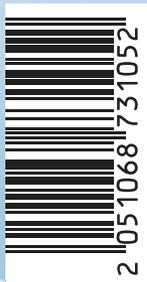


cooperazione tra **consumatori**

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TARENTINA
ANNO XXVII • Luglio 2020



Il Trentino che fa bene ai trentini

**LA COMUNITÀ
CHE SOSTIENE
LA COMUNITÀ**

*Una nuova iniziativa per sostenere l'economia locale,
e dotare il territorio di strumenti per la prevenzione
a salvaguardia della salute di tutti*



ESTATE SICURA 2020
Le attività
delle coop sociali
per bambini e ragazzi



**RITORNO
ALLE TERME**
Le novità per tornare
alle terme del Trentino

IN BANCA

DOVE



VUOI TU

INBANK app

Inbank app ti consente di vivere la banca in totale libertà.
Controlla e gestisci il tuo conto corrente quando, dove e come vuoi.

www.inbank.it



**CASSE RURALI
TRENTINE**





sommario

- primo piano**
6 Sait e Famiglie Cooperative
Il Trentino che fa bene ai trentini
- cooperazione di consumo**
8 **Le Famiglie Cooperative: presidi territoriali nell'emergenza Covid**
di Cristina Galassi
- società**
16 Nuove attività estive
Per bambine e bambini, ragazze e ragazzi una bellissima Estate Sicura
di Silvia De Vogli
- educazione cooperativa**
16 Associazioni Cooperative Scolastiche
Coop scolastica di Rumo: il progetto continua!
- 19 Il concorso per le scuole
"Il mondo che vorrei" è fatto di natura e di pace
di Sara Perugini
- cultura**
18 Pergine Festival 2020
Le due stagioni del Festival
- etica dello sviluppo**
20 I risultati del progetto Creta
Il nostro tempo ha bisogno di società matriarcali
di Antonella Valer
- 21 **La morte di Floyd e il futuro del mondo**
di Alberto Conci
- ambiente**
23 Convivenza con gli animali selvatici
Biodiversità: l'incontro tra orsi e persone
di Maddalena Di Tolla Deflorian

- educazione**
25 **La montagna, una magia da svelare**
di Silvia Martinelli
- stare in salute**
28 Sconti con Carta In Cooperazione
Ritorno alle Terme
- 32 Grassi, fibre, integratori
Ridurre il colesterolo con la dieta
di Michele Sculati
- prodotti coop**
30 I prodotti per la cosmesi Vivi verde
Rispetto la natura e curo la mia pelle

rubriche

- cultura libri**
24 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- coltivare**
26 Frutti selvatici
Il sorbo, l'albero degli uccelli
di Iris Fontanari
- mangiare e bere**
32 Ricette d'estate
Freddi e freschissimi



16

Per bambini e ragazzi un'Estate Sicura

I servizi estivi delle cooperative sociali del consorzio Consolida conciliano il diritto alla socializzazione con quello alla salute, con attenzione anche ai costi e all'impatto ambientale



25

La montagna, una magia da svelare

Una bella passeggiata tra alberi, rocce, ruscelli, pascoli, ascoltando il vento, le magie e le storie della natura. Le montagne che ci circondano hanno tanto da raccontare



28

Ritorno alle terme

Le terme di Levico e Vetriolo, di Pejo, di Rabbi e Val Rendena, con le dovute precauzioni (come le prenotazioni obbligatorie), stando riaprendo. Per i soci possessori di Carta In Cooperazione ci sono speciali sconti



30

Rispetto la natura e curo la mia pelle

I cosmetici Vivi verde: un'ampia scelta per detergere, idratare e nutrire il viso e il corpo. Tutti certificati Natrue per garantire qualità delle materie prime e tutela dell'ambiente

TOP20

20
GIGA IN 4G

**MINUTI
ILLIMITATI**

1000
SMS

Promozione valida
dal 9 Luglio
al 9 Settembre 2020

8€
al mese
per sempre

#ConQuaLe

Convenienza
Qualità
Lealtà

coopvoce
Comunicare è semplice

L'offerta "TOP 20" è valida per chi attiva CoopVoce dal 9 Luglio al 9 Settembre 2020, e prevede ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, 20 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento dei minuti e SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione ha un costo di 8€ al mese e si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione nello stesso periodo è attivabile a 9€ anche dai già clienti, che verranno scalati dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art. 4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

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

editoriale

di Giuseppe Ciaghi

Perché la cooperazione è importante

Bonum publicum debet praeferrì privato! Il bene comune va preferito a quello del singolo cittadino! Era il principio cui si appellavano i giudici nelle loro sentenze arbitrali riportate da vecchie pergamene, spesso codificato nelle antiche Carte di Regola e negli Statuti delle nostre comunità. Va contro le logiche del “libero” mercato, responsabili del degrado morale e ambientale emerso in tutta la sua gravità proprio in occasione della pandemia, e che, insieme alla corruzione dilagante in ogni campo, hanno rovinato la nostra società e, purtroppo, stanno continuando a farlo; approfittando addirittura di situazioni tragiche come quelle create del Covid 19, alla maniera degli sciacalli. Lo abbiamo potuto toccare con mano proprio qui vicino a noi, in Lombardia, regione fino a ieri presa a modello per la gestione della sanità e per l'efficienza delle strutture imprenditoriali... La prima, passata ai privati per il 60% e foraggiata da ingenti contributi a scapito delle strutture ospedaliere pubbliche (ridotte all'osso e pertanto incapaci di far fronte all'emergenza) sembra aver pensato più al proprio tornaconto anziché andar incontro ai bisogni della comunità, mentre nell'altro settore parecchie fabbriche sono state tenute aperte in piena pandemia senza i necessari accorgimenti di prevenzione... I risultati sono sotto gli occhi di tutti! il profitto davanti a tutto e la vita della gente, l'enorme numero di decessi, quello dei contagi, ridotti solo a numeri, a statistica, naturalmente oggetto di studi, scientifici (!), in vista dei rimedi... altro business?! Scandalose operazioni d'acquisto di

mascherine, di camici, di strumentazioni, insulse costruzioni di ospedali con spese enormi e risultati vicini allo zero. Sembra che le traversie e le difficoltà sopportate, il dolore di chi ha perso familiari e parenti, l'impegno, eroico, di medici, infermieri e volontari, le mutate condizioni di vita dei singoli e delle famiglie, quelle dell'ambiente, e tanto altro avrebbero dovuto portare a una seria riflessione sul come impostare il futuro in vista di un domani migliore. L'impressione è che non abbiano insegnato niente, o meglio, che abbiano indicato quale sarebbero la strada da perseguire e le misure da adottare, ma che le indicazioni non siano state raccolte. Altri sono gli interessi. Lo si può dedurre dalla guerra sul vaccino, per la cui gestione e relativi introiti si stanno scannando da tempo imprese farmaceutiche, multinazionali, Stati e Governi. E non è escluso che domani intendano imporlo a tutti, sulla pelle della gente, anche di chi non volesse, come obbligatorio, magari supportati da esperti, spesso prezzolati. Non c'è più da meravigliarsi di niente. A guidare le scelte di interesse pubblico, a indirizzare e controllare i mercati non sono più i cittadini e i loro rappresentanti (anche se ci si riempie la bocca della parola democrazia), bensì la finanza con la forza del denaro e i suoi accoliti. Davanti a questi orientamenti, a questo processo autodistruttivo, unico rimedio rimane la cooperazione con la sua storia, una storia, ricordiamolo sempre, non di capitali investiti e di profitti realizzati, una storia di persone (non di numeri), di comunità, il cui benessere e la cui felicità vanno perseguiti prima di ogni altra cosa.



DIRETTORE RESPONSABILE

Giuseppe Ciaghi

COMITATO DI REDAZIONE

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

RESPONSABILE EDITORIALE

Cristina Galassi

Per informazioni:

tel. 0461 920858
lunedì-venerdì, ore 9.30-11.30
cristina.galassi@libero.it

HANNO COLLABORATO

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

IMPAGINAZIONE

Scripta società cooperativa

EDITORE

Sait, Consorzio delle cooperative di consumo trentine società cooperativa

Per informazioni:

ufficio.soci@sait.tn.it
tel. 0461.808641
lunedì-venerdì, ore 9.00-12.00

STAMPA

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



ANNO XXVII - LUGLIO 2020

Mensile della Cooperazione di consumo trentina
casella postale 770 - 38121 Trento

Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 17-06-2020
La tiratura del numero
di giugno 2020 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 50.030 copie



a favore della comunità trentina: quindi tamponi, esami sierologici, interventi di igienizzazione e tutto quanto si renderà necessario, in accordo con la Provincia autonoma e l'Azienda Sanitaria, per proseguire nell'azione di contenimento ed eliminazione del virus.

Il progetto ha preso il via giovedì 18 giugno

dell'incasso anche a fronte della vendita di prodotti a marchio Coop, quando gli articoli dello stesso tipo nel carrello saranno almeno due.

“Questa iniziativa – spiega il presidente di Sait Roberto Simoni – vede quattro protagonisti: Sait e Famiglie Cooperative, che in questi difficili mesi di sono impegnati a

Consorzio Sait e Famiglie Cooperative

Il Trentino che fa bene ai trentini

Fino al 31 luglio l'iniziativa di valorizzazione dei prodotti trentini e insieme di sostegno alla prevenzione del Covid-19, in stretta collaborazione con la Provincia autonoma di Trento e l'Azienda Sanitaria

Una nuova occasione per partecipare e contribuire al benessere della comunità, attraverso la valorizzazione delle produzioni locali e dotando allo stesso tempo il territorio di strumenti per la prevenzione, a salvaguardia della salute di tutti. È la nuova iniziativa, promossa da Sait e Famiglie Cooperative, che invita a scegliere prodotti trentini: il 10 per cento del ricavato sarà utilizzato per assicurare alla comunità strumenti di prevenzione nella battaglia contro il Covid-19.

L'invito di Sait e Famiglie Cooperative rimanda alla responsabilità di ciascuno nei confronti della propria comunità, al rispetto del suo territorio, dell'ambiente, alla valorizzazione delle sue risorse, inclusa la Cooperazione, quale organizzazione che opera a favore della comunità, in grado di connettere produzione, cittadini, amministrazioni e servizi.

L'INIZIATIVA

Lanciata il 15 giugno dal Consorzio Sait Famiglie Cooperative in stretta collaborazione con la Provincia autonoma di Trento, “Il Trentino che fa bene ai trentini” propone l'acquisto nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Superstore di centinaia di prodotti trentini sui quali il Consorzio delle Famiglie Cooperative Trentine si impegna a devolvere il 10% del ricavato in strumenti e azioni di prevenzione e diagnosi Covid-19

2020 e proseguirà fino a venerdì 31 luglio 2020, ma potrebbe essere prorogato.

I prodotti selezionati, che saranno evidenziati nei punti vendita, fanno parte dell'offerta di 14 fornitori trentini: Cavit, Mezzacorona, La Salumeria Belli, Botteri Carni, Casa



Largher, Rifugio Crucolo, NAT, Salumificio Val Rendena, Gruppo Formaggi del Trentino, Trentingrana, Melchiori, Melinda, La Trentina e Sant'Orsola.

L'iniziativa non riguarda però solamente i prodotti trentini: il Sait donerà il 10%

garantire ogni giorno la spesa ai trentini; i produttori locali, che garantiscono prodotti di qualità e certificati; i soci, i cittadini che scelgono responsabilmente cosa acquistare; la Provincia di Trento e l'Azienda sanitaria, con la quale ci coordineremo per destinare nel modo più utile i fondi raccolti”.

“La donazione è stimata in 500 mila euro – aggiunge Simoni – ma non è stato fissato un tetto massimo per la donazione: quanto più i trentini parteciperanno all'iniziativa tanto più aumenteranno i fondi per l'Azienda sanitaria”.

“Il Trentino che fa bene ai trentini” sarà segnalata nei punti vendita Coop Trentino e delle Famiglia Cooperativa con la grafica delle mani che si stringono in una sorta di abbraccio di territorio, come le protettive montagne che fanno da sfondo a questa immagine. Vicino al nome del progetto, “Il Trentino che fa bene ai trentini”, compare la farfalla di Trentino Marketing, questa volta all'interno di un cuore, simbolo della ricaduta di quest'operazione anche in chiave turistica.

LA COOPERAZIONE E LE PRODUZIONI LOCALI

Il progetto è stato presentato al pubblico lunedì 15 giugno in Provincia, con il pre-



Si può partecipare a “Il Trentino che fa bene ai trentini” anche con i prodotti a marchio Coop: Sait e Famiglie Cooperative doneranno il 10% dell'incasso anche a fronte dell'acquisto di due prodotti a marchio Coop uguali



IL TRENTINO CHE FA BENE AI TRENTINI



Scegli i prodotti del Trentino evidenziati nel punto vendita. Scegli con il cuore!

Per ogni prodotto acquistato, devolveremo il 10% del ricavato per fornire misure di prevenzione destinate alla popolazione trentina su tutto il nostro territorio, per salvaguardarlo e salvaguardarci.

E se compri due prodotti a marchio COOP dello stesso tipo, devolveremo anche il 10% del valore di questi per la stessa finalità.

Cooperazione in purezza.



in collaborazione con:



sidente della Provincia Maurizio Fugatti, il vicepresidente Mario Tonina e il presidente di Sait, Roberto Simoni.

