di Laura Ruaben

che sia imposta, la migrazione resta estremamente complicata. Lasciare la propria terra, la famiglia, gli amici, ciò che è conosciuto, è un'esperienza forte e destabilizzante. Ogni migrante si ritrova in un paese in cui tutto si fa diversamente: si mangia, si parla, ci si veste, ci si pettina, ci si saluta, ci si sposa, si lavora, si fanno dei bambini diversamente che a casa propria. Le differenze, a volte minime e altre enormi, sono traumatiche, soprattutto quando si aggiunge un cambiamento di ruolo, come diventare genitori o figli. Un passaggio culturale (e non solo) di cui si è parlato al festival dell'educazione ad aprile a Rovereto in vari seminari con esperti di discipline diverse e ospiti internazionali come **Alice Titia Rizzi**, professoressa all'Università Paris Descartes, psicoterapeuta al Cabinet Pluralis, psicologa a Maison de Solenn dell'ospedale Cochin Parigi e di Avicenne-Bobigny, terapeuta transculturale nei gruppi della professoressa Marie Rose Moro.

«La cultura è il contenitore di una serie di regole, alcune più comprensibili e altre implicite. Queste in situazioni transculturali – ha affermato Alice Rizzi ad EDUCA – creano difficoltà: nella migrazione viene meno quella base rassicurante e comune data dalle rappresentazioni culturali che veicolano la nostra comprensione del mondo, che permettono di adattarci ad ogni situazione di vita. Ci si ritrova infatti in un mondo culturale sconosciuto, si vive una duplice solitudine, sociale e culturale. Pensando all'accoglienza, alla



A Educa e nel suo lavoro, lei affronta questo tema nella prospettiva educativa in particolare riferendola alla genitorialità. Quali sono le difficoltà in questo caso?

In tutte le culture esistono sistemi di parentela diversamente strutturati, con rappresentazioni proprie dei ruoli della donna, dell'uomo e del bambino. Ciò rende difficile entrare in contatto con altre culture e il trovarsi di fronte a esseri umani che non sono uguali a noi. Faccio un esempio. Una donna cinese o

Gli elementi della cultura della società di provenienza con la migrazione si trasformano in privati, nascosti in casa. Qui sta la differenza: la distanza tra il mondo interno ed esterno. È il rischio maggiore della migrazione, sentirsi come un albero con i suoi frutti migliori, ma essere solo e lontano da ciò che sta attorno

Cosa vuol dire diventare genitori in una terra diversa da quella dove si è nati?

Fare un figlio è sempre un processo complesso, non si tratta solo di concepirlo. Quando si diventa genitori nella migrazione la difficoltà aumenta, perché bisogna considerare le logiche culturali di due mondi. Spesso i Paesi di accoglienza non capiscono a che punto possa essere complicato o differente. Utilizzo una metafora culinaria. Fare da mangiare è un atto quotidiano, universale. Per preparare un piatto servono determinati ingredienti e se questi si assomigliano, ma non hanno proprio lo stesso gusto, ciò che cucino non sarà uguale, la ricetta della nonna avrà un risultato differente. Il grano (il cui nome scientifico è Koinè) c'è quasi ovunque: in Sicilia è il cuscusu, in Corsica e Sardegna è la Fregola, in Palestina il Matful, in Giappone l'O-bento... e così via. È chiaro che tutte queste

pietanze vengono dallo stesso cereale, ma non è cucinato dappertutto ugualmente. Quando si migra si mangia solo riso bollito o ci si adegua, si reinventano le ricette con i prodotti del posto?

E questo nei rapporti familiari cosa significa?

Fare un figlio richiede la stessa creatività: saper mischiare gli ingredienti, trovare il senso per ognuno. Nella migrazione occorre sviluppare la capacità di far coesistere ciò che porto nella valigia e ciò che trovo all'arrivo. La genitorialità ha ingredienti complessi. Alcuni sono collettivi, cambiano nel tempo, storici, giuridici, sociali e culturali. Altri sono più intimi, privati, appartengono alla storia familiare. E poi ci sono quelli del bambino. Dal miscuglio di tutti questi elementi, ci sono mille e un modo per essere genitori. La difficoltà maggiore sta nel fatto di creare la sufficiente libertà per lasciare emergere le potenzialità di questa nuova potentissima





ricetta. Per farlo, ciò che è fondamentale astenersi dal giudicare un'unica sola maniera migliore di essere madre o padre. Non esiste un modo più o meno valido, ma tanti differenti. Ognuno farà come riesce, aderendo più o meno alle regole della sua cultura.

Per un bambino, cosa comporta avere due mondi, due culture?

Gli elementi della cultura della società di provenienza con la migrazione si trasformano in intimi, privati, nascosti in casa. Qui sta la differenza, la distanza tra il mondo interno ed esterno. Porto come esempio il disegno di una bambina dello Sri Lanka: l'albero è ricco di frutti rossi, segno della bellezza e della ricchezza del mondo interno, ma è isolato nell'angolo. Il resto del disegno, il mondo esterno, è colorato e con i pois che fanno da cornice. Il fuori e il dentro, l'intimo e il collettivo, l'albero e i pois, sono delimitati, non si parlano. Questo è il rischio maggiore della migrazione, sentirsi come un albero con i suoi frutti migliori, ma essere solo e lontano da ciò che sta attorno. Succede tra i genitori migranti e i loro figli: dover essere frutti

e pois allo stesso tempo, che sia a casa o a scuola. Il modo in cui i bambini interagiscono con le due culture dipende dall'atteggiamento dei genitori e di ciò che li circonda.

E per gli adolescenti?

Difficilmente trovano il modo di far coabitare le due culture mentre vivono i processi tipici di questa età. Aumenta quindi il rischio di inasprire, irrigidire fino a trasformare in peggio una delle due culture, quella d'origine spesso. Lo vedo negli adolescenti francesi figli di genitori magrebini, scappati dai paesi d'origine, da leggi islamiche e da riti religiosi. Si riscoprono mussulmani ortodossi, forzano madri e sorelle al velo, a 5 preghiere al giorno, fino alle estremizzazioni di cui sentiamo tanto parlare ultimamente. Adolescenti persi nei processi di filiazione e affiliazione tra culture non trasmesse, in cui la ricerca dell'appartenenza è tale che vanno dove possono trovarla.

Mischiare le culture non è mai un processo semplice, pacifico. Presuppone la nascita di una terza via, che può avvenire con la fine (per quanto parziale e simbolica) di ciò che c'era prima. È la capacità di arrivare e continuare a esistere altrove, e di chi accogliere, e aprirsi all'alterità.

Di cibo si parla, si scrive sempre più. Spettacoli, premi, concorsi, programmi televisivi lo trattano quasi come una star. Sembra diventato una specie di ossessione. Il cibo è disponibile in ogni stagione, quasi ovunque: i supermercati brillano e luccicano di merci provenienti da ogni dove, quasi come se gli dei avessero reso possibile produrre ogni cosa in modo imponderabile. Dei suoi impatti e delle sue implicazioni sociali, ambientali e per il nostro futuro invece si sa poco, e sempre più grande è la distanza fra la sua origine, il luogo dove lo si consuma e quello dove i suoi maggiori proventi si distribuiscono, in poche mani: quelle di poche mega-aziende del settore. Un tema di cui poco si parla, e spesso in modo poco informato, è l'agricoltura.

“A volte l'agricoltura si mitizza, invece l'agricoltura come ogni attività ha impatti misurabili, e molto di quello che stiamo facendo danneggia noi e il pianeta”, mi ha ricordato di recente, ispirando questo articolo, Mauro Balboni, di origine bolzanina, autore di un libro duro e chiaro, “Il pianeta mangiato”.

Balboni ricostruisce, in 250 pagine fitte di ragionamenti, esempi e numeri, una parte dei fili del tessuto mondiale delle filiere del cibo, mettendo sotto la lente in particolare l'agricoltura. Il libro, pubblicato da Dissensi editore, è una carrellata, scritta con piglio veloce e linguaggio chiaro, a volte perfino con ironia, per contrastare i toni cupi del disegno che traccia, sui pregiudizi, i miti e i problemi e le possibili soluzioni intorno all'agricoltura. Balboni è esperto della materia, avendo lavorato nel settore agroalimentare come consulente per molti anni. Condisce i suoi ragionamenti tanto di cinismo dettato dall'esperienza, quanto di desiderio di far presente la complessità.

“Il pianeta mangiato” ci ricorda sin dalle prime pagine che per nutrire l'Europa sono 350.000 i chilometri quadrati coltivati fuori dal nostro continente. Segue la postilla, amara e da tenere ben presente quando si parla di sostenibilità: “una parte di quella terra si trova in paesi con problemi di denutrizione”. In altri termini, l'Europa dispone di 0,23 ettari di terreno fertile di tipo agricolo per abitante, ma ne sfrutta di più, altrove, fuori

Entro il 7 settembre 2017

“Co-housing”: esci di casa e trova la tua autonomia

18 posti disponibili per giovani tra i 18 e i 29 anni



COHOUSING
io cambio status

ideato dall'Agenzia per la famiglia, la natalità e le politiche giovanili, con il supporto della Fondazione Demarchi, “Co-housing. Io cambio status” è il progetto che offre a 18 giovani trentini tra i 18 e i 29 anni la possibilità di uscire di casa, fare un'esperienza di coabitazione attiva e cominciare a costruire un percorso di vita autonomo. Il progetto prevede specifici impegni e compiti per i giovani a sostegno di un percorso di crescita individuale e sociale che possa portare ad una autonomia economica e abitativa. Il bando mette a disposizione alloggi sul territorio provinciale in più località (individuata anche a partire dalle preferenze espresse dai giovani partecipanti in sede di candidatura). Le spese di affitto a carico dei cosiddetti “co-houser” saranno pari a 100 euro mensili.

I requisiti per presentare la candidatura sono i seguenti:

1. avere un'età compresa tra i 18 e i 29 anni compiuti;

2. essere residenti in provincia di Trento da almeno 3 anni;
3. vivere con il nucleo familiare di origine o famiglia affidataria, casa famiglia;
4. aver avuto esperienze di lavoro non continuative negli ultimi 3 anni;
5. non frequentare percorsi scolastici né universitari ovvero essere iscritti al secondo (o oltre) anno fuori corso o frequentare corsi serali;
6. non aver riportato condanne, anche non definitive.

La domanda – che include una scheda per le motivazioni della candidatura – **deve essere presentata entro giovedì 7 settembre 2017** all'ufficio Incarico speciale per le Politiche giovanili dell'Agenzia provinciale per la famiglia, la natalità e le politiche giovanili (via don G. Grazioli, 1 - Trento).

Info

<http://www.politichegiovani.provincia.tn.it>
www.modulistica.provincia.tn.it



come affrontare l'aumento del bisogno di cibo legato alla crescita demografica sul pianeta e il perseverare della sperequazione sull'accesso alle risorse.