“Questa iniziativa porta al Trentino benefici duplici: oltre a favorire l’economia locale e il consumo di prodotti a chilometri zero, – spiega il presidente di Sait Simoni – preferire i marchi locali consentirà di fornire alle persone che abitano le nostre comunità strumenti per salvaguardare la propria salute, e contribuire a ricostruire, insieme, un Trentino sicuro e accogliente, superando l’emergenza. In questi mesi di emergenza

“Il Trentino che fa bene ai trentini” è un’operazione di valorizzazione dei prodotti trentini e insieme di sostegno alla prevenzione del Covid-19, in stretta collaborazione con la Provincia autonoma di Trento. Il 10% di ogni acquisto di prodotti trentini sarà destinato da Sait e Famiglie Cooperative a misure di prevenzione e diagnosi Covid-19 a favore della popolazione (tamponi, esami sierologici, opere di igienizzazione)

14 marchi trentini

Ecco i quattordici produttori trentini che partecipano all’iniziativa:

- CAVIT
- MEZZACORONA
- LA SALUMERIA BELLI
- BOTTERI CARNI
- CASA LARGHER
- RIFUGIO CRUCOLO
- NAT
- SALUMIFICIO VAL RENDENA
- GRUPPO FORMAGGI DEL TRENTINO
- TRENTINGRANA
- MELCHIORI
- MELINDA
- LA TRENTINA
- SANT’ORSOLA

non è stato semplice tenere aperti tutti i nostri negozi (circa 370 su tutto il territorio) e garantire le forniture nei punti vendita, ma giorno dopo giorno siamo riusciti a superare le difficoltà, anche grazie alla collaborazione dei produttori locali”.

Il presidente Fugatti ha ringraziato Sait e Famiglie Cooperative per questa importante iniziativa: “Questo progetto coniuga la difesa e la prevenzione dal Covid con la promozione dei prodotti locali trentini – ha commentato – ed è una ulteriore dimostrazione della grande capacità di fare sistema che il Trentino ha sempre dimostrato”. Mario Tonina, vicepresidente e assessore alla cooperazione ha espresso soddisfazione e ricordato l’impegno dei colleghi Failoni e Zanotelli su questo stesso tema: “L’iniziativa è lodevole e sono sicuro che darà il via a una gara di solidarietà per acquistare trentino, per far conoscere le produzioni locali e garantire attenzione per il futuro. L’emergenza ci ha insegnato alcune cose: questa iniziativa coniuga appunto la valorizzazione dei prodotti trentini con una forte azione di prevenzione”. (c.g.)

L’iniziativa è valida nei negozi aderenti che espongono la locandina.

L’iniziativa è valida fino al 31 luglio 2020; sono esclusi dall’iniziativa i prodotti già in offerta, le promozioni già attive sul sistema di cassa, le ricariche telefoniche, le gift card.



In questi mesi di emergenza abbiamo provato a raccontare il grande contributo che tutte le Famiglie Cooperative, insieme al consorzio Sait, hanno dato in tutto il territorio per aiutare ad affrontare la crisi sanitaria (e anche economica) causata dal Covid19.

Un impegno così capillare e quotidiano, attraverso le lunghissime settimane di lockdown iniziate il 9 marzo, che ha coinvolto

del lavoro svolto: quasi 15mila consegne a domicilio effettuate. Sono 15 mila rischi di contagio evitati, migliaia di servizi assicurati a quanti, più fragili, non avrebbero potuto fare altrimenti; migliaia di gesti che hanno rincuorato e incoraggiato le persone in difficoltà, gli anziani soli. Un servizio così efficace ed apprezzato che la maggior parte delle Cooperative si propone di mantenerlo. Circa metà, tra le Cooperative che hanno ri-

LE FAMIGLIE COOPERATIVE DURANTE L'EMERGENZA COVID19

I numeri raccontano...

Grazie ad un questionario, stiamo raccogliendo i dati che descrivono quanto fatto Famiglie Cooperative, insieme al Sait, durante l'emergenza. Ecco qualche anticipazione



decine di Famiglie Cooperative, centinaia di negozi e molte centinaia di addetti e di volontari, migliaia e migliaia di ore di lavoro, di interventi per le sanificazioni, migliaia di consegne a domicilio, e così via.

Può risultare riduttivo descrivere con i soli numeri quanto fatto, però proprio i numeri aiutano a comprendere bene l'entità dello sforzo profuso dalle cooperative e dalle persone che con il loro prezioso lavoro le animano ogni giorno.

Abbiamo per questo proposto un questionario alle Cooperative: i dati sono ancora in fase di raccolta, ma dalle risposte di circa il 50 per cento delle Famiglie Cooperative è possibile analizzare ora alcuni aspetti principali. Molte delle Famiglie Cooperative che hanno risposto sono molto piccole e offrono il loro servizio in località anche molto piccole, e con pochi abitanti. Il periodo di riferimento che il questionario prende in analisi va dal 13 marzo al 4 maggio 2020.

Un numero su tutti ci racconta l'importanza

sposto, hanno assunto nuovo personale per far fronte all'emergenza.

Un altro dato su cui riflettere è la funzione di autentico presidio che le Famiglie Cooperative si sono trovate a svolgere nei loro territori: la Famiglia Cooperativa Primanaunia, ad esempio, con i suoi 10 negozi, 9 dei quali sono l'unico esercizio commerciale del paese, ha garantito un servizio indispensabile ad una popolazione di circa 11mila persone. Molti altri sono gli esempi da fare:

ci proponiamo di presentarli tutti al termine della raccolta dei dati che le Famiglie Cooperative ci forniranno.

Intanto, nelle pagine che seguono alcune Famiglie Cooperative (Primanaunia, Lagarina, Altopiano di Pinè, Povo, Primiero) ci descrivono quanto è stato fatto: come ci si è organizzati per continuare a tenere aperti i negozi in sicurezza per tutti e garantire un servizio diventato assolutamente indispensabile nel periodo del lockdown (conciliando le necessarie sanificazioni, i contingentamenti delle persone nei negozi per evitare gli assembramenti, i nuovi orari). Come ci si è coordinati con le amministrazioni locali, che appunto richiedevano alle Famiglie Cooperative di continuare da erogare il loro servizio e possibilmente effettuare le consegne della spesa a domicilio. La collaborazione con le associazioni e le organizzazioni di volontariato per poter portare avanti l'enorme mole di lavoro che l'emergenza imponeva. (c. galassi)

La Famiglia Cooperativa Altopiano di Pinè ha 9 negozi in un territorio piuttosto vasto che va da Nogarè fino a Montesover e che comprende Miola, Faida, Montagnaga, Centrale, Bedollo, Brusago e Baselga; Faida, Nogarè, Bedollo, Brusago, Montesover sono l'unico negozio della località e nella fase dell'emergenza hanno quindi avuto un ruolo particolarmente importante.

“Per andare incontro ai bisogni della comunità durante il periodo dell'emergenza – spiega il direttore Michele Mattevi – abbiamo attivato, il 17 marzo 2020 (giusto il tempo materiale per organizzarci con comunicazioni sul sito e per noleggiare il furgone), un servizio strutturato di spese a domicilio, **gratuito su tutto il territorio, indipendentemente dall'età del cliente.**

Accanto alla spesa abbiamo curato anche la consegna dei farmaci, un servizio – denominato Farmaco Pronto – che offriamo da molti anni in collaborazione con la farmacia **Morelli di Baselga**”.

“Abbiamo scelto di estendere al massimo il servizio di consegna a domicilio

FAMIGLIA COOPERATIVA

La Famiglia Cooperativa Altopiano di Pinè in collaborazione con

Farmacia Giuseppe Morelli

offre ai propri Soci e clienti **il SERVIZIO**

FARMACO PRONTO

La Cooperativa ha curato anche la consegna dei farmaci, come sempre in collaborazione con la farmacia Morelli di Baselga



FAMIGLIA COOPERATIVA ALTOPIANO DI PINÈ “Vicini alla gente, per tener vive le nostre valli”

Il servizio di consegna della spesa a domicilio (farmaci compresi) è stato molto efficace e particolarmente apprezzato: per il territorio un servizio di grande valore sociale, che la Cooperativa pensa di mantenere anche al termine dell'emergenza

per controllare meglio il contingentamento dei Clienti nei punti vendita e nello stesso tempo per dare un **servizio sociale ai cittadini più “isolati”** o impossibilitati a muoversi. Ci ha guidato **quella che noi pensiamo sia la vera e imprescindibile missione della Famiglia Cooperativa: stare vicino alla gente, alla comunità, il tenere vive le nostre valli”**.

CONVENIENZA E PRODOTTI LOCALI

“I tempi da Don Guetti sono cambiati – sottolinea Mattevi – ma ancora una volta si dimostra che nei momenti critici, di difficoltà, di bisogno per la cittadinanza delle nostre meravigliose valli, la Famiglia Co-

operativa ricopre un ruolo fondamentale ed unico per il servizio che può offrire alle persone, alla comunità, al territorio. Dobbiamo anche sottolineare che la Famiglia Cooperativa ha deciso di organizzare nel negozio di Baselga il servizio di spesa a domicilio, così da poter assicurare anche **il massimo della convenienza sulla spesa**, e dimostrare ancora di più la vicinanza e la correttezza nei confronti dei cittadini”.

“La convenienza nel fare la spesa nei nostri 9 punti vendita è stato un obiettivo che abbiamo mantenuto anche nella fase dell'emergenza: anche i prezzi dei prodotti più richiesti e quasi introvabili sono rimasti gli stessi di sempre. Così come sono stati mantenuti gli assortimenti e tutte le promozioni previste nel periodo; inoltre abbiamo continuato a trattare e dare spazio ai **prodotti dei produttori locali**, come formaggi e ricotte del posto, lucaniche e salumi, miele, tisane, pane di Bedollo-Baselga ed altre specialità”.

GLI ADDETTI, I VOLONTARI, LA SOLIDARIETÀ

“Un altro aspetto che dobbiamo sicuramente evidenziare è il grande, straordinario impegno dei 25 addetti della Famiglia Coope-

rativa, uniti nel far fronte ad una mole di lavoro aggiuntiva notevole”.

“Abbiamo scelto orari di apertura che conciliassero il contingentamento degli accessi delle persone con i tempi per le necessarie sanificazioni: i negozi sono stati aperti circa 7- 7,5 ore al giorno, quelli più piccoli 4,5 ore. A Baselga di Pinè abbiamo deciso per un orario continuato tutta la settimana dal lunedì al sabato, dalle 7.30 alle 19.30, per evitare contingentamenti impossibili, un servizio decisamente molto apprezzato ancora oggi”.

“Nonostante questo grande impegno, il **Gruppo di**

lavoro non si è mai tirato indietro, dimostrando uno spirito di solidarietà e collaborazione reciproca che ha presto dimostrato la sua efficacia: **le oltre 1000 consegne a domicilio** effettuate in 8 settimane danno un'idea della bontà del lavoro portato avanti ogni giorno.

Gli addetti della Famiglia Cooperativa Alto piano di Pinè hanno mantenuto ogni giorno il sorriso. La Famiglia Cooperativa Alto piano di Pinè ha 9 negozi a:

- Miola
- Faida
- Montagnaga
- Centrale
- Bedollo
- Brusago
- Baselga
- Nogare
- Montesover

Tutto è andato bene anche grazie alla costante collaborazione con gli **Alpini ed i Vigili del fuoco di Bedollo**, che hanno prestato servizio all'esterno dei punti vendita di Centrale e Brusago per il contingentamento dei clienti in entrata.

Anche il sindaco di Bedollo, Francesco Fantini, con il quale siamo rimasti in costante contatto, ci ha fatto sentire la sua gratitudine e vicinanza per il servizio che stavamo offrendo alla comunità”.

“Sulle **spese a domicilio** abbiamo ricevuto molti ringraziamenti da parte dei Clienti, con piccoli gesti e messaggi, che ci hanno fatto percepire apprezzamento per il nostro impegno e la vicinanza di tutta la comunità.

Anche per questo abbiamo dedicato uno spazio alla **Caritas di Baselga ed alla Croce Rossa**, all'interno dei punti vendita, dedicato alla raccolta di generi alimentari destinata ai bisognosi” (c.g.).

La Famiglia Cooperativa Lagarina, con i suoi negozi di Nomi, Calliano, Volano e Lizzana, ha subito risposto all'appello dei sindaci a garantire il servizio di consegna della spesa a domicilio. Ma non solo: "Abbiamo aderito da subito all'iniziativa Pat "Resta a casa, passo io" offrendo il servizio di consegna a domicilio e la sua rintracciabilità sul sito Pat - ci spiega Andrea

Sportiva) che hanno voluto partecipare aiutando la Cooperativa in questo fondamentale servizio.

Ma anche il personale della Cooperativa (20 dipendenti, tutti al lavoro ogni giorno per tutto il periodo), oltre ad accogliere gli ordini e preparare le spese per le consegne, non si è risparmiato nel fare consegne extra.

Per riuscire comunque a rispondere all'enor-

torio di macelleria) ed ha quindi disposto che venissero indossate dal personale già dal 7 marzo. La Cooperativa ha poi ricevuto altre mascherine grazie alla donazione di un'azienda locale che ne ha offerto un buon quantitativo sia al Comune di Calliano che alla Famiglia Cooperativa per distribuirle alla cittadinanza. E va sottolineato che anche clienti e soci hanno offerto e consegnato mascherine agli addetti della Cooperativa.

Un clima di generosa collaborazione che portato anche all'iniziativa della **Unione Sportiva di Nomi**, che per proteggere dalla pioggia i cittadini in fila per fare la spesa ha montato un **tendone davanti al supermercato di Nomi**.

SOLIDARIETÀ PER "LE" EMERGENZE

Oltre all'emergenza sanitaria, si è rapidamente resa evidente anche l'**emergenza economica** di quanti stavano subendo la mancanza di entrate dovute al lockdown e non trovavano, in quella prima fase, altre sollecite forme di aiuto. **La Famiglia Cooperativa si è attivata con la Caritas locale** perché potesse assicurare aiuto a queste famiglie e persone, anticipando le spese per le forniture degli alimentari da offrire a chi aveva bisogno subito.