Sorseggiando un aperitivo di una delle tante marche globalizzate, del quale non sappiamo bene l'impatto,

ricchi o per affossare la salute dei poveri con cibo spazzatura ma saporito, cioè per ingannare i poveri e renderli ancora più poveri, di salute in questo caso.

Un esempio è la vicenda del deserto di Almeria, in Spagna. Fu reso un ricchissimo territorio di produzione di ortofrutta per mezza Europa, prosciugando le falde idriche. Adesso, rimasto senza acque, il deserto rischierà di tornare tale, distruggendo posti di lavoro e un'illusione dannosa.

Un dato ci dice concretamente che stiamo facendo errori gravi con l'agricoltura: il 22,6% dei fiumi europei, addirittura il 36,8% dei laghi è eutrofico o ipertrofico, cioè in crisi ecologica. Il motivo principale, assieme ad altre cause, della presenza dei nitrati nelle acque interne è l'agricoltura, con i suoi fertilizzanti.

Allargando lo zoom al mondo, si contano oltre 400 zone marine morte. Anch'esse –

ricorda il libro - in gran parte derivano dall'eutrofizzazione dovuta ai fertilizzanti. Nel 1950 in Europa si usava un milione di tonnellate di fertilizzanti azotati all'anno. Nel 2000 erano 10 milioni.

Un altro dato importante è lo spreco, che però non paga nessuno e che non compare nel prezzo dei cibi: la FAO stima che il 28% della superficie agricola mondiale sia usata per produrre cibo che nessuno mangerà. Noi europei sprechiamo circa 280 kg di cibo a testa ogni anno, compreso quello comprato con lo sconto e le promozioni. Eppure abbiamo ancora la denutrizione

in diversi paesi (stima Fao: 795 milioni di persone.) Abbiamo anche milioni di persone sovrappeso malnutrite, sempre più. Altro argomento: le diete. La carne di manzo rilascia 25 volte più azoto dei cereali. Eppure sono sovvenzionate ugualmente tali produzioni. Facciamo i numeri: l'OCSE cita 620 milioni di dollari al giorno (22 miliardi per l'anno 2010) di sovvenzioni per i 34 paesi suoi aderenti. Per ora tuttavia il risultato delle politiche non è di tutelare ambiente, ecosistemi, salute della nostre vite.

Dirà il futuro se l'umanità saprà invertire la rotta. Nel mondo vi sono migliaia di esempi virtuosi di pratiche e idee. La prossima volta che entrerete nel supermercato dietro casa, rabbrivite, poi tornate sereni. La possibilità di cambiare la nostra agricoltura dipende anche da noi. Informati, potremo decidere e premere sulla politica per scelte diverse.

“Il pianeta mangiato”

Si chiamava agricoltura

Produzioni agricole e alimentari irrazionali, errori, sprechi. “Possiamo ancora permetterci il modello agroalimentare che abbiamo impostato finora?”. Cambiare la nostra agricoltura dipende anche da noi

di Maddalena Di Tolla Deflorian

casa, togliendo ad altre economie e popoli. L'Europa usa 0,31 ettari di suolo agricolo per abitante. Fra l'altro, stiamo producendo biocarburanti laddove non produciamo cibo spesso indispensabile per popolazioni povere, impoverite. Insomma: stiamo rubando, e non lo vogliamo vedere o sapere.

Il ragionamento del libro è innanzitutto che l'agricoltura non è oggi e non è mai stata qualcosa di “naturale”; anche se ci piacerebbe pensarlo, anche se alcune politiche fanno credere che così sia. Non essendo altro se non una pratica, certo indispensabile e produttiva, che manipola l'ambiente e gli ecosistemi, fortemente sovvenzionata da soldi pubblici, è doveroso fare conti sui suoi impatti, misurare insomma per decidere

Balboni mi ha ricordato quali sono le grandi questioni sulle quali consumatori, decisori politici e aziende devono confrontarsi e cambiare rotta. “Possiamo ancora permetterci il modello agroalimentare che abbiamo impostato finora?”, mi ha chiesto l'esperto, ed è la domanda centrale del libro.

Il consumo di terra e quello di acqua innanzitutto è enorme, spesso irrazionale, per produrre cibi fuori stagione e nei luoghi sbagliati, per viziare i palati dei



La copertina del libro di Mauro Balboni, sottotitolo: la guerra dell'agricoltura contro la Terra



Il Cercapadrone Piccola, grande Taiga

Il consiglio del mese, de Il Cercapadrone onlus, è consultare la **pagina facebook “Trentino adozioni animali”**. Sulla pagina si pubblicano appelli per l'adozione di cani e altri animali. Si raccomanda di scegliere l'animale in base alle proprie reali possibilità di gestione.

Appello adozione del mese: **Taiga**, è una dolcissima cucciola di 4 mesi, socievole con altri cani e persone. È stata abbandonata per strada, insieme ai fratellini. L'associazione ne promuove l'adozione. Per informazioni telefonare al 349/230234 (no sms, presentarsi alla chiamata, citare il nome Taiga-rivista della cooperazione).

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

Si conferma anche quest'anno appuntamento con i maggiori campioni di pattinaggio artistico italiani e internazionali all'Ice Rink di Baselga di Pinè per lo spettacolare Stars On Ice, che annovera tra i protagonisti delle passate edizioni nomi come Samuel

lina Sotnikova, campionessa olimpionica Sochi 2014, campionessa in carica, prima allieva blasonata di Evgeny Plushenko, capostipite della dinastia di giovani fuoriclasse russi; ad accompagnarla ci saranno Gli Acrobats **Oleksiy Polishchuk e Vladimir Besedin, Elena Jovanovic e Anton**

Baselga di Pinè, 18 agosto 2017, ore 21 Invito al galà dei campioni di pattinaggio

Torna il grande spettacolo sul ghiaccio all'Ice Rink di Baselga di Pinè. Agli spettatori di Stars On Ice un buono sconto della Famiglia Cooperativa Altopiano di Pinè



Contesti, Evgeni Plushenko, Paolo Bachini e Brian Joubert e l'anno scorso Carolina Kostner.

Stars On Ice è diventato nel tempo uno spettacolo magico e teatrale, non una esibizione incentrata solo sul gesto tecnico, per soddisfare sia il pubblico appassionato della disciplina, che quanti restano ammaliati dalla coreografia, dai costumi e dalle musiche.

Lo spettacolo che la compagnia **Ghiaccio spettacolo** presenta quest'anno vede un'alta presenza di artisti di nazionalità o di scuola russa, maestra di grande interpretazione, drammatica e intensa, accompagnata da grandi musiche. Tutto il programma è basato su un tema musicale intenso e dalla forte personalità; come ad esempio l'Opening sulle note del Concerto Grosso dei New Trolls, imponente e grandioso.

Grande stella di quest'anno è Ade-

Maisuradze, una delle migliori coppie adagio del momento. **Anastasia Martynushina e Konstantin Gavrin**, coppia da spettacolo di altissimo livello e di grande esperienza; **Misha Ge**, 4 volte campione uzbeko è uno degli showman più forti in campo maschile. Tra gli Italiani, si esibiranno **Nicole Gosviani e Leoluca Sforza e Martina Bernard e Luca Demattè**, duo creato appositamente per questo tour, che mette insieme due bravissimi pattinatori italiani con esperienze internazionali.

Grazie alla collaborazione della Famiglia Cooperativa Altopiano di Pinè, sponsor per il secondo anno, **tutti gli spettatori riceveranno all'ingresso dello spettacolo uno speciale BUONO SCONTO della Famiglia Cooperativa Altopiano di Pinè**, che darà diritto ad uno sconto di 5 euro per i soci e di 3 euro per i clienti, da utilizzare in uno dei nove negozi della Famiglia Cooperativa Altopiano di Pinè per una spesa minima di 35 euro.

Biglietti: segreteria dell'Ice Rink Pine, l'Ice Bar, in tutte le **Casse Rurali del circuito Primi alla Prima, e sul sito www.primiallaprima.it.**

prezzi: intero € 20, ridotto: € 10 (fino a 14 anni), omaggio: 0-3 anni, posti vip (posto riservato, visibilità migliore e salta la fila) € 25

Per informazioni
tel. 0461.554167
www.icerinkpine.it

Il teatro di burattini della tradizione, le sue innovazioni e gli spazi per scoprire come si fa: ecco L'Ora dei burattini, la rassegna che fa parte del circuito internazionale Burattini senza confini e che anche in questa edizione, la ventesima, si svolge nelle frazioni e nei quartieri dell'Alto Garda: 12 giornate per ammirare **l'arte di strada con la compagnia Gambe in spalla teatro** e il suo show di un trasognato e comunicativo clown, abile manipolatore di bolle di sapone; oppure i burattini della tradizione, con la compagnia Iride e i suoi Arlecchino e Pulcinella; o le marionette a filo del **teatro All'inCirco**; la **compagnia di burattinaie Officine Duende**, che attualizza la drammaturgia ai giorni nostri con la tematica tipica degli spettacoli tradizionali di burattini; l'arte del **cantastorie con la compagnia La casa degli gnomi**, che coniuga la narrazione in rima con le scene squisitamente di teatro di figura; e per finire, uno spettacolo di **"teatro disegnato"**, quello di **Gek Tessaro**, famoso illustratore di libri per l'infanzia che, con la tecnica della lavagna luminosa creerà situazioni magiche e poetiche davvero deliziose!

COME NASCE UN BURATTINO

Il burattinaio **Ivano Rota**, ospite della rassegna, oltre che rappresentare uno spettacolo dedicato



La danza si prepara a conquistare Rovereto con **la 37ª edizione del Festival Oriente Occidente, a Rovereto dal 30 agosto al 10 settembre**. Compagnie di fama mondiale si esibiranno nei teatri, nelle piazze e nei musei della Città della Quercia.

Un festival di danza contemporanea dedicato all'inclusività, con laboratori con i grandi protagonisti della manifestazione, occasioni d'incontro e riflessione con "Linguaggi", mostre.

Tutti gli spettacoli e gli appuntamenti del Festival su www.orienteoccidente.it

WORKSHOP E MASTERCLASS

Ecco le occasioni per chi desidera sperimentare la danza con i coreografi e danzatori protagonisti di questa edizione di Oriente Occidente.

30/8 workshop di danza contemporanea con Abou Lagraa

1/9 contact improvisation workshop: *Following The Streams Playfully*



alla maschera "Truciolo", da lui inventata, riserverà una **giornata laboratoriale agli adulti**, dove darà dimostrazione del suo percorso creativo, caratterizzato dal far nascere dal famoso "pezzo di legno", di collodiana memoria, un personaggio che in qualche modo interagisca con lo scultore/burattinaio fino a cercare una forma, dapprima abbozzata e successivamente definita e perfezionata; l'ultima fase è

Arco, Riva del Garda e Nago, 25 luglio-9 agosto

È l'Ora dei burattini: lo spettacolo è per tutti

**Dodici giorni di spettacoli (tutti a ingresso gratuito).
E laboratori per bambini e adulti**

rapresentata dalla individuazione del "carattere" del personaggio che delinea le qualità o i difetti dell'umano. **La giornata viene proposta a operatori sociali, teatranti e genitori** interessati a questa arte che sta trovando sempre più spazi applicativi in campo sociale. *Partecipazione tramite iscrizione: Associazione Teatrale Iride, tel. 3292119161*

LABORATORI PER BAMBINI

29 luglio Riva del Garda Varone parco Pernone ore 15.30-17: Pulcinella
31 luglio Arco Prabi 15.30-17.30 Arlecchino e I verduroni e le loro storie
1 agosto Arco Prabi 15.30-17.30 Il teatrino e I verduroni e le loro storie!