FAMIGLIA COOPERATIVA LAGARINA

Far fronte all'emergenze, con l'aiuto della comunità

I negozi della Cooperativa sono a Nomi, Calliano, Volano, Lizzana, una zona esposta al contagio, ma con responsabilità e coraggio, e con l'aiuto delle associazioni del territorio, la Cooperativa ha saputo far fronte all'emergenze che si sono presentate. Ecco come



me richiesta di servizi generata dal lockdown la Cooperativa ha anche assunto, a tempo determinato, 5 persone per un periodo di circa 6 settimane tra aprile-maggio.

MASCHERINE E SANIFICAZIONE

Va considerato che tutto questo è stato portato avanti in un territorio piuttosto colpito dal contagio e sede di due Rsa.

La Famiglia Cooperativa ha da subito dedicato particolare attenzione al rispetto del protocollo previsto per evitare il contagio, anche con costanti interventi di sanificazione dei negozi (peraltro certificata dal 15 marzo) e con il contributo dei tanti volontari (da aprile anche con l'aiuto dei lavoratori del Progettone), impegnati nella sanificazione dei

carrelli e nella gestione flussi delle persone nei negozi.

La Cooperativa Lagarina era dotata di mascherine da prima dell'inizio della serrata (dotazioni di cui disponeva autonomamente come dispositivo igienico per il labora-



Oltre alla raccolta alimentare "Carrello solidale" la Cooperativa ha promosso anche altre iniziative di solidarietà

Battisti, direttore della cooperativa - e ci siamo impegnati anche nell'attivazione di forme di pagamento che facilitassero il servizio, come i Pos portatili, il credito e bonifico bancario". Così nelle prime 7 settimane circa della serrata sono state **almeno 1500 le spese consegnate!**

La Famiglia Cooperativa Lagarina ha subito aderito all'iniziativa Pat "Resta a casa, passo io" e con l'aiuto del volontariato locale nelle prime 7 settimane dell'emergenza ha consegnato almeno 1500 le spese a domicilio

UNA COMUNITÀ CHE SI AIUTA

Grande è stata la collaborazione delle associazioni del territorio (come i giovani volontari della «Contea», degli Alpini e della

Anche la raccolta alimentare con l'iniziativa "Carrello solidale", nei punti vendita di Volano e Lizzana, ha avuto un ottimo riscontro e tuttora continua ad essere un valido strumento a sostegno di quanto sono ancora in difficoltà.

Nella seconda metà di maggio la Cooperativa ha contribuito a «Nomi per i nostri eroi», uno speciale pranzo di ringraziamento consegnato ai lavoratori delle Rsa e realizzato con la collaborazione dei ristoratori della zona (Il Barone-Asgard), con il supporto di Comune, della Scuola Romani de Moll, del Comitato Nomi Iniziative e dell'associazione La Contea (c.g.).

Nel sistema della Cooperazione di Consumo Trentina ci sono Famiglie Cooperative che si caratterizzano per la capillarità e l'unicità del ruolo ricoperto. È il caso della Famiglia Cooperativa Primanaunia, presente come "negozi unico del paese" in ben 9 centri: Vigo, Vervò, Toss, Campodenno, Termon, Segno, Sporminore, Priò, Tres. L'annuncio dell'emergenza è stato quindi per questa cooperativa una vera rivoluzione: un numero di persone nettamente maggiore rispetto al consueto aveva bisogno di fare la

guenze sul personale addetto, tenuto a lavorare in una situazione di panico a causa delle continue spiacevoli notizie che ogni giorno venivano date dagli organi di informazione". La Cooperativa non si è però persa d'animo, anche perché a partecipare al suo importante servizio sono stati le tante associazioni del territorio: l'Associazione Alpini locale per il punto vendita di **Vigo di Ton**, e la stessa cosa per il punto vendita di **Vervò**, per quello di Segno e per quello di Toss, che ha avuto il sostegno anche del personale dipendente.

In tutti i punti vendita gli addetti ricevevano le telefonate, allestivano le spese e contattavano le associazioni per la consegna a domicilio. Per i negozi di Vigo, Campodenno e Termon nella pausa pranzo il direttore era in ufficio a disposizione di chi chiamava per la lista, per poi allestire le spese. **Nello stesso periodo è stata attivata una piattaforma per le spese online**, alla quale si accedeva dal sito della cooperativa, www.primanaunia.it, oppure dalla pagina Facebook, e in questo caso chi ordinava online la

FAMIGLIA COOPERATIVA PRIMANAUNIA

Primanaunia: la cooperativa dei dieci paesi

L'impegno a rifornire nell'emergenza 9 paesi che non avevano altro modo per fare la spesa. Ecco l'esperienza della Famiglia Cooperativa che su 10 punti vendita ne ha 9 che sono l'unico negozio di "generi alimentari" presente nella località

spesa, non potendosi spostare nei centri maggiori, e molte avevano invece necessità di ricevere la spesa a domicilio; in più il protocollo anti-contagio prevedeva una serie di attività extra per la Cooperativa.

GRANDE COLLABORAZIONE CON IL TERRITORIO

"Non appena decretata l'emergenza da parte delle autorità – spiega Valentino Paternoster, presidente della Famiglia Cooperativa Primanaunia – e d'intesa con le Amministrazioni Comunali locali, ci siamo subito attivati mettendo a disposizione il servizio a domicilio, dedicato alle persone che ne avevano più bisogno. L'attività è stata gestita principalmente attraverso il coinvolgimento delle tante associazioni di volontariato locali, grazie alle quali il servizio è stato assicurato puntualmente" (il dato: nelle prime 6 settimane di lockdown sono state ben 350 le spese a domicilio consegnate).

"I nostri 10 punti vendita – continua Paternoster –, sono tutti, escluso il punto vendita di Denno, l'unico negozio di generi alimentari presente nella località.

Questa peculiarità della nostra rete di negozi e le disposizioni anti contagio hanno fatto sì che vi fosse un **aumento esponenziale del lavoro**, con le immaginabili conse-



I negozi della Famiglia Cooperativa Primanaunia sono a Vigo, Vervò, Toss, Campodenno, Termon, Segno, Sporminore, Priò, Tres e Denno

A **Sporminore** l'aiuto è stato offerto dall'Associazione Alpini e dal Circolo Anziani locali. L'Associazione Gruppo Giovani Priò ha aiutato il punto vendita di Priò, e allo stesso modo il Gruppo Giovani Tres per il punto vendita di Tres.

L'IMPEGNO DEL PERSONALE E DEI CONSIGLIERI

Per il punto vendita di Campodenno è stata preziosa anche la collaborazione del consigliere **Luca Pezzi**, così come il consigliere Fabrizio Cattani ha fatto per il punto vendita di Termon

spesa poteva scegliere dove ritirarla oppure richiedere la consegna a domicilio; successivamente ogni spesa veniva allestita nei vari punti vendita.

Le consegne a domicilio hanno ovviamente richiesto una organizzazione specifica e per questo è stato noleggiato per due mesi un furgone. Allo stesso modo, per far fronte all'aumento di lavoro registrato fin dall'inizio dell'emergenza, la coop ha assunto due dipendenti a tempo determinato, anche a causa della notevole mole di operazioni straordinarie derivanti dall'attuazione dei protocolli imposti dalla legge per scongiurare il contagio da coronavirus.

SERVIZIO E RASSICURANTE "NORMALITÀ"

Va sottolineata l'abnegazione del personale dipendente (22 persone) nello svolgimento del proprio compito, e gli orari di apertura garantiti dalla Cooperativa: in 7 casi su 10 l'apertura è stata di 40 ore settimanali, per i negozi più

piccoli 35-27 ore.

"Anche in questo periodo, – continua Paternoster – la nostra presenza sul territorio ha garantito, accanto ai servizi "straordinari", anche tanti prodotti in promozione, con un'attenzione particolare dedicata a quelli del territorio Trentino. Per premiare i clienti, inoltre, grazie all'iniziativa "Raccogli il risparmio" abbiamo garantito la possibilità di accumulare uno sconto pari al 20 % sull'intera spesa (c.g.).



Il servizio più richiesto e apprezzato è stato senza dubbio la consegna della spesa a domicilio; già previsto per i soci della Famiglia Cooperativa, è stato oggetto di un vero e proprio boom a causa dell'esigenza di molti di non spostarsi dalla propria casa. Un servizio raccontato e promosso sul nuovo sito e sulla pagina social e po-

FAMIGLIA COOPERATIVA DI POVO

Comunicare anche sul web per offrire un servizio migliore

Tra le iniziative per far fronte all'emergenza, la coop di Povo ha scelto di comunicare più tempestivamente attraverso il web, con un nuovo sito e attività sui social

La Famiglia Cooperativa di Povo è stata tra le prime, all'inizio dell'emergenza Covid, a scegliere di comunicare attraverso il web grazie all'opportunità messa a disposizione dalla Federazione con la piattaforma dedicata 'Cooperative nel web' mettendosi in gioco per rinnovare il sito web e lo spazio sui social. La Famiglia Cooperativa di Povo (cinque punti vendita a Cognola, Sardinia, Povo, San Donà e Sprè) ha così messo a punto un proprio sito funzionale, in grado di fornire tutte le informazioni e le notizie – chiare ed accessibili per tutti gli utenti – aggiornate anche sui servizi come la spesa a domicilio, più che mai necessari nella fase del lockdown.

Il sito ha informato la comunità sui provvedimenti sanitari e sulle restrizioni, consentendo alle persone di comprendere le novità che avrebbero poi trovato varcando il punto vendita, per garantire la massima sicurezza.

I punti vendita di Povo e Cognola hanno inoltre modificato i loro orari per permettere la sanificazione corretta dei negozi; durante il giorno sono stati messi a disposizione i distributori di gel disinfettante per le mani all'ingresso e fatte rispettare le distanze tra le persone e l'obbligo di indossare la mascherina e i guanti.

Per tutelare collaboratori e clienti, sono stati subito posizionati schermi in plexiglas alle casse e sono stati acquistati nuovi carrelli più agevoli e facili da sanificare.



LA SOLIDARIETÀ NON CONOSCE CRISI

La Famiglia Cooperativa di Povo ha attivato e comunicato l'avvio di alcune importanti iniziative solidali, come la raccolta alimentare per sostenere le categorie più fragili durante la crisi, a cui tutta la comunità ha contribuito lasciando qualcosa nel carrello posizionato appositamente all'ingresso del negozio. La cooperativa ha anche deciso di dare il suo sostegno all'Azienda Provinciale dei Servizi Sanitari, donando 10 mila euro a supporto del personale sanitario messo a dura prova da questa emergenza.

tenziato grazie a tanti volontari. E questo ha fatto sì che la Famiglia Cooperativa di Povo, grazie all'impegno di tutti i collaboratori e del direttore, sia stata apprezzata non solo dai soci, ma anche dalle Circoscrizioni, per avere dato alla popolazione un servizio insostituibile e al sobborgo qualche elemento di normalità e serenità (a.m.).



Francesca Broch saluterà in luglio la Famiglia Cooperativa di Primiero dopo 10 anni particolarmente impegnativi nel Cda e nel ruolo di presidente: un'occasione per tracciare un bilancio dell'ultimo difficile triennio ("non abbiamo mai mollato!") che ha restituito alla Famiglia Cooperativa risultati molto positivi e premiato i soci per la loro attiva partecipazione.

I RISULTATI. A neanche due anni dalla riapertura della sede della Famiglia Cooperativa di Primiero i fatturati al 31 dicembre 2019 avevano già superato quelli raggiunti nel 2016, quando ancora erano aperti tutti i punti vendita. "Un risultato sperato e pianificato nel piano industriale: vederlo realizzare è stato fonte di grande soddisfazione ed emozione, ricordando i sacrifici e le preoccupazioni passate", commenta Francesca Broch.

Il fatturato 2019 ha dunque superato gli 8,3 milioni, con margini e risultato in netto miglioramento, grazie anche alle politiche di Sait, che vede girare alle Famiglie Cooperative maggiori ristori, e un calo dei costi dalle stime di inizio anno. È un risultato che dimostra la presenza di una squadra, si spiega, un gruppo di persone professionalmente responsabili del proprio territorio e di chi ci vive: il che significa servizio alla comunità, posti lavoro e sostegno al turismo.

L'indotto che la Famiglia Cooperativa genera sul territorio infatti "è un agire a 360°", e questo spesso non è percepibile. I dati raggiunti però lo dimostrano. Basti solo pensare ai ristori introdotti nel 2018: allora ammontavano a 16mila euro, quest'anno (per il bilancio 2019) i soci della Famiglia Cooperativa Primiero riceveranno ristori per un totale di 62.300 euro, ovvero quasi 4 volte quello dell'anno precedente (ci saranno soci – chi più ha speso più riceve – che avranno ristori in buona spesa per 250 euro).

Anche sul fronte del personale i dati dimostrano la bontà delle scelte fatte, dai risultati 2019 i collaboratori avranno un **premio produzione di oltre i 58.000 euro** (per il 2018 era sotto i 20mila), denaro che andrà a beneficio delle famiglie locali.

PATTO DI RECIPROCIITÀ. Tanti risultati veramente significativi, legati non soltanto all'aumento delle vendite, ma a una base sociale attiva, che ha ritrovato nelle filiali della Famiglia Cooperativa anche "una convenienza sociale", o meglio un "patto

**Francesca Broch,
presidente della Famiglia
Cooperativa di Primiero**



IL RUOLO DELLA COOPERATIVA NELLA COMUNITÀ. "Riteniamo che la Famiglia Cooperativa nel futuro prossimo debba ricoprire un ruolo importante anche sul fronte turistico, nel quale l'offerta dei pro-

dotti locali viene sempre più valorizzata. La strategia è dare un valido supporto al mondo lattiero/caseario, creando maggiori collaborazioni a km zero con il Caseificio di Primiero e con altri produttori locali".

"Mai come in questi anni il futuro dipende solo da noi, – sottolinea Broch – la salvaguardia dei nostri splendidi paesi è nelle mani di chi ci vive: **se vogliamo servizi**

che ci preservino autonomi, dobbiamo difenderli anche davanti ad opportunità di spesa nettamente più vantaggiose nell'immediato, ma prive di contenuto nel futuro. Punti vendita di paesi come Sagron Mis e Gosaldo sono servizi indispensabili che rappresentano anche l'unico luogo di scambio di relazioni e bisogni primari: questa è oggi la nostra vera missione, e su questo serve un patto con tutti gli attori di una Comunità".

FAMIGLIA COOPERATIVA DI PRIMIERO

Primiero: una Famiglia che ritrova la comunità e il sorriso

Finita l'emergenza, la cooperativa avrà in luglio un'importante assemblea, con risultati molto positivi, in un clima di grande consapevolezza e collaborazione con la comunità

di reciprocità" tra soci, consumatori e Famiglia Cooperativa. Un patto nel quale il Cda della Famiglia Cooperativa ha sempre creduto e che è alla base della ragione d'essere delle Famiglie Cooperative che *"esistono e resistono per soddisfare le necessità delle persone e della comunità, non per vantaggio di un singolo o di un'azienda"*.

IL VERO SIGNIFICATO DI CONVENIENZA. "Ho seguito molto i social sul tema prezzi nel periodo di emergenza Covid e avrei voluto rispondere ad ognuno, ma non era il luogo e il momento – spiega Broch – Ognuno fa le proprie scelte, ma prima di giudicare o dire cose non vere è meglio documentarsi. Avevamo programmato per il mese di aprile incontri sul territorio per incontrare i soci e con loro parlare di "convenienza" per condividere le scelte future. Non sarà solo il prezzo a influenzare le nostre scelte, quanto piuttosto le priorità dei nostri bisogni primari che la pandemia degli ultimi mesi ci ha imposto di rivedere. **Pensare oggi ad una linea prezzi più bassa significa togliere servizio e tagliare posti lavoro,** scelte che anche in questi anni complicati abbiamo scongiurato. Siamo però disposti a fare altre valutazioni nel rispetto reciproco del ruolo sul territorio".



La Famiglia Cooperativa di Primiero

La Famiglia Cooperativa di Primiero ha circa 1500 soci; 7 i suoi punti vendita: due a Transacqua, poi Tonadico, Fiera di Primiero, Siror, Sagron Mis, Gosaldo. Tranne quello di quasi 800 mq di Transacqua, gli altri sono più piccoli. Circa 40 i collaboratori.

L'EMERGENZA COVID. È stato un periodo intenso e faticoso che però ha rinsaldato ulteriormente la relazione tra cooperativa e comunità; grande lo sforzo nel fornire la spesa a domicilio a quante più persone possibile, anche grazie alla collaborazione con le associazioni del territorio.

Le Famiglie Cooperative di Imer, Mezzano, Primiero, Zortea e la società Primiero Vanoi hanno pure promosso una raccolta fondi: i 21.000 euro raccolti verranno impegnati sul territorio a sostegno delle diverse Associazioni ed Enti impegnati sul fronte sanitario durante la pandemia.

La sede del negozio di Transacqua in viale Piave, al primo piano, ospita da tempo un punto di raccolta di

eccedenze alimentari (prodotti rimasti invenduti o prossimi alla scadenza) al quale partecipano le Famiglie Cooperative della zona ed altre organizzazioni. L'obiettivo è **combattere lo spreco alimentare e sostenere chi, ancor più in questa fase, è in difficoltà.** In quegli stessi spazi gli alimenti vengono quindi distribuiti a chi a bisogno, grazie ad uno sportello settimanale aperto il martedì dalle 15.30 alle 18 (c.g.).



OCCASIONE IRRIPIETIBILE

BOMBOLA 10 KG – BUONO SCONTO 5 €uro

BOMBOLA 15 KG – BUONO SCONTO 8 €uro

Fino al 5 agosto 2020 acquistando una bombola Eni Gas gpl da 10 kg o 15 kg ricevi rispettivamente un buono sconto del valore di 5 €uro o 8 €uro da utilizzare entro il 31 ottobre 2020 per l'acquisto di un'altra bombola con le stesse caratteristiche, nello stesso punto vendita che lo ha emesso.

info@rebogas.com



Iniziativa valida nei negozi aderenti che espongono la locandina dell'iniziativa

LIBERTY GROSS

FORNITURE ALBERGHIERE

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

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9:00 - 17:30

fornitore ufficiale di:



Dal 31 maggio al 12 luglio 2020 colleziona i tenerissimi

AMICI DI TRUDI

Trudi



Ogni **15€** di spesa + **1,50€** ricevi
UNA BUSTINA CON UNO DEI 12 AMICI DI TRUDI

Collezionali Tutti!

FAMIGLIA
COOPERATIVA



coop



I lockdown non ha fermato l'attività dell'Associazione Cooperativa Scolastica della Scuola di Rumo, impegnata da molti anni nello studio e nella sperimentazione di tutte quelle attività e conoscenze che aiutano ad avvicinarsi ad un modo di vivere più sano, consapevole e sostenibile.

Lo strumento dell'Associazione Cooperativa Scolastica permette di organizzare in forma cooperativa l'attività didattica all'interno della classe: i protagonisti sono gli studenti, accompagnati dagli insegnanti e dagli esperti dell'Ufficio educazione cooperativa della Federazione della

autonomia collaborando con diversi attori della propria comunità: cooperative sociali, genitori, amici, famiglia. Un modo per sviluppare competenze trasversali come l'educazione alla cittadinanza e il principio della democrazia, la progettazione, la comunicazione, la capacità di affrontare i problemi, la partecipazione e il confronto con gli altri.

Quest'anno, durante il lockdown, insieme ai genitori ed ai ragazzi (sempre con mascherine e giuste distanze) l'Acs di Rumo ha **seminato il granoturco** e proseguito le attività di **rilevazione dei nidi di rondine, balestruccio e rondone**

Associazioni Cooperative Scolastiche Coop scolastica di Rumo: il progetto continua!

Anche in questi ultimi mesi l'Acs di Rumo ha portato avanti il suo progetto: seminato il granoturco, rilevati i nidi di rondine insieme al Muse, e visto sistemare i cartelli da Mocenigo verso Palù



Cooperazione Trentina nella progettazione, costituzione e gestione della propria ACS, organizzata in modo simile a una cooperativa, ma con obiettivi esclusivamente

educativi e formativi. L'Associazione Cooperativa Scolastica della Scuola di Rumo è stata spesso sostenuta dalla Famiglia Cooperativa di Rumo, che ha anche collaborato ai suoi progetti.

I ragazzi della Cooperativa Scolastica della scuola di Rumo, con l'aiuto degli insegnanti e della comunità hanno dato vita a un progetto agricolo. In questo modo gli studenti vivono un'esperienza di impresa cooperativa simulata in

ASSOCIAZIONI COOPERATIVE SCOLASTICHE

Costituire un'ACS è un modo efficace per promuovere cultura cooperativa e far acquisire ai ragazzi specifiche competenze, in un modo attivo e coinvolgente

(ognuno a casa loro) seguiti dal Muse.

Le attività sono state documentate con foto poi pubblicate sui due ultimi notiziari dell'Acs inviati periodicamente a tutti i ragazzi. In uno di questi si parla

anche della nuova piccola trebbiatrice che s'intende acquistare come scuola (e cooperativa scolastica).

Inoltre, l'Asuc di Mocenigo ha deciso di sistemare su dei pali di castagno sul **sentiero in località "Palù"** (quello che porta alla sorgente dell'acqua ferruginosa), **le tabelle ideate dalla Cooperativa Scolastica di Rumo.** Il contenuto dei cartelli era stato elaborato durante lo scorso anno scolastico, con il precedente consiglio della cooperativa.



Da giugno a settembre le cooperative sociali del consorzio Consolida offriranno servizi estivi che conciliano il diritto alla socializzazione con quello alla salute. Attenzione anche ai costi e all'impatto ambientale

di **Silvia De Vogli**

Dopo il periodo di emergenza sanitaria le colonie estive saranno le prime ad accogliere i bambini in un contesto sociale e avranno l'importante compito di ri-costruire una nuova normalità, fatta di gioco, incontri, risate, corse, racconti.

Le cooperative **Amica, Arianna, Città Futura, Incontra, Kaleidoscopio, La Coccinella e Progetto 92** hanno lavorato insieme al consorzio Consolida per una progettazione accurata, capace di **coniugare diritto alla socialità e sicurezza.** "Dal team integrato dei nostri pedagogisti è nata *Estate Sicura 2020* - spiega **Franческа Gennai, vicepresidente del consorzio** - una precisa cornice pedagogica e organizzativa che abbiamo declinato a seconda delle necessità e delle caratteristiche dei diversi territori. L'abbiamo messa a disposizione anche di quelle aziende che vogliono, in una logica di welfare aziendale, offrire un nuovo servizio conciliativo ai propri dipendenti".

Dal 15 giugno e fino all'inizio di settembre bambini e ragazzi potranno fare: escursioni in montagna, giochi di una volta e all'aperto, creazioni di opere collettive con linguaggi espressivi diversi, laboratori di fotografia e falegnameria, sport e tanto altro ancora.

Nelle attività - organizzate in ogni minimo dettaglio seguendo le Linee guida emanate il 3 giugno dalla Provincia Autonoma di Trento per la riapertura dei servizi conciliativi estivi - saranno impegnati educatori che hanno fatto uno specifico percorso formativo, oltre a quello per la prevenzione



delle nuove competenze sociali e spaziali rendendo più semplice il rientro a scuola a settembre.

SOSTENIBILE ECONOMICA ED ECOLOGICA

Oltre ad essere sicura, educativa e condivisa con le famiglie e le istituzioni locali – aggiunge Gennai – *Estate Sicura 2020* vuole essere anche sostenibile sia da un punto di vista economico che ecologico. Le nuove condizioni richieste per garantire la sicurezza – ad esempio il ridotto rapporto numerico tra educatori e bambini - impattano sensibilmente sui costi. Per questo,

Nuove attività estive

Per bambine e bambini, ragazze e ragazzi una bellissima Estate Sicura

del Covid19 promosso dall’Agenzia per la famiglia.

Nella formazione sono stati approfonditi tutti gli aspetti della nuova organizzazione: dalle relazioni con la famiglia alle modalità di ingresso e di ricongiungimento, dalle attività da proporre a bambini e ragazzi tra prossimità relazionale e distanza fisica.

OGNUNO PROTEGGE TUTTI

Spiega **Francesca Gennai**: “Nei servizi educativi, come in ogni altra dimensione della vita, il rischio zero non esiste, ma abbiamo fatto e continueremo a fare ogni sforzo possibile per garantire la sicurezza, pur ricordando che siamo servizi socio-educativi e non presidi sanitari. Per noi è importante che questo impegno per la sicurezza sia condiviso con le famiglie con le quali sottoscriviamo un «**Patto di corresponsabilità**» che si basa sul principio

cardine «ognuno protegge tutti».

In ogni fase delle attività di *Estate Sicura 2020* si presterà molta attenzione al benessere di bambini e ragazzi e, attraverso diversi linguaggi espressivi, si darà spazio alla narrazione dei loro vissuti, dei desideri e delle paure con l’obiettivo di costruire fiducia. In questo senso *Estate Sicura 2020* permetterà di monitorare anche lo stato psico-fisico dopo questo lungo periodo di lockdown. Non solo, queste esperienze rappresenteranno per i bambini e ragazzi un’importante occasione di apprendimento



oltre a supportare le famiglie nell’utilizzo delle agevolazioni pubbliche come i buoni di servizio e i cosiddetti voucher babysitter, stiamo cercando di attivare sponsorizzazioni e donazioni da parte degli attori locali che credono nell’educazione come volano di benessere e sviluppo per la comunità. Sul fronte ecologico utilizzeremo in modo rispettoso per l’ambiente i materiali e i contesti e valorizzeremo la natura come setting educativo e oggetto essa stessa a cui educare”.



Contatti cooperative

cooperativa	sito internet	contatto
Amica	https://www.amicacoop.net/	0461 992177
Arianna	https://www.arianna.coop/	335 5733089
Città futura	https://www.citta-futura.it/	342 6187231
Incontra	https://www.conmetepuoi.it/attivitaestive	345 6598376
Kaleidoscopio	https://www.kaleidoscopio.coop/	altroke@kaleidoscopio.coop
La Coccinella	https://www.lacoccinella.coop/	324 0209505
Progetto 92	https://www.progetto92.it/	

Sul sito www.consolida.it le famiglie possono trovare le caratteristiche di *Estate Sicura 2020* e i riferimenti diretti per contattare le cooperative operanti nel proprio territorio. Per facilitare i genitori sono state inserite sul sito del consorzio nella sezione FAQ spiegazioni rispetto ad aspetti rilevanti del servizio come il triage, i buoni di servizio, i pasti e il trasporto.

Una grande mostra segna la ripartenza del Mart e la sua nuova stagione. Tra i maggiori artisti della generazione emersa all'inizio del Millennio, Carlo Benvenuto è autore di una raffinata e spaesante metafisica del quotidiano.

componimento metafisico. Attraverso assonanze e riflessi, il percorso orbita attorno a una stanza centrale dove dialogano quattro variazioni di autoritratto. Protagonisti della ricerca di Benvenuto

Mart Rovereto, 27 giugno-18 ottobre 2020 Carlo Benvenuto. L'originale LA METAFISICA DEL QUOTIDIANO

In mostra sessanta opere, in dialogo con tre capolavori di Giorgio de Chirico, Giorgio Morandi e Renato Guttuso, provenienti dalle Collezioni del Mart. Uno straordinario progetto all'insegna dell'arte come necessario "autoritratto" dell'artista. La personale che il Mart dedica a Carlo Benvenuto (Stresa, 1966) presenta una selezione dei lavori realizzati dagli anni Novanta ad oggi: opere fotografiche, sculture e dipinti creano un unico grande

sono oggetti appartenenti alla dimensione silenziosa della quotidianità. Riprodotti in dimensioni reali, collocati fuori da un tempo e da uno spazio riconoscibili, perdono la propria funzionalità trasformandosi in immagini di misteriosa poesia. Scelti dall'artista tra i capolavori delle Collezioni del Mart, completano la mostra gli autoritratti di tre grandi maestri del primo Novecento: Giorgio de Chirico, Giorgio Morandi e Renato Guttuso.