7 agosto Riva del Garda S. Alessandro ore 16-18 Pinocchietti che passione!
Partecipazione gratuita

La manifestazione gode del patrocinio UNIMA (Associazione mondiale della marionetta) e dell'UNICEF (di cui è partner e per la quale verranno raccolti fondi durante l'intera rassegna).

INFO

Comune di Arco 0464.583619
Comune di Riva del Garda 0464.573918
Comune di Nago Torbole 0464.505181
Ass. teatrale Iride 329.2119161
www.teatroiride.it

37° Festival Oriente Occidente, Rovereto

La danza internazionale è a Rovereto

"Corpi fragili > corpi resistenti > corpi resilienti"

condotto da Benjamin Tricha
2/9 **workshop metodo Jooss-Leeder** condotto da Franko Schmidt
3/9 **stage di tango argentino** condotto da Catherine Berbessou e Federico Rodriguez Moreno
5, 6 e 7/9 **Candoco Dance Company Lab** condotto da Adam Gain e Tanja Erhart
5/9 **workshop di tecnica Companhia De Dança Deborah Colker** condotto da Jacqueline Motta
8/9 **Le Danze Sacre di Gurdjeff con i tamburi di Taiwan** condotto da U-Theatre
9/9 **pratica di Tai Chi** condotto da U-Theatre
9/9 **Vocabolario Coreografico Ballet Preljocaj** condotto da Ballet Preljocaj

LINGUAGGI

L'approfondimento delle tematiche toccate da questa edizione del Festival attraverso il contributo di relatori di fama internazionale, giornalisti, scrittori e opinionisti. Testimonianze e riflessioni su come i cambiamenti climatici, la gestione delle risorse della terra, la ricerca di nuove fonti energetiche, gli squilibri e gli sprechi alimentari influiscano sui conflitti che continuano a insanguinare

il mondo. Per capire che la pace passa anche dalla soluzione di questi problemi.

Protagonisti di Linguaggi saranno: Agnès Sinaï, Grammenos Mastrojeni, Max Calderan, Federico Rampini, Mario Tozzi, Andrea Segrè, Giuseppe Cederna e Fausto De Stefani, Thomas Torelli, Renzo Carbonera con Maria Roveran.

MOSTRE

dal 30 agosto
al 10 settembre
Mart, **SALVO LOMBARDO: Reapparences**
Installazione, coproduzione del Festival e del Mart

Biblioteca Civica,
NINNI ROMEO: TOÏ TOÏ TOÏ
Mostra fotografica omaggio a Pina Bausch

APP OO-CID

Scaricando la app gratuita OO-CID disponibile per smartphone Apple e Android è possibile scoprire tutto il programma del Festival Oriente Occidente e restare aggiornati

sulle attività del CID Centro Internazionale della Danza.

BIGLIETTI

Dall'8 agosto presso Corso Rosmini 58 dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 14 e dalle 15 alle 18 apre la biglietteria del Festival Oriente Occidente; su www.orienteoecidente.it o al numero 0464 431660 per acquisto con carta di credito.

Confermato il PASS ORIENTE OCCIDENTE EMOZIONI, al costo di 5 euro (per i soci possessori di Carta in Cooperazione è gratuito, a fronte dell'acquisto contestuale di 2 biglietti interi), che dà diritto alla riduzione del 30% per un biglietto

to a spettacolo in teatro o all'acquisto del biglietto a soli 5 euro per gli under 26, oltre a sconti su acquisti e consumazioni nei negozi, locali e ristoranti di Rovereto convenzionati.

Info

www.orienteoecidente.it - 0464 431660



Ripartirà in settembre la nuova stagione di corsi per bambini e ragazzi del Portland, lo spazio teatrale, incubatore di creatività artistica e sociale, che da tredici anni offre una vasta gamma di proposte pedagogiche per chi vuole avvicinarsi al teatro per passione o per professione.

Un corso di teatro è un viaggio alla scoperta di sé, è un atto di libertà, un percorso di crescita e maturazione. Un viaggio tanto bello quanto prezioso in una fase della vita

storia. Complice la tecnologia, i bambini stanno perdendo la capacità di cogliere il senso d'insieme, di seguire il filo che lega gli eventi, l'abitudine al gruppo. Invece le storie sono importanti, perché raccontare una storia è raccontare di noi. Raccontare di noi è capire chi siamo. Insieme. Questa storia diventerà uno spettacolo che andrà in scena al termine del corso.

Periodo: ottobre-maggio; orario: mercoledì 17-18.30; prezzo: 380 € in rata unica (in 3 rate con piccola maggiorazione); quota associativa: € 20

Gli spunti offerti ai ragazzi verranno raccolti nello spettacolo di fine corso.

Periodo: ottobre-maggio; orario: giovedì 17-19; prezzo: 400 € in rata unica (in 3 rate con piccola maggiorazione); quota associativa: € 20

GIOVANI, 15-17 ANNI

Alla scoperta della comicità

Pensato per gli adolescenti, questo percorso accompagna i ragazzi nel mondo delle loro emozioni, mettendo al centro del lavoro l'interpretazione. Il tema suggerito

PEDAGOGIA PER BAMBINI E RAGAZZI AL PORTLAND

A scuola di teatro, per diventare grandi

Ecco in anteprima alcune proposte per l'anno scolastico 2017/2018

durante la quale l'istinto, la fantasia, la voglia di muoversi e ballare, possono aiutarne lo svolgersi. Un viaggio per trovare il coraggio e la gioia di spiccare il volo!

Grazie alla libertà che verrà loro concessa, i bambini e i ragazzi scopriranno nuove potenzialità creative e supereranno certe difficoltà relazionali legate all'insicurezza.

Nel gruppo, impareranno che le loro azioni provocano reazioni nell'altro, e si educeranno

all'ascolto, all'osservazione e alla tolleranza; calati in personaggi e vicende, anche molto lontane dalla loro storia personale, verranno accompagnati in un percorso emotivo reale, che potrà aiutarli ad aprire le loro menti, a perfezionare la capacità di analisi della complessa realtà che li circonda, giocando e divertendosi!

Sotto l'esperta guida di Paolo Vicentini, bambini e ragazzi verranno guidati su tre possibili percorsi

BAMBINI, 7-10 ANNI

Vola solo chi osa farlo!

L'incontro con l'"altro" è un passaggio fondamentale e delicato nella vita di un bambino, e la didattica teatrale può fornire gli strumenti per renderlo un'occasione di crescita e di superamento di difficoltà che a volte si incontrano.

Quest'anno guideremo i bambini proprio a costruire e raccontare, insieme, una



RAGAZZI, 11-14 ANNI

La Guerra dei Mondi

Il teatro è un atto di libertà e liberazione, conoscenza di un'altra parte di noi, emozione e controllo, caos e disciplina, infinite possibilità, poesia, divertimento e commozone. Il palcoscenico è una zona franca della vita, luogo della fantasia che diventa passione concreta, emozione viva, scontro reale. Per tutti questi motivi un corso di teatro risponde a bisogni di espressione e comunicazione dell'individuo in crescita.

Quest'anno i ragazzi lavoreranno sul tema delle divisioni che ci circondano. Da sempre il mondo è diviso, ma ci limitiamo a vedere le divisioni più evidenti, quelle che non dipendono dalla nostra forza e volontà. Ma sono tante le situazioni in cui ci ritroviamo in disaccordo con gli altri, in conflitto. E dunque la riflessione e il lavoro verteranno sulla domanda: lottare per la propria idea o adeguarsi a quella del gruppo?

sarà la comicità: l'ironia può aiutare a smascherare i lati peggiori o più deboli della personalità, trasformando in comico e leggero ciò che è difficile, per convivere meglio con se stessi e con gli altri.

Per preparare lo spettacolo finale, il corso prevede un periodo propedeutico, con esercizi di avviamento al teatro e alle tecniche di recitazione: attraverso giochi singoli e di gruppo, improvvisazioni e racconti, i ragazzi impareranno

a stare in scena con il corpo e con la voce.

Il testo sul quale verrà allestito lo spettacolo di fine anno verrà scelto di concerto con i partecipanti.

Periodo: ottobre-maggio; orario: lunedì 17-19; prezzo: 400€ in rata unica (in 3 rate con piccola maggiorazione); quota associativa: € 20

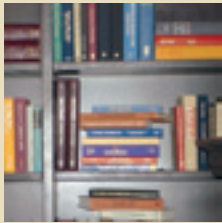
Per tutti i corsi è prevista una lezione di prova.



Con Carta In Cooperazione sconto del 10% sui prezzi dei corsi

Info

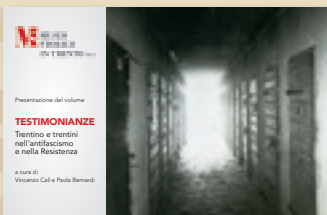
Portland Scuola di Teatro
info@teatroportland.it
tel 0461 924470
www.teatroportland.it



**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



VIVERE
Da mollusco a madreperla

di Roberta Tovazzi, ed. Arca, Lavis 2016

La dedica è "a tutte le donne e a tutti gli uomini coraggiosi, che sanno affrontare la malattia vivendo l'oggi con dignità", che è anche sintesi e messaggio della narrazione. Nella speranza di vincere il tumore. "Quando tutto ti sembra impossibile, solo allora il mollusco che c'è in te si trasformerà in madreperla". "Non è stata e non è priva di paura la mia fiaba. La paura mi invade, mi distrugge. Aver paura è normale. Ma so cosa devo fare. Devo solo imparare a dominarla". "Da Volano al 'Don Calabria' di Negrar. Primo e quinto



piano: Senologia e Oncologia. Qui ho conosciuto la mia seconda famiglia che mi ha lasciato la cosa più grande: la dignità". "Voglio vivere, non m'importa come, mi basta vivere". "Al mattino continuo ad andare al lavoro: lavorare è terapeutico. Al pomeriggio, visite, cure, controlli". "Da quando ho iniziato la chemio non riesco più a tenere la luce spenta. Il buio mi fa pensare alla morte, accendendo la luce ho la sensazione di riaccendere la vita". Sono messaggi di Roberta Tovazza. Convincenti, limpidi e senza infingimenti perché tirati fuori dal profondo, filtrati senza alterarne la veridicità perché offerti ad altri che stanno affrontando le sue stesse drammaticità.