Inaugurazione venerdì 26 giugno alle 18 (ingresso libero)



Carta In Cooperazione

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

PERGINE FESTIVAL 2020

Il Festival raddoppia: due stagioni per ripensare il rapporto con la natura

Dal 19 luglio al 2 agosto l'edizione estiva, con attività all'aria aperta e musica. E in ottobre il ritorno nei teatri

si tradurrà in una edizione divisa tra estate e autunno.

Dal 2018, il Festival di Pergine ha intrapreso una riflessione sul senso di appartenenza che prosegue anche quest'anno, spostando l'attenzione sul rapporto con

la natura e con l'ambiente: mai come ora, la forza della natura sembra travolgere e sopraffare l'uomo, minuscola creatura in un pianeta diventato improvvisamente inospitale. Sembra proprio questo il momento adatto per riprendere nuove relazioni con il mondo che ci ospita, riappropriandoci con rispetto dei luoghi e del territorio per tornare a vivere, a convivere, a condividere. Tutto in sicurezza e nel rispetto delle normative.

Due stagioni di arte performativa e musica dedicate al rapporto con la natura: così Pergine Festival torna anche quest'anno, confermandosi un punto di riferimento in provincia per lo spettacolo dal vivo e per le arti performative sperimentali.

Da 45 anni, ogni estate, le strade, le piazze e gli edifici della città si trasformano in un palcoscenico diffuso e partecipato e nel 2020 Pergine Festival raddoppia l'appuntamento: nonostante l'emergenza sanitaria, infatti, lo staff e l'associazione Pergine Spettacolo Aperto, che fin dal 1976 cura la rassegna, hanno continuato in questi mesi a lavorare per costruire un programma compatibile con la nuova situazione, senza tradire l'identità della rassegna, che



ESTATE E AUTUNNO

A caratterizzare ancora più fortemente l'edizione, una nuova formula suddivisa in due stagioni.

Pergine Festival "summer edition" sarà in scena dal 19 luglio al 2 agosto con attività all'aria aperta: camminate itineranti nei dintorni di Pergine, oltre a performance



nel centro storico e una tre giorni di musica al Parco del Rastel con nomi come i The Bastard Sons of Dioniso, Felix Lalù e Edoardo Vergara.

Per la stagione autunnale - nel mese di ottobre - torneranno invece gli spettacoli teatrali, per riprendere il cammino di ricerca e sperimentazione intrapreso dal Festival di Pergine quasi cinquant'anni fa.



Tutto il programma con gli spettacoli in programma sarà consultabile a partire da inizio luglio sul sito www.perginefestival.it.

Gianni Togni guardava il mondo da un oblò mentre si annoiava e confidava alla luna il suo malessere esistenziale. Renè Magritte disegnava finestre in grado di aprirsi sul nulla, rifletterlo o diventare a loro volta tele in grado di raccontare altri aspetti della realtà. Gli oltre 2.600 studenti e studentesse trentine, che hanno partecipato al concorso scolastico promosso dalla Federazione Trentina

dove la natura sostituisce il cemento, gli alberi tagliati tornano a vivere e gli animali possono girare liberamente. C'è chi propone di realizzare delle biblioteche sugli alberi, in modo che si possa ammirare il paesaggio mentre si fa



I VINCITORI

Premesso che tutte le opere presentate hanno saputo rappresentare in modo originale riflessioni e aspetti particolari del mondo, e del modo, in cui viviamo, la commissione esaminatrice ha dovuto individuare le classi vincitrici.

Per la scuola secondaria di primo grado, il primo premio è stato assegnato all'elaborato prodotto dalla **classe 3ª G (Istituto Comprensivo Trento 5 "G. Bresadola")**, guidata dalle professoressa **Mara Buccella, Brunella Imparato, Maria Teresa Sgararella e Maria Vittoria Cicinelli**, che ha presentato l'opera dal titolo **"Guardo il mondo da un oblò"**.

"Il lavoro del gruppo – si legge nella motivazione del premio – denota un solido lavoro di interazione tra le discipline lettere e arte, con riflessioni profonde e ben articolate e coordinate con le creazioni artistiche. L'originalità risiede nell'aver individuato la metafora del sottomarino per accentuare la situazione di pressione e di deformazione della realtà dovuta dall'emergenza sanitaria. Come dicono i ragazzi e le ragazze nelle loro riflessioni ciò che in realtà è enorme dal mare ci appare molto più piccolo e forse il segreto per vivere con pienezza risiede proprio nel saper "ridimensionare" la vita stessa, non per vedere meno ma per guardare oltre, ritrovando davvero il sapore delle piccole cose".

Tra gli elaborati presentati dalle classi delle scuole elementari, è stato scelto quello della **2ª A della Scuola primaria di Coredo**, guidata dalla maestra **Milena Marinelli**, che ha presentato il progetto intitolato **"Il nostro mondo... è una grande casa"**. "Dal lavoro – si legge nella motivazione della giuria – emerge una grande capacità di collaborare e cooperare che ha visto protagonisti bambini, insegnanti e famiglie. È molto accurata la scelta delle parole, il lavoro in rima, i disegni sono di grande qualità, considerando anche la giovane età dei bambini".

Il concorso per le scuole

"Il mondo che vorrei" è fatto di natura e di pace

Le oltre 2600 studentesse e studenti che hanno partecipato al concorso promosso dall'ufficio Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione hanno raccontato il mondo che vorrebbero vedere se potessero aprire una finestra magica

di **Sara Perugini**

della Cooperazione, hanno scelto, invece, di assegnare alla loro finestra un potere magico, quello di aprirsi sul mondo, durante le lunghe giornate di isolamento dovute alla pandemia, e mostrare una realtà ideale.

Il senso dell'iniziativa emerge chiaramente dal titolo "Il mondo che vorrei... se potessi aprire una finestra magica che cosa ti piacerebbe vedere?". Domanda rivolta alle scuole primarie (elementari) e secondarie di primo grado (medie inferiori), a cui hanno risposto 144 classi degli Istituti comprensivi trentini. Il concorso "ci ha permesso – ha commentato **Jenny Capuano**, responsabile dell'ufficio formazione e cultura cooperativa della Federazione - di raccogliere alcune idee e spunti da elaborare in forma progettuale per l'attività di educazione cooperativa intesa come promozione del lavorare insieme per raggiungere un obiettivo comune, in forma democratica, esprimendo il proprio parere ma accogliendo anche il parere altrui, con uno sguardo al bene comune, al valore sociale, alle nostre comunità".

UN MONDO PIÙ PULITO E IN PACE

Come sarebbe il mondo se i sogni dei giovani artisti che hanno partecipato al concorso organizzato dall'ufficio Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione? Innanzitutto, sarebbe un posto meno inquinato,

una pausa dalla lettura. Chi ha immaginato un castello tra le nuvole. E c'è chi vorrebbe un mondo dove vi sia rispetto per l'altro, gli animali e la natura che ci circonda. Perché, accanto al desiderio di un mondo più pulito, è emersa chiaramente la speranza di una realtà in cui prevalgano pace e tranquillità, dove non ci sia spazio per i litigi e le persone sappiano dare il giusto valore al presente.



Due immagini dei lavori delle classi che hanno vinto il concorso: "Guardo il mondo da un oblò", della classe 3ª G dell'Istituto Comprensivo Trento 5 "G. Bresadola", e "Il nostro mondo... è una grande casa", della 2ª A della Scuola primaria di Coredo



Matriarcato – all'opposto di patriarcato che prevede che qualcuno domini su qualcun altro – non significa dominio delle donne, ma superamento del diritto al possesso, al controllo, al dominio sull'altro, che sia esso una donna, un popolo indigeno o la Madre Terra

Muovendosi dall'esempio delle civiltà (passate e attuali) che mettono la maternità e la cura per la vita al centro, C.R.E.T.A. (progetto per la Costruzione partecipata di società egualitarie), è un innovativo progetto che è stato realizzato in Trentino nel corso del 2019 da 4 associazioni trentine (Tenda Rossa Trento, Lune sui Laghi, Tempio della grande madre, Slow cinema), con l'obiettivo di immaginare e progettare società fondate

to un lavoro "in cerchio" con il contributo di due animatori di comunità: Angela Chiavassa e Antonio Graziano. Il cerchio delle donne e quello degli uomini hanno cercato azioni concrete per **portare alcuni elementi tipici della società egualitarie e matriarcali**

sembrare fuori luogo, o fuori tempo, ma il riconoscere la **sacralità immanente**, al di là dei singoli convincimenti religiosi, ci ha portati a costruire momenti per celebrare per esempio la rinascita primaverile, legata alla Pasqua cristiana come ad altre festività religiose nel mondo, oppure per riflettere su come accompagnare ragazze e ragazzi che attraversano pubertà e adolescenza.

IRISULTATI DEL PROGETTO CRETA

Il nostro tempo ha bisogno di società matriarcali

Per progettare società fondate sull'equilibrio tra i generi e l'economia del dono, a Trento il progetto Creta ha studiato le società matriarcali. Individuando anche pratiche attuabili. Per immaginare un mondo diverso

di Antonella Valer

sull'equilibrio tra i generi e l'economia del dono. Dentro questa cornice sono state presenti in Trentino le maggiori studiose delle società matriarcali e dell'economia del dono, nonché le rappresentanti della cultura Moso, una delle società matriarcali contemporanee. Il progetto prevedeva una fase finale di **ricerca-azione** volta a concretizzare le teorie nel contesto quotidiano trentino.

Alessandra Piccoli, dottoranda presso l'Università di Bolzano, è la ricercatrice che ha curato la ricerca e che nel corso della conferenza conclusiva del progetto, lo scorso 30 aprile, ha presentato i risultati. Le abbiamo chiesto di dividerli.

Chi ha partecipato alla ricerca?

Tra coloro che hanno partecipato solo alle conferenze e quelli presenti lungo tutto il percorso circa 100 persone, in prevalenza donne adulte (tra i 40 e i 65 anni). Non sono però mancate le ragazze sotto i 30 e alcuni uomini: una minoranza che ha però portato un contributo importante. Alcuni di loro hanno deciso di proseguire il "cerchio degli uomini" e continuano ad incontrarsi per approfondire i temi del progetto.

Che metodo è stato utilizzato?

Dopo il ciclo di conferenze, è stato sviluppa-



nella nostra contemporaneità. Io e Marco Linardi abbiamo affiancato questo lavoro partecipando attivamente a tutti gli incontri e raccogliendo informazioni attraverso interviste e questionari per sostenere il processo, riportando i dati raccolti come spunto per proseguire il lavoro. La **ricerca azione partecipativa** combina lo sviluppo di conoscenze teoriche con l'**individuazione di soluzioni pratiche**, facendo lavorare insieme ricercatori/ici e professionisti/e.

Su quali temi si sono concentrati i due cerchi?

Due i filoni, emersi nella prima parte del progetto, che sono stati seguiti: l'economia del dono e la riscoperta della ritualità orientata alla cura.

L'economia del dono materno è basata su un principio molto semplice: "si dà tutto ciò che si può dare e si prende tutto ciò di cui si ha bisogno". Si esce quindi dalla logica dello scambio, si abbandona l'idea del pagamento ma anche del baratto.

Tra gli aspetti delle società matriarcali, la ritualità intesa come celebrazione collettiva di momenti salienti della vita o del ciclo delle stagioni è stato l'elemento che maggiormente ha attirato la nostra attenzione. Può

Per il progetto Creta sono state presenti in Trentino le maggiori studiose delle società matriarcali, come Genevieve Vaughan, ideatrice del concetto di "economia del dono", in questa foto con Alessandra Piccoli, e Luciana Percovich (Libera Università delle Donne)

rità di genere, per mettere in discussione l'essenza stessa del "patriarcato, che non è solo dominio dell'uomo sulla donna, ma struttura gerarchica della società e della realtà stessa. Il patriarcato è quella costruzione lo-

gica per cui esiste qualcuno che domina su qualcun altro: l'uomo sulla donna, l'umano sul non umano, il potente sul debole, il ricco sul povero, il bianco sul nero. Matriarcato all'opposto non significa affatto dominio delle donne, ma riconoscimento che all'origine della vita vi è una madre ("archè" vuol dire anche origine non solo dominio). Viene quindi superato il diritto al possesso, al controllo, al dominio sull'altro, che sia esso una donna, un popolo indigeno o la Madre Terra. Sebbene l'ambizione del progetto Creta non sia quella di cambiare il mondo, nei due cerchi si è **iniziato a pensare "un mondo diverso"**. Si è trattato di un piccolo esperimento di **utopismo creativo, quella forma di pensiero che immagina il migliore dei mondi possibili e si mette in cammino per avvicinarsi a quell'idea**. Nella consapevolezza che per mettere in pratica anche solo alcuni degli spunti nati dalle nostre riflessioni ci vorrebbe una comunità molto più grande dei venticinque-trenta volenterosi partecipanti. Ma immaginare è il primo passo per realizzare.

George Perry Floyd aveva 46 anni ed “era alto due metri. Da bambino sognava di diventare un giudice. È stato in carcere, poi ha trovato lavoro a Minneapolis. E il 25 maggio è stato ucciso dalla polizia, diventando l’ultima vittima del razzismo negli Stati Uniti”. Così lo ha ricordato David Remnick, direttore del quotidiano The New Yorker. Una morte per soffocamento, dopo oltre otto minuti di immobilizzazione a terra da parte di un poliziotto, Derek Chauvin, mentre i colleghi lo lasciavano fare. Il video di quegli interminabili minuti e le parole che

trovare spiegazioni sociologiche, storiche, economiche, politiche... ma la domanda cruciale è un’altra: a quale livello di civiltà si colloca una società che tollera di essere attraversata da una discriminazione e da un razzismo tanto pervasivi?