TESTIMONIANZE

a cura di V. Cali e P. Bernardi, ed. Temi, Trento 2016

È riduttivo parlare di riedizione. Si parte dalla pubblicazione del 1978 a cura di Vincenzo Cali *Antifascismo e resistenza nel Trentino. Testimonianze*, ma con riflessioni aggiuntive, fino a farne cosa nuova. Anche per l'apporto di arricchimenti da parte di Paola Bernardi, da lei evidenziati e criticamente analizzati nella parte introduttiva *Donne e uomini nella Resistenza*. vi documenta l'attività essenziale delle donne, con ruolo da protagoniste pur sorvolato in troppa storiografia sulla Resistenza. A sua volta Cali, nell'intro-

durire il nuovo lavoro con *Fra storia e memoria: antifascismo e resistenza nell'Alpenvorland*, fa cenno alle molte fonti emerse dopo il 1978, ora utilizzate per completare l'opera di allora; di più, avanza convinzioni da lui accumulate in anni di ricerca storica e di confronto politico, pervenendo all'attualità quando cita il testamento di Giannantonio Mancini: "Il federalismo europeo, o meglio, gli stati uniti d'Europa, sono le indicazioni che ritroviamo già nel pensiero del capo riconosciuto della Resistenza trentina". Questo volume, dunque, non è semplice raccolta di testimonianze (ben 90) sull'antifascismo e sulla resistenza in Trentino, ma rilancio di valori costruiti allora, vivi tutt'oggi e perenni.

PROCESSI DI INNOVAZIONE TERRITORIALE IN TRENTINO

a cura di Bruno Zanon e Giuditta Berloff, ed. Tsm, Trento 2016



La diffusa crescita in autostima di una pluralità di soggetti, attraverso una solida base di conoscenze e attraverso il saper fare, costituisce il capitale umano di una comunità. I collegamenti attivi tra gli elementi del capitale umano costituiscono il capitale sociale. È appunto il capitale sociale "allo stesso tempo un prerequisito e il prodotto delle azioni d'innovazione", sia a livello di grandi imprese su aree illimitate, sia per i territori montani su spazi geograficamente contenuti. Anche per questi - in forza di un capitale umano messo in rete operativa - è comunque possibile "segnare un cambiamento nei destini dei luoghi e una svolta

nella qualità della vita degli abitanti". Il concetto sintetico sta nell'innovazione, implicante condivisione di prospettive, attitudine alla cooperazione, assunzione di responsabilità individuale e collettiva, confronto realistico e produttivo. L'indagine espressa in questo volume è un approfondimento di tali tematiche, con riferimento al territorio del Trentino e sulla base di alcune concrete storie di successo. Storie 'piccole' di innovazione (eventi turistici, percorsi d'arte nella natura, attività sportive), legate a un ambiente difficile e duro, esemplari per la capacità di incrementare il livello di benessere delle comunità locali.



LA SCELTA DI LILLO

di Ariberto Segàla, ed. Arca, Trento 2016

È la storia vera di un vecchio stambecco che volle vivere i suoi ultimi anni tra gli uomini. Gli ultimi tre di una lunga vita durata ventidue anni e quattro mesi, un record per un esemplare della sua specie. È morto il 26 ottobre del 2007 nel villaggio di Dégioz, in Valsavarenche, dove si era stabilito dopo aver abbandonato il Parco Nazionale del Gran Paradiso. A Dégioz aveva scelto il suo alloggio nel retro della panetteria del paese e di là si spostava lungo le stradine, tra le case, negli orti. La gente lo chiamava Lillo. Lo conoscevano

tutti e gli offrivano ogni golosità; eppure si permetteva sempre qualche rapida scorribanda tra le insalate, i fagiolini, i campi di patate. Dicono: "Era un furbacchione! Mangiava con voracità, ma era ghiotto soprattutto di risotto, di spaghetti, di pane... e delle verdure rubacchiate qua e là". "Saccheggiava la mia insalata, i miei cavoli. Era un personaggio. Sono passati anni dalla sua morte, ma i turisti che arrivano da queste parti chiedono ancora di Lillo" - "Quando Lillo è morto avevo otto anni. Una grande tristezza. Mi mancò moltissimo" - "Non l'ho mai visto impaurito o sottomesso, ma sempre fiero, distaccato, orgoglioso. A suo modo, un gentiluomo".

Tra Sanzeno e San Romedio il 12 luglio si sono tenute la 14ª giunta e l'11ª assemblea del Gect Euregio, l'ente di cooperazione che mette assieme Tirolo, Alto Adige e Trentino, e sono stati finalizzati i maggiori progetti curati dalla presidenza trentina

La presidenza trentina dell'Euregio

L'Euregio trentino: ambiente, cibo e salute (ma anche storia e un master per la PA)



dell'Euregio, che si concluderà il 12 ottobre con un'altra giunta-assemblea.

Eifeal: ambiente, cibo e salute

Per affrontare in sintonia i temi legati all'invecchiamento della popolazione con un approccio multidisciplinare si sono messi assieme nove centri di ricerca dell'Euregio, guidati dalla Fondazione Mach di San Michele, per Eifeal, programma legato ad ambiente, cibo e salute; nel 2060 oltre il 20% della popolazione euroregionale avrà più di 65 anni; oggi più del 50% degli 1,8 milioni di abitanti di Tirolo, Alto Adige e Trentino è sovrappeso e quasi il 20% obeso: dieta e stili di vita sono e saranno centrali per la salute della popolazione.

La rete scientifica Eifeal si muoverà in quattro direzioni; dal punto di vista economico si cercherà come sfruttare le **produzioni autoctone alimentari per nuovi prodotti nutraceutici e farmaceutici**, si testeranno batteri lattici con potenzialità commerciali per sviluppare probiotici efficaci. Verrà progettata una **versione alpina della dieta mediterranea**, accanto ad una dieta Euregio mima-digiuno per migliorare la salute metabolica nello studio sull'obesità (Fastmob). Fastmob è un regime alimentare efficace per ridurre il peso per mezzo di digiuno/restrizione calorica intermittente ed alimenti Euregio mima-digiuno: per migliorare la salute metabolica, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e aiutare le persone obese a mantenere la loro perdita di peso nel lungo

termine. Infine Eifeal lavorerà in ambito sanitario, in termini di riduzione di costi sanitari legati ad obesità ed alle malattie legate all'età.

Historegio

Seconda iniziativa dedicata alla storia con Historegio: le tre università dell'Euregio

Tre i maggiori progetti della presidenza trentina dell'Euregio quello dedicato al rapporto cibo-salute-ambiente: per valorizzare le produzioni autoctone alimentari, e mettere a punto una versione alpina della dieta mediterranea

di **Mattia Frizzera**

(Unitn, Unibz, Unibk) promuoveranno studi su tre questioni non ancora abbastanza affrontate: il Trattato di Saint Germain (1919) che ebbe luogo a Parigi fra le potenze vincitrici; la polarizzazione delle appartenenze nazionali italiana e tedesca nel contesto euroregionale fra il 1815 ed il 1946; le trasformazioni tecnologiche e le ricadute in area alpina nel 19° e 20° secolo: si studieranno le trasformazioni nella viabilità, e il rapporto con l'affermazione del turismo; le trasformazioni nella produzione, distribuzione ed utilizzo dell'energia elettrica collegate all'industrializzazione diffusa; i mutamenti tecnologici nell'agricoltura di montagna.

PA master trilingue

Per aumentare l'integrazione tra province sarà importante avere nelle amministrazioni funzionari preparati per una PA futura sempre più transfrontaliera ed europea; dal 2018 le università dell'Euregio proporranno un master trilingue (italiano-tedesco-inglese) da 60 crediti in 2 anni aperto ai dipendenti pubblici per acquisire competenze in quattro aree principali di studio: il linguaggio amministrativo tecnico, il diritto europeo con focus sull'Europa delle Regioni, gli aspetti interculturali ed il public management nell'Euregio.

Arte Sella genera da oltre 30 anni momenti di riflessione sulla relazione, necessaria, a volte sofferta, dell'uomo con la natura. In un'epoca di cambiamenti veloci, di globalizzazione e di social network, fermarsi a osservare e ascoltare la natura, percependo ciò che l'arte fa risuonare in noi è tutt'altro che scontato. Arte Sella dedica il suo 2017 a un aspetto cardine della società umana: la cura, di se stessi, dell'altro o dell'ambiente circostante. Una stagione in cui arte, danza e pensiero richiamano a questa attività.

PER I GIOVANI E LA SCUOLA

Da tempo Arte Sella ha attivato **ARTE SELLA EDUCATION**, il programma di iniziative volte a favorire l'apprendimento del futuro, che **si articola in percorsi educativi rivolti al mondo della scuola** – con visite in gioco e laboratori creativi in natura, progettati per bambini e ragazzi di diverse fasce d'età, dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di primo e secondo grado, e che sono tenuti in collaborazione con la **cooperativa La Coccinella** di Cles, – e **momenti di formazione e aggiornamento dedicati agli adulti** (seminari, workshop e laboratori), per chi è impegnato responsabilmente nell'educazione, nella cura e nella direzione di gruppi di lavoro.

PER GLI OPERATORI E GLI INSEGNATI

Per questo dal 2016 ha attivato il progetto **HANDLING WITH CARE**, incontri incentrati sul maneggiare con cura, usare delicatezza nel rapporto professionale con l'altro; il progetto, che si propone di connettere l'arte, la natura con la cura e l'educazione, ha

Nuova edizione, l'ottava, del corso di sensibilizzazione personale e di orientamento all'impegno professionale e sociale, centrato sulla multidimensionalità delle fragilità sociali e ambientali, con particolare riferimento a stili di vita, consumo di sostanze, gioco d'azzardo, disagio psichico, fragilità relazionali, conflitti non gestiti, violenza domestica, e al contempo attenzione a stili di vita eco-sostenibili. Il corso è aperto a tutti: operatori socio-sanitari (medici, psicologi, assistenti sociali, assistenti sanitari, infermieri, T.E.R.P., educatori), amministratori, insegnanti, ragazzi e genitori delle scuole superiori, studenti universitari, sacerdoti, volontari, membri di gruppi attivi in esperienze di auto mutuo aiuto, singoli cittadini. Nel corso sarà possibile conoscere le

costituito **un vero aggiornamento professionale per operatori socio-assistenziali e insegnanti e riprenderà in autunno.**

PER I MALATI DI PARKINSON

Arte Sella ha intessuto inoltre da qualche anno un rapporto con l'esperienza bassane-

e dell'invecchiamento attivo attraverso la danza, promosso dal Comune di Bassano del Grappa con la sua Casa della danza, in partnership con il Nederlandse Dansagen Festival di Maastricht (Olanda) e il Dance House Lemosos (Cipro). Da due anni la collaborazione tra Bassano Operaestate

Festival e Arte Sella ha favorito la **sperimentazione di Dance Well presso l'Area di Malga Costa.**

PER I MALATI ONCOLOGICI

Arte Sella sta intessendo un rapporto anche con **Fondazione ANT Italia Onlus**, che dal 1978 si occupa di assistenza specialistica domiciliare gratuita ai malati di tumore, prevenzione oncologica e ricerca clinica. Nel corso del 2016 Fondazione ANT ha attivato *The Look of Life*, il primo progetto di **realtà virtuale a domicilio** pensato per alleviare i sintomi della malattia oncologica; diversi studi hanno già dimostrato le potenzialità di video interattivi immersivi a 360° nell'alleviare e migliorare alcune particolari condizioni cliniche e psicologiche, legate a patologie oncologiche o altre malattie croniche invalidanti; ora ANT fa un passo in più, testando l'utilizzo della realtà virtuale a domicilio dei pazienti, e ha scelto Arte Sella come protagonista di una delle esperienze immersive da proporre ai pazienti: le bellezze paesaggistiche e artistiche dei sentieri di Arte Sella.