Secondo, perché a livello planetario il modello culturale dell’odio dell’altro è in espansione? Il fenomeno è politico, con la crescita di partiti che basano sulla paura, l’odio e l’affermazione violenta della propria identità il proprio programma. È sociale, con il crescere della paura e il rancore ver-

di qua di quelle trincee si mettono i propri simili. Che siano simili per sesso, colore della pelle, estrazione sociale ed economica, fede religiosa, lingua, cultura, poco importa. Importa che ciascuno possa dire che la colpa di tutto il male del mondo ce l’hanno gli altri. Eliminando i quali (perché l’eliminazione degli altri come fonte dei miei problemi è un corollario di ogni visione del mondo razzista) raggiungeremo il mondo perfetto, la cui caratteristica è l’omogeneità. L’obiettivo è tanto alto – una società pura e “ripulita” – che nessun prezzo è sproporzionato, nem-

Black Lives Matter

La morte di Floyd e il futuro del mondo

La permanenza di atteggiamenti discriminatori e razzisti riguarda tutto il pianeta, ed è legata all’incapacità di gestire la complessità, senza equilibrio, trovando rifugio negli integralismi

di **Alberto Conci**

George Floyd ha pronunciato supplicando aiuto hanno fatto il giro del mondo, causando un’impressionante ondata di indignazione che ha travolto gli Stati Uniti, dove il movimento “Black Lives Matter” (BLM, Le vite nere contano) è stato al centro di una mobilitazione imponente contro l’impunità della polizia.

È stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso, ma non l’ultimo episodio: mentre scrivo, sul New York Times viene postato il video che mostra come un altro giovane di colore, Rayshard Brooks, viene ucciso dalla polizia di Atlanta con tre colpi di pistola alla schiena.

Tutto questo non è solo inaccettabile per gli Stati Uniti (sempre sul New York Times ci si chiede: “la polizia americana si è ‘rotta’: come la ripariamo?”) ma solleva una questione che sarebbe superficiale considerare come una faccenda interna agli Stati Uniti: il **“razzismo sistemico e la disuguaglianza”**, per usare ancora le parole del NYT, **non sono un problema americano, ma un problema più ampio, che emerge sempre più spesso** all’interno del nuovo corso della politica mondiale e che solleva almeno due domande.

Primo, perché negli Stati Uniti cinquantadue anni dopo l’assassinio di Martin Luther King siamo ancora a questo punto? Perché gli Stati Uniti non hanno saputo creare un processo di integrazione e anzi hanno scelto un uomo divisivo come Trump, il più arrogante fra i presidenti statunitensi degli ultimi decenni? Perché la forbice economica fra bianchi e neri rimane così vergognosamente divaricata? Possiamo



so tutto ciò che è ‘diverso’. È economico, con l’esclusione sistematica dei più poveri da un sistema nel quale i ricchi hanno sempre di più. È religioso, con la diffusione di fondamentalismi più o meno di nicchia, i cui caratteri sono l’aggressività e il risentimento contro il mondo degli “altri” e una concezione asfittica e possessiva di Dio.

Ho l’impressione che questa permanenza di atteggiamenti discriminatori e razzisti – ai quali occhieggiano peraltro in tanti –, questo loro riaffiorare il più delle volte impunito abbia a che fare con l’**incapacità di gestire la complessità**. Lo vediamo tutti i giorni: di fronte all’altezza delle sfide, o si accetta la fatica della complessità, si getta lo sguardo lontano e si immagina come dovremo affrontarle per uscirne assieme, perché non ci si salva da soli; oppure si scavano trincee attorno alla propria casa. E al

meno la morte degli altri e delle altre. Che sono dalla parte sbagliata.

In tutto questo è comprensibile l’irritazione crescente negli Stati Uniti di fronte a certi discorsi sgangherati di Trump. Questo risveglio di coscienza collettiva, che è molto più

ampio delle manifestazioni di piazza, potrebbe condurre a un importante cambio di rotta. Temo però che puntare gli occhi unicamente su quanto sta accadendo nelle città americane ci faccia perdere di vista le dimensioni globali del problema. Non è meno pericoloso il populismo dai toni più o meno razzisti che si sviluppa in altre aree del pianeta. Anche a casa nostra.

Con un pizzico di amarezza scrive oggi, in un

articolo sulle conseguenze della morte di Floyd, Barbara Schiavulli: *“Ho raccontato abbastanza guerre da sapere che non ci sarà mai un mondo in pace. Ma ho imparato che non ci sarà un mondo se non si raggiungerà un equilibrio, in particolare fra uomini e donne. Fra chi ha e chi non ha. Fra l’essere persone che scelgono di abbattere i muri e quelli che li alzano”*.

La posta in gioco è, ci ricorda l’inviata di guerra, il futuro del mondo: non andremo lontano se rifiutiamo la complessità, ci arrocciamo negli integralismi, ci affidiamo al complottismo antiscientifico e all’inesauribile prontuario di scemenze che i social alimentano, e se consideriamo la guerra, la violenza e la discriminazione come incidenti di percorso.

La morte di Floyd e di Brooks non sarà inutile nella misura in cui ne saremo consapevoli. Senza dimenticarli.



40° ORIENTE OCCIDENTE DANCE FESTIVAL

La danza torna in città

Dal 3 al 12 settembre 2020 torna a Rovereto l'Oriente Occidente Dance Festival, con tanti spettacoli all'aperto

Con un programma adattato al tempo attuale, caratterizzato da distanziamento fisico ma anche da grande voglia di ripartire, **Oriente Occidente Dance Festival** dà appuntamento a Rovereto dal 3 al 12 settembre prossimi, per l'edizione numero 40.

“Vogliamo dare un segnale forte di speranza alla città – affermano il presidente Paolo Baldessari e il direttore amministrativo Dario Piconese – **Vogliamo essere protagonisti a fianco dell'amministrazione, degli operatori economici e degli enti culturali per riprendere un progetto di città viva e coesa”.**

Anche **per rispondere a un'esigenza di ripartenza sia sociale che economica**, l'associazione ha deciso quindi di non rinunciare alla quarantesima edizione di Oriente Occidente Dance Festival, che tornerà a far vivere Rovereto, come ogni anno, **partecipando alla ripresa economica della città** e garantendo allo stesso tempo la **adeguata sicurezza** del pubblico, degli artisti, dello staff.

Performance per lo più all'aperto, pubblico contingentato nei teatri, doppie recite degli spettacoli per permettere a più persone di partecipare in sicurezza, nuove soluzioni “time specific” nate grazie al dialogo con le artiste e gli artisti durante i mesi di lockdown. **“La cultura è uno strumento indispensabile nei momenti di crisi sociale ed economica** - aggiunge

il direttore artistico Lanfranco Cis - Il prodotto culturale ha in sé un prezioso valore trasformativo e contribuisce alla promozione di società più coese, di cui oggi abbiamo grande necessità. Costruire una nuova consapevolezza oggi è necessario: ci servono relazioni rinnovate tra le persone, tra i paesi e le nazioni e con la natura. La cultura è uno strumento prezioso per il raggiungimento di questi obiettivi”.



GLI ARTISTI E LE ARTISTE DEL 40° ORIENTE OCCIDENTE DANCE FESTIVAL

Pontus Lidberg - Arkadi Zaides - Pep Ramis e María Muñoz - Marcos Morau - Merce Cunningham Trust - Luna Cenere - Daniele Ninarello - Pietro Marullo - Francesco Colaleo e Maxime Freixas - Jae Duk Kim - Michele Abbondanza e Antonella Bertoni - Michela Lucenti - Matteo Levaggi - Costas Lamproulis - Antonio Viganò - Filippo Porro e Silvia Dezulian - Cristina Rizzo

Orsi e persone: due vicende opposte raccontano come in Trentino (e del resto in molte parti del mondo) vi siano modi molto diversi di convivere con i plantigradi (e altri grandi carnivori, come il lupo).

La prima storia che vi raccontiamo è quella – positiva, diciamo subito – dell'incontro casuale del giovanissimo umano Alessandro con un giovane orso. La vicenda è finita su tutti i giornali e alla radio, Alessandro ha ricevuto pure il plauso da ambientalisti, esperti di animali selvatici e amanti degli orsi.

Alessandro ha incontrato per caso, in mezzo ai mughi, nella zona sopra Sporminore, nel cuore dell'areale dell'orso bruno in Trentino, un plantigrado. Il ragazzino ha reagito in modo esemplare: ha mantenuto la calma e ha rispettato l'orso e la propria intelligenza umana. **Si è spostato muovendosi lentamente, senza urlare, senza agitarsi, senza dare segnali negativi al plantigrado.** Il quale, a sua volta, dopo averlo seguito un poco per curiosità, con altrettanta calma e senza fargli alcunché di male, si è allontanato, mostrandosi subito dopo impaurito dagli adulti umani presenti, avendoli notati.

Alessandro, va detto, ha ricevuto un'educazione attenta alla natura in famiglia. Ce lo hanno spiegato papà Manuel e mamma Elisabetta. Il giorno del suo incredibile incontro pacifico, Alessandro è stato inoltre guidato ad “attraversare” la sua favolosa tempesta emotiva e a fare la cosa giusta da un adulto (un amico di famiglia) altrettanto

In compagnia di Lares

Acl Trento ricorda che in Italia è urgente ridurre il numero di cani, compresi cuccioli, reclusi nei troppi, spesso pessimi, quasi sempre sovraffollati canili del paese. Ogni anno almeno 90.000 cani varcano la porta di un (per loro) tremendo, costringitivo, pauroso canile sanitario, spesso perdendo per sempre la libertà e la qualità minima della vita. Anche in Trentino ci sono tanti cani in canile o cuccioli in stallo (ospitati da volontari e associazioni), la cui adozione fra l'altro libererebbe un posto per altri cani in stato di bisogno. In canile i cani spesso soffrono, si ammalano, non possono ricevere le cure mediche necessarie se malati o il cibo adeguato (es.: se anziani, cibo umido per la perdita dei denti o per dolori gengivali).

Adozione del mese: Lares. Lui è un cane giovane (un anno e mezzo) splendido e complesso. Per lui serve una adozione molto consapevole, con persone competenti (no bambini, no prima



educazione e sensibilizzazione verso gli orsi, rivolte ai cittadini trentini, compresi gli allevatori, e ai turisti.

Noi abbiamo chiesto ad Alessandro una sua memoria di questo incontro incredibile, che a ben pochi ragazzini della sua età capiterà di vivere. Così ci ha scritto

ti identificati e multati dalla locale stazione forestale.

Le associazioni ambientaliste lamentano da anni proprio questo: mancano sanzioni applicate in modo esemplare e critiche nette da parte di forestale e provincia nei confronti di chi compie gesti incivili come quello. In questo caso evidentemente la reazione popolare ha imposto al potere politico di agire.

Anche la SAT-Società degli Alpinisti Tridentini, da tempo chiede, attraverso la sua commissione tecnica chiamata TAM (Tutela

Per una cultura di convivenza e rispetto con gli animali selvatici

Biodiversità: l'incontro tra orsi e persone

Due recenti e opposti episodi di incontri tra umani e orsi. Due spunti per riflettere sul valore di questa convivenza. Servono azioni di informazione ed educazione. Anche per comprendere perché la biodiversità è così fondamentale per la nostra vita

di Maddalena Di Tolla Deflorian

sensato e attento a non commettere sciocchezze inutili.

Gli esperti di orsi, in tutto il mondo, consigliano precisamente di tenere quel tipo di comportamento: calma, razionalità, approccio attento ma positivo. Spesso non sono stati ascoltati in Trentino. Le associazioni ambientaliste continuano del resto a chiedere che la Provincia aumenti di molto le campagne e le azioni di informazione,

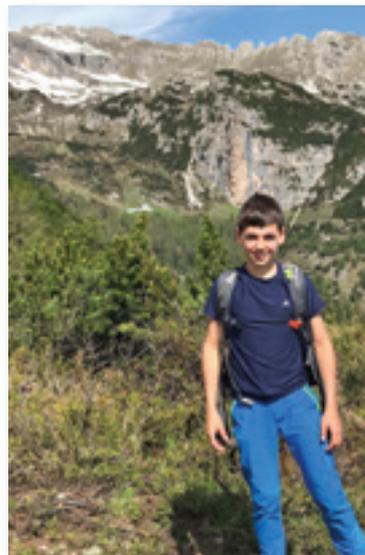


esperienza, si gatti – li ama – e si altri cani: è molto ben socializzato con i suoi simili). Lares è un incrocio maremmano-labrador (e altro, non sappiamo) Per info e adozione 349/2302344 (sms per appuntamento telefonico, con nome e località) o scrivendo a acltrento@gmail.com. Per aiutare Acl Trento onlus ad accudire Lares e gli altri animali che mantiene, potete donare su paypal info@aclonlus.org o sul conto postale ACL Onlus IBAN: IT30Y0200805340000400602088, con versamento - causale "donaz Acl Trento coop". Avvisate su acltrento@gmail.com, per essere ringraziati. Info su <http://www.aclonlus.org>

Alessandro: *"Quando ho visto l'orso non saprei descrivere con le parole l'emozione che ho provato. È stato un sogno che si è avverato perché desideravo incontrarlo da molto tempo. Era proprio lì davanti a me, e non volevo andarmene, sembrava un orsacchiotto da abbracciare. Amo la natura e tutti gli animali e quando sono nel bosco o in montagna mi sento a casa mia"*.

Alessandro ha dato a molti adulti una lezione di presenza di spirito positiva, di amore per la biodiversità alpina, di buon senso, di mancanza di pregiudizio negativo.

Al contrario pochi giorni dopo questo bell'esempio di convivenza orso-umani, in Val Rendena (precisamente a Mortaso) due giovinastri hanno inseguito in auto, in modo illegale e pericoloso per gli animali e il traffico, una povera orsa zoppa e il suo cucciolone, affaticando e spossando la femmina adulta, che con evidenza cercava di proteggere il giovane orso al punto da costringerla a buttarsi giù da una scarpata, per sfuggire a quella assurda tortura psichica, a **un inseguimento vietato dalla legge e crudele**. I due giovani trentini, sull'onda di una diffusa indignazione popolare, sono sta-



Alessandro, il ragazzo che ha incontrato l'orso nel suo areale, sopra Sporminore

Ambiente montano) di riportare al centro dell'azione pubblica la diffusione di una profonda cultura di convivenza e rispetto con orsi, lupi e animali selvatici.

Il mondo ci osserva, cercando di capire se il ricco, autonomo, sempre pronto a lodarsi (spesso a ragione), denso di storia Trentino

no saprà dimostrare al mondo che uno dei più coraggiosi progetti di reintroduzione di specie carismatica al mondo può riuscire davvero.

La biodiversità, ricordano ancora gli scienziati e come i giovani dei movimenti ecologisti emergenti, ci serve per sopravvivere. Rispettare gli orsi non è un lusso ma una opportunità, secondo biologi e Unione Europea.

Se un territorio come questo, dotato di eccellenti premesse e di una elevata diffusa, attitudine civile, non dimostra di dare egregia prova di sé, come potremo sperare di chiedere ai paesi

poveri e impoveriti oppure a regioni meno dotate e ricche, di seguire la via di un ipotetico sviluppo sostenibile?

La risposta sta nel cuore e nella mente del giovane Alessandro: se siamo umani, dunque empatici e intelligenti, ce la faremo.

Per saperne di più:

https://grandicarnivori.provincia.tn.it/content/download/13927/243173/file/Brochure_Incontro%20Orso_ITA_definitivo.pdf
<https://www.wwf.it/news/notizie/?31700/cosa-fare-se-incontri-un-orso>



**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

STORIE DEL MONTE BALDO E DEL SUO LAGO

di M. Neri - M. Marogna - S. Vernaccini, ed. Cierre, Verona 2020

Eloquente presentazione, con in copertina il Monte Baldo che affonda le sue radici nello squarcio a nord-est del Lago di Garda e con in quarta di copertina la riserva naturale Corna Piana di Brentonico. All'interno, gli autori vi avvolgono 42 storie fantasiose, ma innestate su vicende vere e documentate (Mauro Neri in questo fa scuola). Con un'appendice (firmata da Silvia Vernaccini e Maurizio Marogna) che, a sua volta, è narrazione fatta di approfondimenti culturali, naturalistici ed escursionistici, in accompagnamento di ciascuna delle 42 storie. Geniali! Capaci di coinvolgere nel

ripercorrere le peripezie dei molti che "per il Monte Baldo e per il suo Lago hanno lavorato e sudato, hanno pianto e penato, sono anche morti oppure hanno perso il ben dell'intelletto". Una sfilata di personaggi, come il fabbro, l'eremita, l'archeologo, il ribelle, il malgaro, il partigiano, il medico speciale, il fante alpino in trincea, il poeta futurista, il geografo e, poi, "devi sapere che, al tempo delle fiabe, sulle vette più alte del Monte Baldo viveva un grande popolo di elfi guidato dal centenario elfo Elberico...". Figure sfuocate nella memoria dei più. Qui diventano vive, ben delineate, uscendo da quello scrigno di leggende che pure è fonte di storia e di antropologia.



IL MIO SESSANTOTTO

a cura di Marta Villa, ed. Carocci, Roma 2019

Lo stesso editore si pone una immediata e diffusa prima domanda: "Si può scrivere qualcosa di nuovo sul Sessantotto?". La risposta è ovvia, positiva. Se non altro perché questa pubblicazione è la conclusione di un lungo lavoro di ricerca, basato su metodo rigoroso, avallato non solo dalla provata esperienza della curatrice, ma dai molti che hanno partecipato in prima persona a testimonianze, documentazione, riferimenti teorici, 'scavi' nel terreno storico e personale. Ne sono prova i Ringraziamenti che aprono il volume: un dettagliato elenco delle "numerosissime persone, i loro apporti, ciascuna con la propria specificità", in condiviso orientamento a "realizzare quell'opera corale intesa all'inizio del progetto". Voci da interviste a protagonisti del Sessantotto, registrate

da studenti attuali dell'Università di Trento, l'appoggio di Istituzioni partner, supervisione scientifica al metodo di ricerca e al suo svolgimento. È un 'nuovo' sul Sessantotto. A Trento, ma inquadrato nel più esteso panorama del fenomeno antropologico e politico di allora. Altra domanda: "La lettura di questo lavoro permette di comprendere il contemporaneo?". Resta la controversia. Certo permette a quelle voci di "non essere dimenticate nelle pieghe della storia".



DOMANI? FORSE!

di Renzo Luca Carrozzini,
ed. Osiride, Rovereto 2018

"Domani? Forse!". Così Mario Carrozzini - padre di Renzo Luca - chiude il suo diario scritto nel carcere di Gaeta. Sperando da troppo tempo e temendo ancora, lui incredibilmente accusato di essere "spia dell'Unione Sovietica". Classe 1915, Mario è antifascista, partigiano combattente attivo soprattutto in Val di Non e poi militante del P.c.i. trentino. Nel 1946 con la famiglia si trasferisce e lavora a Trento. Sono gli anni ombrosi e crudi della Guerra fredda, della Dottrina Truman (eliminare i comunisti), della C.i.a.... della caccia alle streghe. In un freddo pomeriggio del dicembre 1949, una macchina si ferma davanti alla casa della famiglia Carrozzini - papà Mario, mamma Livia, i figli Rossana e Renzo Luca -. Mario viene portato via e per mesi non si sa più nulla. Anni di carcere duro, fino al telegramma: il Presidente della Repubblica "condona la pena residua". E tutto permane coperto di silenzio. Una vicenda dimenticata dallo Stato, dalle Istituzioni. Solo compartecipata da pochi del P.c.i. locale, ma sentita viva, amara, dirompente nella famiglia Carrozzini. Renzo Luca - sociologo e psicoterapeuta - ora qui la riporta in piena luce. La rivive e la fa rivivere, narrando l'analisi personale. 'Analisi' di un'ingiustizia.



TUTTO QUELLO CHE HO

di Emily Orlando, ed. Del Faro, Trento 2019

dove coltivare i fiori e il basilico per farci il pesto". Eppure lei resta positiva, ironica, incorreggibile sognatrice, in attesa dell'improvviso incontro magico. E vive indipendente. Ma perde tutto: gli amori, la casa, il lavoro e lo stipendio, i libri con il proprio nome in copertina. Perde anche quel vicino di casa che sembrava rappresentare il suo destino. Vive l'umiliazione e la rabbia di seminare ovunque richieste di lavoro, qualsiasi lavoro, con i soliti automatismi di risposta. Continua a scrivere, per dar vita a un altro mondo, un mondo parallelo, "quel mondo che è tutto quello che ho" e che si confonde con la realtà. Fino, appunto, all'incontro magico con un'attività che - citando Confucio - le fa fare quello che ama e, così, quello che fa non è più 'lavoro'. Completando in un amore vero, incontrato romanticamente nel bigliettino sulla soglia di casa con lo scarabocchio 'Leggimi, Lillil!', "perché la vita offre sorprese che sono meglio di qualsiasi speranza, perché la vita stupisce sempre".



Un romanzo. Liliana crede nell'amore, ma a quarant'anni non lo ha ancora trovato. Non era questo il progetto, "per me, che tanto sognavo di avere una famiglia, un marito, un figlio, un cane, una casa con il giardino



disegni dalle linee precise che ricordano gli erbari degli antichi scienziati, possiamo sbirciare nel mondo della montagna dal buco della serratura. Non vediamo così l'ora di aprire quella magica porta con una bella passeggiata tra alberi, rocce, ruscelli e verdi pascoli.

ITINERARI PER LA FAMIGLIA

È allora un piacere scoprire che c'è chi da anni colleziona esperienze tra le montagne del nostro territorio, e soprattutto che quel

La montagna tra scoperta, fiaba e magia

La montagna, una magia da svelare

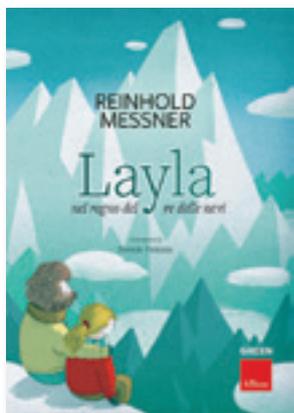
Una bella passeggiata tra alberi, rocce, ruscelli e verdi pascoli, ascoltando il vento, le magie e le storie della natura. Le montagne che ci circondano, saggi incantesimi, hanno tanto da raccontare

di **Silvia Martinelli***

Ci sono magie per le quali non serve la bacchetta magica, basta un pizzico di curiosità e si avverano. Ci sono voci che non smettono mai di raccontare le loro storie, basta saper ascoltare il sussurro del vento. Sono le magie e le storie della natura, che si possono scoprire nei giorni di sole, come in quelli di pioggia. Segreti e magie sono custoditi dalle rocce e dal tempo, ma spesso la natura ne affida qualcuno a persone capaci di ascoltarli e condividerli con gli altri. Non è compito facile e c'è chi vive questa dimensione sul filo tra la realtà e la magia spingendosi al limite, nel tentativo di riuscire ad afferrare il mistero più intimo di quello che la natura, con la sua saggia maestria, ha voluto creare: la montagna.

UNA FIABA SPIRITUALE

Reinhold Messner ha trascorso la sua intera vita inseguendo il richiamo della "antica madre", di un'eco che lo ha portato fin sulle vette più alte del mondo. E ora che le molte esperienze hanno reso il suo zaino pesante di ricordi e consapevolezza, il famoso



alpinista le racconta con le parole di una fiaba da leggere ai bambini ("Layla nel regno del re delle nevi", Erickson). Una fiaba accompagnata da illustrazioni colorate che vuol far capire ai più piccoli l'importanza di prendersi cura di un ecosistema così imponente e allo stesso tempo così fragile, come è quello montano, e delle persone che ci vivono.

La montagna è ricca di segreti e magie che non sono visibili ad occhio nudo, o che non si possono odorare come il profumo del muschio bagnato dalla rugiada. Sono gli insegnamenti più "spirituali" dei quali vuole parlarci Messner.

SCOPRIRE IL MONDO DELLA MONTAGNA

Ma non si può certo dimenticare che è grazie alle sue manifestazioni più tangibili che la natura ci rivela la sua maestosa saggezza. Alcuni di questi li troviamo nel libro "Inventario della montagna" (V. Aladjidi, E. Tchoukriel, L'ippocampo): lo chiameremo "il libro degli incantesimi", perché ci aiuta a capire come bellezza e adattamento naturale si combinano in una meravigliosa alchimia. Dall'antica saggezza del larice che può vivere oltre seicento anni, alla bellezza mortale della digitale purpurea, grazie ai



qualcuno vuole condividerle con gli altri. Andrea Gilli ha annotato negli anni decine di itinerari che ha percorso con la sua famiglia in giro per il Trentino-Alto Adige. Ne è nata una raccolta ("Bambini si parte... zaino in spalla!", Curcu&Genovese) ricca di indicazioni e fotografie per chi non vede l'ora di preparare lo zaino... e partire! L'invito è allora quello di seguire il richiamo delle brillanti cime che incoronano le nostre valli, senza l'affanno o la preoccupazione di dover intraprendere grandi imprese alpinistiche, né di capire fin da subito il linguaggio delle nuvole e del vento, ma con il rispetto che si deve a una madre saggia, custode di antichi segreti e fautrice di incredibili magie.

*La Libreria Erickson



Carta In Cooperazione

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione, presso la Libreria Erickson e sul sito www.erickson.it sconti del 5% su tutti i libri e prodotti editoriali, del 15% sui giochi delle edizioni Erickson e del 10% sui giochi di altri editori. Per maggiori informazioni scrivi a laibreria@erickson.it o chiama il numero 0461-993963
Continua a seguire La Libreria Erickson su Facebook: facebook.com/LaLibreriaErickson

Nei boschi della nostra provincia, e spesso anche ai margini delle strade nei paesi di montagna, sono talora presenti degli alberi di medie dimensioni che in estate si coprono di **piccole bacche rosso-arancione dalla forma di piccolissime mele** particolarmente ricercate dagli uccelli: sono i sorbi selvatici (*Sorbus aucuparia*)¹, da non confondere con il sorbo domestico.

Il nome scientifico della pianta deriva dal latino *aucupium* (uccellazione) e per questo è chiamata anche “sorbo degli uccellatori”; in realtà, nel passato, questi ultimi ne mettevano

di sali. Non vegeta a basse latitudini e, per potersi sviluppare bene, necessita di un clima molto umido. Si può riprodurre, oltre che per seme, anche e soprattutto per innesto sul biancospino.

Oggi il sorbo degli uccellatori è coltivato anche come ottima pianta decorativa, sia per ornare il proprio orto o giardino, sia per alberature stradali.

Della specie *aucuparia* esistono molte varietà che si differenziano non solo per il colore delle bacche, ma anche per il gusto e il contenuto di vitamina C.

I principi attivi dei frutti, che si pre-

Frutti selvatici

Il sorbo, l'albero degli uccelli



Sempre molto visitato dagli uccelli per le sue bacche, il sorbo selvatico è un piccolo albero piacevolmente ornamentale. Offre piccoli frutti molti ricchi di vitamina C e utili in tante ricette

di Iris Fontanari

no a dimora le piante nei roccoli per attirare gli uccelli di passo e farli cadere nelle reti.