Arte Sella 2017

Cura la natura che cura

La nuova stagione di Arte Sella: natura, arte, danza e pensiero. Dedicati alla cura di se stessi, dell'altro o dell'ambiente circostante. Ecco le iniziative in programma

se di **DANCE WELL**, un progetto di ricerca e movimento dedicato ai portatori del morbo di Parkinson che punta a includerli in performance di danza contemporanea e che è nato nel 2013 nell'ambito del progetto europeo ACT YOUR AGE per la promozione del dialogo intergenerazionale



Lo scorso 3 giugno una classe di Dance Well ha danzato accanto alle opere di Arte Sella.

Arte Sella
Malga Costa,
Val di Sella,
Borgo Valsugana
www.artesella.it

Corso di sensibilizzazione

Benessere nella comunità: l'approccio ecologico-sociale

A Rovereto dal 18 al 22 settembre 2017
Iscrizioni entro l'11 settembre

reti del quarto settore attive sul territorio (Club di Ecologia Familiare, gruppi AMA, GAS, gruppi Libera, gruppi Rainbow, Club Alcologici).

A differenza dei corsi tradizionali dove i corsisti hanno bisogno degli esperti, questo corso ha bisogno dei partecipanti per trovare, **partendo dai saperi esperienziali e dagli ambiti di lavoro e d'impegno di ciascuno**, visioni comuni e nuove sintesi operative per il futuro.

L'organizzazione è a cura di Centro Studi APCAT, Servizio Alcologia-Centro Antifumo Vallagarina APSS, ACAT Vallagarina e Montalbano, in collaborazione con APSS, Assessorato Attività Sociali Comune di Rovereto e Comunità di Valle, Servizio Formazione e Dipartimento Dipendenze APSS, Università Scienze Cognitive, Associazione AMA, CEDAS Caritas Rovereto e Decanato di Rovereto, Associazione Libera.

La sede del corso è presso il Centro Pastorale Beata Giovanna, in via Setaioli 3/A, Rovereto.

Per il corso, finanziato da Comune di Rovereto e Comunità di Valle Vallagarina, è stato chiesto accreditamento ECM (circa 30 punti) ed è riconosciuto come aggiornamento per insegnanti ed operatori sociali.

I posti disponibili sono 80, verrà data priorità alla data di iscrizione. La partecipazione e l'iscrizione (entro l'11 settembre 2017) sono gratuite.

Info: Servizio Alcologia - Centro Antifumo Vallagarina
0464/403611 (lun-ven 8.30-10.30)
Iscrizioni: APCAT Trentino Centro Studi, via Sighele, 7 - 38122 - Trento
Tel. 0461 914451
csdpa@apcattrentino-centrostudi.it

Massima attenzione per la salute e il benessere, ricerca di prodotti naturali (ancor meglio se biologici), insieme alla voglia di introdurre nei nostri menu variazioni che rispondano proprio ai requisiti appena citati. Sta in queste indicazioni il segreto del successo che sta accompagnando l'arrivo della gamma di semi oleosi a marchio Coop nella linea Vivi verde. Parliamo di ben **nove diverse soluzioni, sei di semi monotipo** (semi di girasole, semi di lino, semi di sesamo, semi di quinoa, semi di chia e semi di canapa), più tre soluzioni che sono una combinazione di più semi diversi (**Mix di semi per panifica-**



tamina (che contribuisce alla normale funzione cardiaca) e ad alto contenuto di magnesio (che contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e al normale funzionamento del sistema nervoso). I **semi**



VIVI VERDE COOP

Semi pieni di salute e benessere

Girasole, lino, canapa, quinoa, sesamo, chia. Per la colazione, per condire le insalate o fare il pane. Scopriamo questa serie di prodotti biologici che consentono di variare i nostri menu garantendo la massima attenzione alla qualità e al gusto

zione, **Mix di semi per insalate e Mix di semi per colazione**).

ALLEATI PER LA SALUTE

Come detto all'inizio i semi Vivi verde sono preziosi alleati per la salute, insostituibili per le loro proprietà nutrizionali e ideali per chi cerca un'alimentazione all'insegna del benessere e del gusto. Parliamo di prodotti che sono naturalmente ricchi di antiossidanti, vitamine, oligoelementi e acidi grassi essenziali. In più si tratta di prodotti tutti provenienti da coltivazioni biologiche, gustosi ma anche versatili, che possono essere utilizzati nei diversi pasti della giornata, a partire dalla colazione, dove possono arricchire uno yogurt, ma possono poi servire a condire anche gelati, frutta fresca, insalate e verdure cotte, oppure fare da ingredienti per pane, focacce e torte, nelle zuppe e nelle minestre, per preparare salse ma anche come snack.

CARATTERISTICHE

Per effettuare la vostra scelta, alle caratteristiche generali dei semi, si abbinano poi quelle specifiche di ogni tipologia, per cui, ad esempio i **semi di lino**, sono ad alto contenuto di

di sesamo invece sono ad alto contenuto di calcio (che è necessario per il mantenimento di ossa normali) e ad alto contenuto di ferro (utile per la normale funzione cognitiva). Anche nei **semi di girasole**, che sono decorticati, c'è un alto contenuto della già citata tiamina oltre che di Vitamina E (che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo). Con i **semi di Quinoa bianca** abbiamo

invece un prodotto ad alto contenuto di acido folico (ricordiamo che il folato contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario) e ad alto contenuto di fosforo (che contribuisce al normale metabolismo energetico).

I **semi di chia**, anch'essi decorticati, sono ricchi di acidi grassi Omega 3.

Ricordiamo che l'Acido alfa-linolenico contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue (l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g). Anche nei semi di chia c'è un alto contenuto di magnesio. Chiudiamo con i **semi di canapa** da poco scoperti anche nella nostra cucina e apprezzati in particolare da chi segue un regime dietetico vegetariano o vegano. La canapa da cui si ricavano i semi edibili è una pianta erbacea della famiglia delle Can-



nabacee: la Cannabis Sativa utilizzata per produrre alimenti, oli, mangimi ed anche tessuti. La pianta destinata alla produzione dei semi a uso alimentare è la varietà nana, mentre la gigante è coltivata per l'industria tessile. Nei semi di canapa decorticati Coop troviamo un alto contenuto di zinco (che contribuisce alla normale funzione cognitiva) e un alto contenuto di fosforo che contribuisce al normale metabolismo energetico. Quanto ai **tre mix** che Coop propone, quello per la colazione e quello per le insalate hanno un alto contenuto di vitamina E e di fosforo, quello per la panificazione è invece ricco di vitamina B6 e di acido folico.

L'elenco di tutte le novità

Ecco l'elenco dei nove differenti tipi di semi oleosi della linea Vivi verde Coop che sono disponibili nei punti vendita:

- **Semi di girasole**
- **Semi di lino**
- **Semi di sesamo**
- **Semi di quinoa**
- **Semi di chia**
- **Semi di canapa**
- **Mix di semi per panificazione**
- **Mix di semi per insalate**
- **Mix di semi per colazione**



Ricette, bottiglie e libri

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

Rivisitare i classici

L'altro carpaccio

La carne marinata è sempre perfetta nei pranzi estivi, anche con un semplice contorno. Ecco qualche idea per rinnovare un classico e portare in tavola piatti pieni di gusto



CARPACCIO DI MANZO con salsa di peperoni, olive e rucola

400 g di carpaccio di scottona fiorfiore, 1 peperone giallo e 1 rosso, 100 ml di panna fresca, 30 g di olive taggiasche denocciolate, 1 mazzetto rucola, 2 cucchiaini di semi girasole, 20 g scalogno, olio d'oliva extravergine, sale

Mondate e tagliate i peperoni a cubetti; soffriggete lo scalogno tagliato a fettine con un cucchiaino d'olio in due pentolini separati, poi aggiungete in uno il peperone giallo e in uno quello rosso, lasciate insaporire, bagnate con poca acqua e la panna, salate e cuocete coperto per 10-12 minuti, finché



i peperoni saranno abbastanza morbidi; frullate separatamente le due salse e passatele al colino. Tostate leggermente i semi di girasole in un padellino; distribuite il carpaccio nei piatti, cospargete con la rucola e le olive taggiasche, condite con le due salse, i semi di girasole e un pizzico di sale.

CARPACCIO DI MANZO con salsa al parmigiano, zucchine e mandorle

400 g di carpaccio di scottona fiorfiore, 4 zucchine piccole, 2 tuorli, 100 ml di panna fresca, 5 cucchiaini di parmigiano reggiano dop 30 mesi fiorfiore, 20 g di mandorle in scaglie, 1 fetta di pane pugliese, 20 g olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Mescolate i tuorli con il parmigiano e la panna in un contenitore adatto alla cottura a bagnomaria e ponetelo in un pentolino con acqua in ebollizione; cuocete la salsa montando con una frusta a mano fino ad ottenere un composto spumoso, salate e pepate. Tagliate le zucchine a fettine sottili e conditele con un filo d'olio e sale, tostate in forno il pane tagliato a cubetti e condito con sale, pepe e olio. Distribuite le fettine di carne sui piatti, cospargete con la salsa al parmigiano, le zucchine, le mandorle, cubetti di pane

tostato, pepe nero appena macinato e un pizzico di sale.

FETTINE DI MANZO SCOTTATE con salsa di cetriolini, capperi e uovo sodo

400 g di carpaccio di scottona fiorfiore, 2 uova, 100 g di cetriolini sott'aceto, 1 cucchiaino di capperi, 1 cucchiaino di senape dolce, 20 foglie di prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale e pepe



Rassodate le uova in acqua per 7 minuti dal momento dell'ebollizione, raffreddatele sotto acqua corrente fredda e sgusciatele; sminuzzate i cetriolini, i capperi e il prezzemolo, riuniteli in una terrina, aggiungete 40 g di olio, la senape, le uova sode tritate grossolanamente, un pizzico di sale e mescolate; allargate le fettine di carpaccio su una teglia antiaderente spennellata d'olio e scottatele sotto il grill caldo nel forno per 3-4 minuti; condite con olio, sale e pepe macinato al momento; sistemate le fettine sui piatti, distribuitevi sopra la salsa e servite.

(le ricette di questa pagina sono tratte da Fiorfiore in cucina, 7/2017)

Vegetariano

Cous cous alle verdure

300 g di cous cous, curcuma in polvere, olio di oliva extravergine, 1 zuccina, 1 peperone giallo e 1 rosso, 1 melanzana, sale e pepe; per il pesto: 1 pomodoro secco, 40 g di olive verdi, 1 cucchiaino di capperi sottosale, ½ spicchio d'aglio, menta, 30 g di mandorle, 3 cucchiaini d'olio di oliva extravergine, ½ limone non trattato

Ponete nel mixer il pomodoro secco tagliato a pezzetti, le olive denocciolate, i capperi dissalati, l'aglio, la menta e le mandorle, unite l'olio e frullate fino ad ottenere un'emulsione omogenea, aggiungete la scorza grattugiata di limone. Fate bollire dell'acqua (il doppio del volume del cous cous) con un po' di curcuma; in una padella cuocete, separatamente, tutte le verdure tagliate a tocchetti con



un filo d'olio, sale e pepe; in una casseruola tostate leggermente la semola del cous cous (attenzione a non bruciarla); versate l'acqua ben calda sul cous cous in una ciotola capiente, lasciate riposare per 5 minuti; quando sarà completamente assorbita unite un filo d'olio, sgranate il cous cous, condite con il pesto, le verdure e a piacere semi di sesamo tostati e foglioline di menta.



naturalmente

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

LA COLOMBARA

Ideale per la tavola, ha un gusto delicatamente aromatico ed un basso indice di acidità.

BRUNO VIOLA

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



BARDO

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

LA COLOMBARA GREZZO

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

OLIO VIOLA srl

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

info@olioviola.it

www.olioviola.it



antizzanzare; andranno rigirati più volte ogni giorno e ritirati al tramonto per impedire che con l'umidità notturna si reidratino (ove manchi il sole, si può ricorrere agli appositi essiccatoi, fissando la temperatura tra le più basse indicate). Quando i pomodori sono secchi, e il loro peso sarà sceso a non più del 20% di quello iniziale, vanno messi in una scodella coperti con acqua e aceto, per 2-3 ore, quindi scolati e sistemati, compressi, in vasi di vetro, aggiungendo, a piacere, spicchi d'aglio, basilico, mentuccia, ecc.; infine vanno coperti d'olio d'oliva e conservati in un luogo fresco.

PELATI

Con le stesse varietà allungate di pomodori ("perini") si possono preparare anche i *pelati*; dopo averli scottati in acqua bollente per 1 minuto, vanno tuffati subito in acqua

scottati e pelati, eliminato i semi e le parti non completamente rosse, si frullano e si mettono in bottiglie tipo birra o acqua minerale, che vanno chiuse ermeticamente con tappi a corona; si procede quindi alla sterilizzazione, ponendo le bottiglie, coperte d'acqua, a bollire in pentole capaci e su fuoco basso per almeno 40 minuti. Le bottiglie si lasciano poi raffreddare nell'acqua prima di riporle in dispensa.

Il succo di pomodoro, con aggiunta di sale e limone, è un gradevole aperitivo; è consigliato in particolare a chi necessita di un surplus di vitamina C.

CONSERVA

Infine la classica *conserva* di pomodoro. Scegliete pomodori perfettamente maturi, lavateli, tagliateli a pezzi e cuoceteli per 5 minuti in un po' d'acqua bollente; mettetli ora uno scolapasta o un setaccio per 24 ore per eliminare tutta l'acqua. Passateli al passaverdure, raccogliendoli in una pentola e aggiungendo a piacere sale e basilico. Mettere la pentola al fuoco e lasciarvela per il tempo necessario a far diventare la passata caldissima, quindi invasare in vasetti di vetro ben puliti e chiudere subito ermeticamente. Far attenzione anche al bordo dei vasetti e ai coperchi che dovranno essere puliti e perfettamente asciutti! Conservare i vasetti in cantina o in un luogo buio, fresco e asciutto.

La conservazione del pomodoro L'estate sottovetro

Pelati, in succo, o trasformati nella classica conserva. Oppure semplicemente congelati, o anche secchi sott'olio. Ecco come conservare per l'inverno il sapore dei pomodori

di Iris Fontanari

L'estate è il periodo ideale per conservare il pomodoro e preparare quella salsa che renderà più saporito l'inverno. Ci sono però anche altri modi per conservare il pomodoro, come la *congelazione*, adatta ai frutti molto maturi e consistenti, per evitare un'eccessiva perdita di succo durante lo scongelamento: ideali sono i pomodori di forma cilindrica, a polpa soda e carnosa e di colore rosso brillante; vanno lavati, messi su vassoi in un unico strato e sistemati nel freezer; dopo qualche ora, raggiunto il congelamento, si potranno mettere in sacchetti di polietilene e conservare come i normali prodotti congelati, per poi essere utilizzati direttamente, senza scongelarli.

SECCHI

Anche l'*essiccazione* è un ottimo metodo per gustare i pomodori tutto l'anno, sia come antipasto sia come ingrediente in tante ricette; vanno scelti pomodori del tipo S. Marzano, integri e non troppo grossi; una volta lavati e asciugati, vanno divisi a metà per il lungo, privati dei semi, sistemati su graticci o su assi di legno, ben cosparsi di sale fino, in modo da far perdere la loro acqua, e posti al sole per 3-4 giorni, coperti da una retina



fredda e sbucciati; poi si sciolgono 10 g di sale in 1/3 di litro d'acqua in ebollizione, si lascia bollire per 10 minuti e una volta freddo si aggiunge questo liquido ai pomodori già sistemati, comprimendoli, nei vasi di vetro a chiusura ermetica (si può aggiungere basilico, rosmarino, aglio); avvitato il coperchio, si procede subito alla sterilizzazione, per una durata di tempo variabile a seconda delle dimensioni del vaso (2 ore per i vasi da 1 kg).

SUCCO

I pomodori ben maturi si possono conservare anche sotto forma di *succo*: dopo averli

SALSA

Ecco una gustosa salsa di pomodoro per l'inverno. Ingredienti: 1 kg di pomodori (ben maturi, polposi e con pochi semi), 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1/2 costa di sedano, prezzemolo, basilico (tutti freschissimi); qualche cucchiaino d'olio, sale, pepe.

Tritare finemente i vari ingredienti (tranne i pomodori), metterli a soffriggere in una padella con l'olio e, quando saranno ben rosolati, aggiungere i pomodori tagliati a pezzi; salare e pepare, mescolando spesso e, appena la salsa sarà cotta, passarla al passaverdura e invasarla; chiudere subito i vasetti e riporli in luogo buio e asciutto.

Per saperne di più su conservazione e pastorizzazione senza rischi:
http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?menu=dossier&p=dadossiere&id=40



MISSIONE RISPARMIO

Raccolta Punti

CARTA IN COOPERAZIONE

I TUOI PUNTI VALGONO DI PIÙ

Ecco i prodotti che dal 27 luglio al 9 agosto 2017 potrai pagare in parte con i punti della tua Carta In Cooperazione!

Latte UHT Senza Lattosio Mila
parzialmente scremato 1 litro
1,19 € al litro



SOLO PER I SOCI
40 PUNTI e **0,79€**
ANZICHÉ 1,55 €

Panna spray Fior di Neve TreValli
250 g
7,16 € al kg



SOLO PER I SOCI
90 PUNTI e **0,89€**
ANZICHÉ 2,30 €

Omogeneizzato di carne bio Alce Nero
assortito 2 x 80 g
15,50 € al kg



SOLO PER I SOCI
100 PUNTI e **1,48€**
ANZICHÉ 2,99 €

Dado Classico Star
20 dadi - 200 g
7,75 € al kg



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,95€**
ANZICHÉ 1,75 €

Aceto Balsamico di Modena Ponti
500 ml
3,38 € al litro



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

Vino Marzemino Trentino DOC Cantina d'Isera
750 ml
5,32 € al litro



SOLO PER I SOCI
170 PUNTI e **2,29€**
ANZICHÉ 4,65 €

Caramelle Perugina Rossana - Fondenti assortite - Fondenti menta 175 g
10,23 € al kg



SOLO PER I SOCI
80 PUNTI e **0,99€**
ANZICHÉ 2,15 €

Corn Flakes Senza Glutine Nestlé
375 g
5,31 € al kg



SOLO PER I SOCI
80 PUNTI e **1,19€**
ANZICHÉ 2,50 €

Wafer Locker Milk & Cereals 4x25 g
al kg € 14,90 -
Choco & Coco 4x22 g
al kg € 16,93 -
Choco & White 4x26 g
al kg € 14,33



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,89€**
ANZICHÉ 2,15 €

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

RICEVI SUBITO TANTI PUNTI EXTRA

Ecco i prodotti che dal 27 luglio al 9 agosto 2017 ti consentiranno di ricevere tanti Punti Extra sulla tua Carta In Cooperazione!

Formaggio Cremosissimo L'Originale Bergader
350 g



+ 10 PUNTI

Olio di semi di mais Cuore
1 litro



+ 30 PUNTI

Kinder Brioss
Latte 280 g -
Latte/Cacao 290 g pz. 10



+ 40 PUNTI

L'Acchiappacoloro Grey
16 fogli + 4 gratis



+ 20 PUNTI

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*



MISSIONE RISPARMIO

Raccolta Punti

CARTA IN COOPERAZIONE

I TUOI PUNTI VALGONO DI PIÙ

Ecco i prodotti che dal 10 al 23 agosto 2017 potrai pagare in parte con i punti della tua Carta In Cooperazione!

Biscotti Choco Leibniz Bahlsen
latte - fondente 125 g
10,80 € al kg



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,75€**
ANZICHÉ 1,70 €

Crema Pernigotti
Gianduia - Gianduia Nero 350 g
12,54 € al kg



SOLO PER I SOCI
240 PUNTI e **1,99€**
ANZICHÉ 5,50 €

Elvive L'Oréal
Shampoo assortito 300 ml
al litro € 9,97 -
Balsamo assortito 250 ml
al litro € 11,96



SOLO PER I SOCI
100 PUNTI e **1,99€**
ANZICHÉ 4,30 €

Acqua minerale naturale Panna
750 ml
0,60 € al litro



SOLO PER I SOCI
30 PUNTI e **0,15€**
ANZICHÉ 0,52 €

Bibite San Benedetto
Aranciata - Cedrata - Limonata -
Ginger - Spuma 1,5 litri
0,46 € al litro



SOLO PER I SOCI
30 PUNTI e **0,39€**
ANZICHÉ 0,89 €

Latte Alta Digeribilità Accadi Granarolo
parzialmente scremato 1 litro
1,59 € al litro



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,99€**
ANZICHÉ 1,99 €

Fruttolo Nestlé
fragola/pera/banana - gusti misti 6 x 50 g
4,97 € al kg



SOLO PER I SOCI
60 PUNTI e **0,89€**
ANZICHÉ 1,90 €

Robiola senza lattosio Nonno Nanni
100 g
14,90 € al kg



SOLO PER I SOCI
70 PUNTI e **0,79€**
ANZICHÉ 1,95 €

Gelato Viennetta Vaniglia Algida
360 g
8,75 € al kg



SOLO PER I SOCI
130 PUNTI e **1,85€**
ANZICHÉ 4,10 €

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

RICEVI SUBITO TANTI PUNTI EXTRA

Ecco i prodotti che dal 10 al 23 agosto 2017 ti consentiranno di ricevere tanti Punti Extra sulla tua Carta In Cooperazione!

Farina gialla Bramata per polenta Perteghella
fine - media - grossa
1 kg



+ 5 PUNTI

Spazzolino Mentadent Tecnico
medio - forte
1 pezzo



+ 20 PUNTI

Zucchero di canna bio El Cibao
1 kg



+ 25 PUNTI

Riso Arborio Riserva Gallo
1 kg



+ 80 PUNTI

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

SCEGLI LA
VELOCITÀ DEL

4G

COOPVOCE



ChiamaTutti

4x4

A SOLI 10 € AL MESE

PER SEMPRE

Promozione valida dal 26 giugno al 27 agosto 2017

IL MESE COOPVOCE È UN MESE VERO!

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



Scopri le offerte CoopVoce su
www.coopvoce.it

coopvoce

Comunicare è semplice.

Condizioni della promozione: l'offerta "ChiamaTutti 4x4", valida per chi porta il proprio numero in CoopVoce dal 26 giugno al 27 agosto 2017 prevede ogni mese 600 minuti di chiamate nazionali verso numeri fissi e mobili, 600 SMS nazionali e 4 Giga di traffico internet nazionale in 4G. Sono esclusi il traffico internazionale, il traffico roaming extra UE e le numerazioni a sovrapprezzo. In zona UE la promozione è utilizzabile conformemente alla Regolamentazione "RLAH" (Reg. UE 2016/2286). I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento del traffico voce ed SMS compreso nel mese vengono applicate 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 in caso di credito sufficiente. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta risulterà sospesa per 7 giorni. Per riattivarla sarà necessario ricaricare entro la scadenza dei 7 giorni, altrimenti l'opzione verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e SMS è tariffato a consumo, secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. I minuti, gli SMS e i Mega non consumati nel mese, non si sommano con i minuti, gli SMS e i Mega del mese successivo. Entro 24 ore dall'attivazione dell'offerta "ChiamaTutti 4x4", la linea sarà abilitata alla navigazione in 4G (nelle zone in cui è disponibile la copertura della rete 4G); in caso di disattivazione della promozione, entro 48 ore sarà disattivato anche il servizio 4G. La promozione "ChiamaTutti 4x4" è attivabile, dal 26 giugno al 27 agosto 2017 anche dai già clienti CoopVoce, con un costo di attivazione pari a 9 €, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Per maggiori dettagli sull'offerta, sulle compatibilità e sul regolamento roaming visita il sito www.coopvoce.it.

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



PRENOTAZIONE

ENTRO IL 16 AGOSTO 2017

CONSEGNA DAL 25 AL 30 SETTEMBRE 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

SET SPUGNA 5 PEZZI LAGUNA CALEFFI

- Spugna di puro cotone idrofilo tinto in filo 500 gr/mq
- Il set è composto da:
 - 2 asciugamani cm 60x100
 - 2 ospiti cm 40x60
 - 1 telo cm 100x150



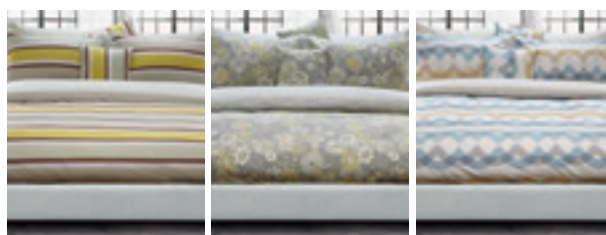
45,90 €

GRIGIO

nr.
170

NATURALE

nr.
171



PARURE COPRIPIUMINO GLAM

- 100% cotone
- Prodotto in Italia
- Misure:
 - 1 piazza: sacco cm 155x200 – 1 federa cm 50x80
 - 2 piazze: sacco cm 255x200 – 2 federe cm 50x80

1 PIAZZA

2 PIAZZE



nr.
175

nr.
177



nr.
176

nr.
178



nr.
179

nr.
181



nr.
180

nr.
182



nr.
183

nr.
185



nr.
184

nr.
186

25,90 €

45,90 €

nr. **172** GUANCIALE ANTIACARO



18,90 €

- Tessuto esterno percale di cotone
- Imbottitura 100% fibra di poliestere
- Chiusura tagliacuci
- Antibatterico clinicamente testato
- Ecosostenibile

- Antiallergeni
- Prodotto in Italia
- Misure: cm 75x47x9H

PIUMINO ANTIACARO



1 PIAZZA
cm 155x200

nr.
173

59,90 €

2 PIAZZE
cm 250x200

nr.
174

89,90 €

- Tessuto esterno percale di cotone
- Imbottitura 300 g/mq in 100% fibra di poliestere
- Antibatterico clinicamente testato

- Ecosostenibile
- Antiallergeni
- Prodotto in Italia

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



PRENOTAZIONE

ENTRO IL 16 AGOSTO 2017

CONSEGNA DAL 25 AL 30 SETTEMBRE 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

LINEA VINTAGE ARIETE

nr.
156

BEIGE



VERDE

nr.
157



nr.
158

CELESTE



BOLLITORE 2877

- Potenza 2000W
- Capacità L. 1,7
- Cordless
- Base rotante 360°
- Livello acqua visibile
- Pareti fredde
- Filtro anti-calcare removibile
- Spegnimento automatico
- Dimensioni cm 23x20x28

39,90 €

CAPPUCCINATORE 2878

nr.
161

CELESTE



- Montalatte multifunzione, ideale per preparare bevande diverse: caffè e latte, cappuccino, crema di latte, caffè shakerato, cioccolato caldo o freddo
- Potenza: 500W
- Capacità 140ml per montare e 250ml per mescolare / riscaldare
- Coperchio trasparente
- 1 pulsante 2 funzioni: schiuma calda e fredda
- Pareti interne antiaderenti
- Auto-spegnimento
- Accessorio per montare e perno per mescolare
- Dimensioni: cm 9,5x9,5x 22H

39,90 €

nr.
155

CENTRIFUGA CENTRIKA METAL ARIETE 173

- Centrifuga compatta e dalle finiture in metallo
- Potenza: 700watt
- Camino Mela: ø mm 75
- 2 Velocità
- Vano raccogli polpa
- Beccuccio salvagoccia
- Maniglia apertura in metallo
- Dimensioni: cm 32x19,5x39H

59,90 €



TOSTAPANE 155

nr.
162

BEIGE



- Toaster Vintage con 2 pinze inox per fette di pane o sandwich farciti, raccoglibriciole estraibile, 6 livelli di doratura, pareti fredde
- Funzioni: scongelamento, riscaldamento e cottura
- Potenza: 810W
- Corpo in metallo
- Dimensioni fessure: cm 13,9x3,8
- Pinze inox
 - Vano avvolgi cavo
 - Piedini antiscivolo
 - Dimensioni: cm 30x19x20H

CELESTE

nr.
164

37,90 €

nr.
163

VERDE

nr. 169 SPAZZOLINO ORAL-B PRO 700 CROSS ACTION

39,90 €



- Tecnologia: 3D oscilla, ruota, pulsa
- Oscillazioni: 8800/min
- Pulsazioni: 20000/min
- Modalità di spazzolamento: 1 pulizia quotidiana
- Timer Professional: aiuta a rispettare il tempo di spazzolamento raccomandato
- Sensore di pressione: aiuta a proteggere le gengive
- Dimensioni: cm 12,5x7,1x23,5H
- Dotazione: 1 testina Cross Action
- Compatibile con tutte le testine oscillanti rotanti Oral B e Trizone
- Compatibile con i contenitori da viaggio Oral-B

nr. 154 FERRO STIRO ECO ROWENTA DW6010

54,90 €



- Potenza 2400w
- Erogazione continua del vapore 40g/min
- Getto di vapore 180g
- Vapore verticale
- Spray
- Impostazione di vapore e temperatura manuale
- Tecnologia della piastra MICROSTEAM 400 3 De (Laser)
- Punta di precisione
- Diffusione continua del vapore, punta, lato e centro
- Impugnatura confortevole
- Appoggio stabile
- Capacità del serbatoio dell'acqua 300ml
- Anti-gocciolamento
- Modalità Eco Intelligence
- Lunghezza del cavo di alimentazione 2mt
- Funzione anticalcare

RADIO+LETTORE MP3 TREVI DR752 BT

nr. 166 BIANCA



- Radio portatile FM SCAN con ricerca automatica
- 50 memorie radio tramite funzione Autostore
- Connessione BT facile ed immediata
- Permette di ascoltare musica senza fili da tutti i dispositivi Bluetooth (telefonini, tablet, pc)
- Lettore di file MP3 da memoria Micro SD card/USB
- Display a LED con indicazione della frequenza/funzione
- 4W max High Quality Sound
- Alimentazione: batteria al Lithio ricaricabile da presa micro-USB
- Dimensioni: cm 11,5x7x10H

NERA

nr. 167

24,90 €

nr. 168 TABLET 10" TREVI QUADCORE TAB 10 3G S

119,00 €



- Tablet pc con connessione internet 3G/ Wi-Fi
- Display digitale TFT 10.1 Touchscreen capacitivo (five- Touch system) tecnologia IPS 1280x800
- CPU QUADCORE 1,3 GHz ARM Cortex A7 processore MTK8321
- Collegamento a internet tramite reti di terza generazione 3G UMTS o connessione Wi-Fi 802.11b/g/n
- RAM 1GB
- Memoria interna 8 GB + Slot per memoria esterna micro SD fino a 32GB
- Sensore di rotazione G Sensor/Bluetooth
- OS Android 6.0 «Marshmallow»
- Doppia camera (frontale 0,3 posteriore 2M)
- Funzione Hot Spot
- Presa cuffia Jack 3,5mm
- Alimentazione: batteria ricaricabile al lithio ad alta capacità ricaricabile tramite alimentatore in dotazione
- Accessori in dotazione : alimentatore, cavo Usb e manuale d'istruzioni
- Dimensioni: cm 26,1x16,2H

nr. 153 ASSE STIRO AIR BOARD LEIFHEIT M72659

49,90 €



- Ampia superficie di stiratura: rivestimento speciale con tecnologia Thermo-Reflect, che riflette il vapore e il calore del ferro da stiro
- Struttura in speciale plastica ultraleggera, base solida e stabile
- Regolazione in altezza fino a cm 95 adatta a tutti gli utenti
- Con ripiano per ferro da stiro, una presa di corrente e supporto per cavi per garantire una stiratura senza l'intralcio dei cavi d'alimentazione
- Piano cm 120x38 – altezza max cm 95

nr. 165 RADIOSVEGLIA BLUETOOTH TREVI HY870 BT

nr. 165



- High Power Quality Sound con 2 altoparlanti + subwoofer
- Grande display a LED bianchi
- Radio FM con sintonia PLL
- 40 stazioni FM memorizzabili (automaticamente)
- Connessione BT facile ed immediata
- Permette di ascoltare musica senza fili da tutti i dispositivi Bluetooth (telefonini, tablet, pc)
- Lettore di file MP3 da memoria Micro SD card/USB
- Ingresso AUX-IN JACK STEREO 3,5mm
- Sveglia programmabile con suoneria personalizzabile
- Spegnimento programmabile (sleep)
- Risponditore viva voce per conversazioni telefoniche
- Microfono incorporato
- Potenza 10W
- Alimentazione: batteria ricaricabile al Lithio ad alta capacità con alimentatore in dotazione
- Dimensioni: cm 16x7,6x8H

49,90 €

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTA

DAL 27 LUGLIO AL 9 AGOSTO 2017

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

TAPPETO BAGNO MORBIDONE

- 100% poliestere di microfibra
- fondo antiscivolo a spruzzo
- 1500 g/mq - colori assortiti

cm 50x80

cm 60x120

SCONTO
40%

6,90 €

ANZICHÉ 11,50 €

SCONTO
40%

12,90 €

ANZICHÉ 21,50 €



OFFERTA

DAL 10 AL 23 AGOSTO 2017

BICCHIERI GLIT BORMIOLI ROCCO

Prodotto in Italia
30 cl - 6 pezzi

SCONTO
40%

1,79 €

ANZICHÉ 2,99 €



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTA

FINO AL 30 SETTEMBRE 2017

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA

Offerte esclusive
per i Soci possessori di
Carta In Cooperazione

PER LE TUE VACANZE IN MONTAGNA

ALCUNI
ESEMPI

ZAINO
ODLE
30 LT



34,90 €

ZAINO
DELTA
20 LT

31,90 €

SACCO A PELO
PALU'

21,90 €



BASTONCINO
2 PZ M2

21,90 €



CALDO IN CASA

ALCUNI
ESEMPI

PELLETS
ABETE
PELLETOP
LEDRO
ENERGIA
15 kg

4,49 €



PELLETS
ABETE
FIEMME
PELLET
15 kg

4,49 €



PELLETS
ABETE
FORESTINA
FIRE
15 kg

4,89 €



PER PRENOTAZIONI A BANCALE INTERO CONSEGNA GRATUITA* AL DOMICILIO CLIENTE

*previa verifica possibilità di passaggio del mezzo di trasporto e di manovra per lo scarico

TEL. 0461 808875 – 808870 – enigaspl@sait.tn.it

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

TRENTO | **ROVERETO**

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

Via del Garda, 95
tel 0464 - 426000

coop
SUPERSTORE

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

CONFEZIONE 2 SLIP DONNA SLOGGI

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

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



CONFEZIONE 3 SLIP UOMO LABEL

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

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



CONFEZIONE 2 SLIP O BOXER UOMO SLOGGI SERIE START

- 96% cotone 4% elasthan
- taglie dalla 3 alla 8
- colori assortiti

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



CONFEZIONE 3 SLIP DONNA LABEL

- 100% cotone
- taglie: slip dalla 2 alla 6, slip midi dalla 3 alla 6
- colore bianco

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



CONFEZIONE 3 MAGLIE INTIME UOMO SPALLA LARGA LABEL

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

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 11,90
PREZZO SOCI € **9,90** **SCONTO 33%**



CONFEZIONE 2 MAGLIE INTIME SPALLA STRETTA O SPALLA LARGA DONNA LABEL

- 95% cotone 5% elasthan
- taglie dalla 3 alla 6
- colori nero, perla e zaffiro

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 11,90
PREZZO SOCI € **9,90** **SCONTO 33%**



CONFEZIONE 3 MAGLIE INTIME UOMO MEZZA MANICA GIROCOLLO O SCOLLO V LABEL

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

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



CONFEZIONE 3 MAGLIE INTIME SPALLA STRETTA DONNA LABEL

- 100% cotone,
- taglie dalla 3 alla 6
- colore bianco

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 11,90
PREZZO SOCI € **9,90** **SCONTO 33%**



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

TRENTO | **ROVERETO**
 Via Centro Direzionale | Via del Garda, 95
 Trento Sud, 11-12 | tel 0464 - 426000
 tel 0461 - 362600

coop
 SUPERSTORE

PRENOTAZIONE DALL'1 AL 31 AGOSTO 2017 - CONSEGNA DAL 6 AL 30 SETTEMBRE 2017

MOBILI

- Struttura spessore 18 mm - ante e cassetti spessore 16 mm
- Maniglie e piedini verniciati cromo satinato o in finitura struttura, a seconda del modello
- Colore disponibile bianco fiammato o pino chiaro/bianco fiammato o ghisa/quercia
- Mobile montato

MOBILE 2 ANTE BATTENTI

- Fianchi e top a vista
- Bordi in ABS senza angolo vivo
- Contiene 3 ripiani regolabili ed 1 fisso
- Dimensioni cm 63x34x183

PREZZO € 110,00
 OFFERTA € 79,00
 PREZZO SOCI € **69,00** **SCONTO 37%**



SCARPIERA 4 ANTE

- Fianchi e top a vista
- Bordi in ABS senza angolo vivo
- Ante a ribalta doppia profondità
- Capacità 24 paia di scarpe
- Dimensioni cm 70x29x154

PREZZO € 135,00
 OFFERTA € 99,00
 PREZZO SOCI € **85,00** **SCONTO 37%**

SCARPIERA 5 ANTE

- Ante a ribalta
- Capacità 15 paia di scarpe
- Dimensioni cm 70x18x190
- Mobile montato

PREZZO € 110,00
 OFFERTA € 79,00
 PREZZO SOCI € **69,00** **SCONTO 37%**

MOBILI

- Struttura spessore 18 mm - ante e cassetti spessore 16 mm
- Maniglie e piedini verniciati cromo satinato o in finitura struttura, a seconda del modello
- Colore disponibile bianco fiammato o pino chiaro/bianco fiammato o ghisa/quercia
- Mobile montato

MOBILE 4 CASSETTI

- Fianchi e top a vista
- Bordi in ABS senza angolo vivo
- Dimensioni cm 70x41x112

PREZZO € 99,00
 OFFERTA € 75,00
 PREZZO SOCI € **64,00** **SCONTO 35%**

MOBILE 4 CASSETTI E 2 ANTE BATTENTI

- Fianchi e top a vista
- Bordi in ABS senza angolo vivo
- Contiene 2 ripiani regolabili
- Guide cassetti in metallo
- Dimensioni cm 153x41x86

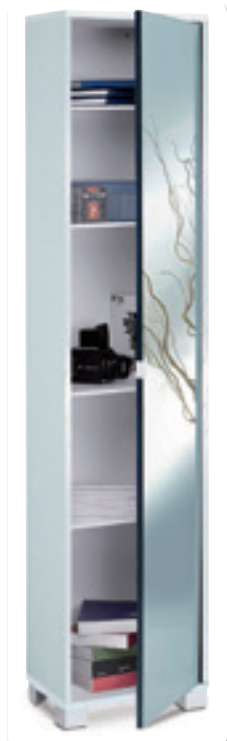


PREZZO € 175,00
 OFFERTA € 125,00
 PREZZO SOCI € **109,00** **SCONTO 37%**

COLONNA PORTAOGGETTI CON ANTA A SPECCHIO

- Struttura spessore 18 mm
- Fianchi e top a vista
- Bordi in ABS senza angolo vivo
- Piedini verniciati cromo satinato
- Maniglie in alluminio
- Contiene 4 ripiani regolabili
- Colori disponibili bianco fiammato o ghisa
- Dimensioni cm 43x29xh190
- Mobile montato

PREZZO € 99,00
 OFFERTA € 75,00
 PREZZO SOCI € **64,00** **SCONTO 35%**





PIÙ DI 19.000 ADESIONI

E tu cosa aspetti?

et·ka luce e gas

**OFFERTA
RISERVATA AI SOCI**

Non sei Socio?
Recati presso un punto vendita Famiglia Cooperativa
o Coop Trentino per compilare il modulo
e ricevere la Carta In Cooperazione!



www.etikaenergia.it

l'energia

economica ecologica solidale

20%

Sconto
il primo anno*

100%

Energia
Green

10 €

l'anno per ogni
contratto al
progetto solidale

* 10% per gli anni successivi con bolletta web
e 8% con bolletta cartacea;
sconto sulla componente energia del mercato di maggior tutela.

Per soci Casse Rurali Trentine e Famiglie Cooperative

+10 giorni gratis di energia elettrica

+50 metri cubi di gas gratuiti

IL GRUPPO CHE TI FA RISPARMIARE

 **Dolomiti
energia**


**Cooperazione
Trentina**


CorSolidà
IMPRESE SOCIALI

 **la rete**
COOPERATIVA SOCIALE

 **Casse Rurali
Trentine**





LIBRI DI TESTO



SCONTO
15%

+

BUONO
SCONTO
5%

PER TUTTI

SOLO PER I SOCI
da utilizzare su una spesa*

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

**PRENOTALI ON LINE SUL SITO
WWW.LASPESAINFAMIGLIA.COOP**

oppure alla cassa e ritirali nel tuo punto vendita.

7 ottobre chiusura prenotazioni • 31 ottobre ultima data ritiro libri

COPERTINE PERSONALIZZATE

**PROTEGGI I TUOI LIBRI
E RISPARMIA TEMPO!**

SCEGLI LE COPERTINE E RICEVERAI I TUOI LIBRI GIÀ RIVESTITI.



1,30 €
A COPERTINA



POTRAI PERSONALIZZARE LE COPERTINE CON I TUOI TESTI E I DISEGNI CHE PREFERISCI: CHIEDI IN NEGOZIO O VAI SU WWW.LASPESAINFAMIGLIA.COOP



*Iniziativa promossa da Sait Soc. Coop valida dal 5 giugno al 7 ottobre 2017 nei punti vendita aderenti che espongono il materiale promozionale ed il regolamento della presente iniziativa. Il buono sconto 5% è spendibile su una spesa alimentare o extralimentare entro il 31 ottobre 2017 nel punto vendita della Famiglia Cooperativa di cui sei Socio.

DAI COLORE ALLA TUA ESTATE

DAL 20 LUGLIO
AL 23 AGOSTO 2017

Ogni **10€** di spesa*
aggiungendo un
contributo di **1,50€**
oppure con **150 punti**
della tua Carta
In Cooperazione
riceverai subito una
COPPETTA GELATO
in porcellana con paletta
(colore a scelta secondo
disponibilità del punto vendita).