Allo stato spontaneo il sorbo selvatico è diffuso nei boschi misti di tutto il Trentino fino a 2.000 metri d'altitudine, benché a quote piuttosto elevate si presenti perlopiù sotto forma di arbusto.

Se coltivata, questa pianta può raggiungere l'altezza di 15 metri. Presenta un tronco eretto con corteccia grigia e liscia, rami sottili e radi che a primavera si coprono di fiorellini bianchi, riuniti in infiorescenze a corimbo, il cui profumo ricorda vagamente quello del biancospino. Le foglie sono composte da 11-17 foglioline lanceolate, dentate e appuntite, con la pagina inferiore più chiara di quella superiore e coperta di peli (da giovane). I frutti (sorbe) sono piccolissime bacche **non commestibili se crude**, globose e lisce, riunite in grappoli penduli che maturano sul finire dell'estate.

La pianta predilige terreni ricchi di humus, freschi e profondi purché poveri di calcare e

sentano al gusto aciduli e poco saporiti, sono costituiti da vitamina C, pectine, tannino, acidi organici (sorbico, citrico e malico), uno zucchero (sorbina), alcool (sorbitolo) e sostanze coloranti. I semi, allo stato fresco, contengono amigdalina (un glucoside dell'acido cianidrico), che è una sostanza velenosa destinata però a scomparire con la cottura e perciò con i frutti del sorbo selvatico (il genere *Sorbus* ne conta circa 100 specie) si possono preparare gustose marmellate o gelatine: a questo scopo, sono raccolti soprattutto nei Paesi scandinavi e del Nord Europa in genere. Si usano anche per fare infusi, aceti aromatici, vodka, pastiglie, conserve e liquori.

I frutti del sorbo selvatico hanno proprietà astringenti, antinfiammatorie, blandamente diuretiche e sono pertanto utilizzati nella cura di tossi, uretriti e gastriti, diarree, dissenterie e nella ritenzione di liquidi. Nei tempi antichi venivano usati anche per curare i reumatismi; essiccati e macinati, si mescolavano alla farina di frumento per fare il pane (!).

Per uso esterno i frutti sono tuttora indicati nella cura delle infiammazioni della cute, della bocca, della gola e delle tonsille. Può risultare utile in questi casi il *deco-*



to, preparato con 50 g di frutti essiccati fatti bollire 10 minuti in un litro d'acqua, con il quale si faranno lavaggi e gargarismi.

Anche oggi il sorbitolo (alcool esavalente presente nelle sorbe selvatiche) estratto dai frutti è una delle sostanze più usate negli sciroppi farmaceutici e nei prodotti dietetici per il suo basso contenuto calorico.

Per *uso interno*, per curare tosse e bronchiti, si può preparare uno *sciroppo* “casalingo”, spremendo i frutti freschi e unendo al succo un'uguale quantità di zucchero; si fa poi cuocere a calore moderato e, sempre mescolando, si lascia evaporare fino a giusta consistenza. Va preso a cucchiaini 2-3 volte al giorno, diluito in poca acqua.

Con la polpa dei frutti si può fare anche una maschera di bellezza per rassodare la pelle del viso invecchiata e le piccole rughe; la si prepara schiacciando una manciata di bacche ben mature, setacciando poi la polpa ottenuta per eliminare i semi, quindi applicandola sul viso; dopo un quarto d'ora si toglie e si sciacqua.

La ricetta

Grappa di sorbo

Ingredienti: 1 litro di grappa secca, 40 bacche di sorbo, 1 stecca di cannella, 30 g di zucchero.

Mettere in un vaso a chiusura ermetica le bacche di sorbo con lo zucchero e la grappa; esporre il vaso al sole per 40 giorni, rimessando di tanto in tanto.

Trascorso il tempo, filtrare il liquore ottenuto e imbottigliare. Prima di consumare, lasciar trascorrere un po' di tempo.

¹ Questo sorbo non è da confondersi con un'altra specie spontanea, il *Sorbus domestica*, rinvenibile sporadicamente anche da noi, i cui frutti, detti sorbe o sorbole, sono brunicci, hanno forma di pera e sono commestibili anche crudi.

coop

in collaborazione con



OrtofruttaItalia

Organizzazione Interprofessionale dell'ortofrutta italiana

Questo mese

L'ITALIA CI OFFRE

la varietà e la qualità dei

MELONI



IL SAPORE ITALIANO
AL MOMENTO GIUSTO.

mipaef

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali

GLI SCONTI PER I SOCI

Ritorno alle terme

Le terme di Levico e Vetriolo, di Pejo, di Rabbi e Val Rendena, con le dovute precauzioni e i necessari cambiamenti (in primo luogo le prenotazioni obbligatorie), stanno riaprendo. Ai soci possessori di Carta In Cooperazione sono sempre riservati speciali sconti



La parola d'ordine per tornare alle terme, in tutta sicurezza e tranquillità, è "prenotazione": questa semplice novità consente il necessario

distanziamento e permette l'organizzazione del servizio nel migliore dei modi, per vivere autentici, piacevoli momenti di benessere e relax.

Ecco dunque le date di apertura (aggiornate al 10 giugno, ndr) delle terme di Levico e Vetriolo, di Pejo, di Rabbi e Val Rendena, convenzionate con Carta In Cooperazione.



TERME DI PEJO

Cure termali. Immerse nel Parco Nazionale dello Stelvio, le Terme di Pejo curano, in modo naturale, alcuni disturbi delle articolazioni, della circolazione venosa e linfatica, della pelle, delle vie respiratorie, dell'apparato gastroenterico e delle vie urinarie.

Benessere termale. Le Terme di Pejo sono un'oasi di benessere, dove ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico attraverso un piacevole coinvolgimento emotivo e sensoriale.

Durante tutta la stagione estiva di domenica:

- è possibile effettuare l'accesso alle fonti termali
- è possibile effettuare l'accesso all'area piscina e all'area fitness

- non si effettuano le cure termali

Apertura: dal 27 giugno al 12 settembre 2020

<https://www.termepejo.it/terme/orari-estate-2020/>

Per le cure termali e i trattamenti benessere e per accedere alle fonti termali e all'area piscina e all'area fitness è **sempre obbligatoria la prenotazione** telefonica o per posta elettronica.

Terme di Pejo

Tel. 0463.753226

info@termepejo.it - www.termepejo.it

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- **sconto 10%** su tutte le cure termali eseguite privatamente (non in convenzione con il SSN) presso lo stabilimento delle Terme di Pejo (cure inalatorie, bagno termale, fango termale, fango + bagno termale, cure idropiniche e percorso flebologico);
- **sconto 15%** sulle cure termali eseguite come secondo ciclo dopo il primo ciclo eseguito in convenzione con il SSN;
- **sconto 10%** su massaggi e trattamenti estetici (trattamenti viso e trattamenti corpo);
- **sconto 10%** sui prodotti cosmetici della linea termale "Cosmesi Fonte Alpina";
- **sconto 10%** sulla card basic (piscina + fitness + wellness);
- **sconto 20%** sul programma "Relax Termale" composto da 3 giorni di cura idropinica, 2 bagni termali carbogassosi, 1 fango con doccia di annessamento, 3 massaggi parziali, 2 card basic (piscina + fitness + wellness): 185 € anziché 232 €

Convenzione valida per due persone

TERME LEVICO E VETRIOLO

Le Terme di Levico e Vetriolo sono una delle più apprezzate stazioni termali d'Europa. L'Acqua Forte di Levico Terme, nota da oltre 120 anni per le sue proprietà uniche in Italia, curano e prevengono naturalmente molte affezioni, come quelle delle vie aeree, della pelle e delle articolazioni, ma anche quelle legate allo stress e all'ansia.





Carta In Cooperazione

Per informazioni

Ufficio Relazioni Soci, Sait
tel. 0461.808641 - ufficio.soci@sait.tn.it
<http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni>



TERME VAL RENDENA

Borgo Salute, le Terme in Val Rendena, sono a Caderzone Terme, nel Parco Naturale Adamello Brenta. Alle cure termali (tutte convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale: cure inalatorie, idromassaggi, balneoterapia dermatologica ed osteoarticolare, ventilazione polmonare e cura idropinica) sono affiancate altre terapie (fisioterapia, fototerapia, magnetoterapia, scleroterapia), e le cure del Centro Benessere (piscina con idromassaggi, sauna, bagno turco, caldarium, grotta di sale, vasca refrigerante, sala relax, solarium) e del Centro Estetico. Al Borgo Salute vengono inoltre effettuate visite mediche specialistiche private, grazie alla presenza di medici specialisti (medico internista, dermatologo, specialista vascolare, ortopedico, otorinolaringoiatra, pediatra e podologo).

Apertura: mentre scriviamo (primi di giugno), il Centro benessere e la piscina restano chiusi, ma è **riaperto dal 25 maggio 2020** il



Grazie alle più aggiornate ricerche scientifiche si è passati ad un più sicuro inquadramento clinico/terapeutico e con le proprietà dell'acqua arsenicale ferruginosa di Levico

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- **sconto 20%** su tutte le cure termali eseguite privatamente (non in convenzione con il SSN);
- **sconto 20%** sulle cure termali eseguite come secondo ciclo dopo il primo ciclo eseguito in convenzione con il SSN;
- **sconto 10%** su tutti i trattamenti del centro estetico;
- **sconto 15%** su tutti i prodotti cosmetici della linea termale "Thermae Veritas";
- **sconto 10%** sui prodotti del punto vendita interno allo stabilimento;
- **sconto 25%** sul pacchetto al fieno della Val Rendena composto da 1 idromassaggio aromatizzato + 1 trattamento corpo al fieno + 1 linfodrenaggio viso e ma-

Centro estetico con tutti i suoi servizi, ai quali è possibile accedere solo su appuntamento: contattando 0465.806069 (info@borgosalute.info) si prenota e si ottengono tutte le informazioni utili per accedere ai servizi del Centro estetico in tutta tranquillità e sicurezza.



stare in salute

- schera personalizzata + crema corpo idratante + 1 giorno di cura idropinica;
- **sconto 25%** sul pacchetto al latte di Razza Rendena composto da 1 idromassaggio aromatizzato + 1 trattamento viso al latte di razza Rendena + 1 massaggio corpo + 1 crema viso 24h + 1 giorno di cura idropinica;
- **sconto 15%** sul pacchetto Val Rendena (3 giorni/2 notti) in pensione completa hotel 3 stelle, bevande escluse;
- **sconto 5%** sugli ingressi al centro Wellness delle Terme. (piscina con idromassaggio, sauna, bagno turco, caldarium, grotta di sale, sala relax, docce aromatizzate, sala tiseneria, vasca refrigerante ...)

Convenzione valida per due persone

Borgo Salute

Caderzone Terme, tel. 0465.806069
info@borgosalute.info
www.borgosalute.info

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- **sconto 10%** sulle singole tariffe termali e le singole prestazioni di fisioterapia;
- **sconto 10%** sulle tariffe singole di listino delle prestazioni benessere (tutte le tipologie di massaggi, trattamenti benessere e trattamenti estetici);
- **sconto 5%** sulle tariffe di listino dei prodotti cosmetici delle Terme.

Convenzione valida per due persone

Per info e prenotazione obbligatoria: Terme di Levico e Vetriolo

Tel. 0461.706077
www.termidilevico.it
info@termidilevico.it



Apertura: dal 27 giugno al 7 novembre



TERME DI RABBI E GRAND HOTEL RABBI



Vacanza termale. Circondate da foreste di abeti e larici, le Terme di Rabbi coniugano le proprietà dell'acqua minerale termale di Rabbi con il fascino di un paesaggio montano tra i più incontaminati dell'arco alpino. Questa fonte di acqua ferruginosa, conosciuta fin dall'antichità per i suoi effetti terapeutici (per

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- **sconto 10%** per ristorante alla carta dell'Hotel Terme di Rabbi
- **sconto 10%** su linea cosmetica delle Terme;
- **sconto 10%** su trattamenti estetici viso e corpo delle Terme;

Gli sconti non sono cumulabili con quelli proposti per altre categorie (es. Arma dei Carabinieri o lavoratori Pirelli). Lo sconto di queste altre categorie è comunque inferiore a quello proposto ai Soci.

Convenzione valida per due persone

la cura di malattie artro-reumatiche, malattie vascolari, affezioni del sistema respiratorio e di quello gastrointestinale), divenne la preferita della Corte Imperiale d'Austria.

Benessere e armonia. Ai Bagni di Rabbi ci si rilassa nella natura del Parco Nazionale dello Stelvio; il centro è specializzato per il recupero energetico e ad esempio per la cura della cellulite.

**Apertura: dal 22 giugno
al 19 settembre 2020**

**Per info e prenotazioni:
Terme di Rabbi
Tel. 0463.983000
info@termedirabbi.it
www.termedirabbi.it**

Altri centri benessere e termali

Numerosi altri centri termali in tutta Italia (**Valle d'Aosta, Piemonte, Liguria, Emilia Romagna, Campania, Veneto, Puglia**) e in **Slovenia**, convenzionati con Carta In Cooperazione, si trovano su:

<https://www.e-coop.it/web/guest/terme>



**I cosmetici
Viviverde sono
certificati Natrue,
quindi senza
oli minerali,
siliconi, coloranti
e profumi sintetici,
PEG e polimeri sintetici**



Veniamo da mesi duri e difficili. Il *lockdown* imposto dal coronavirus è stata una prova che, al di là dei pesantissimi aspetti sanitari ed economici, ha influito anche su di noi, sulla tenuta psicologica, sulle piccole e grandi cose della vita di tutti i giorni, tra cui sta il prendersi cura del nostro corpo. C'è chi ha reagito meglio e chi ha fatto più fatica. Ma proprio ora, nel momento in cui la vita faticosamente cerca di riprendere ritmi più normali, trovare tempo ed energie per curare il corpo e il nostro benessere può sicuramente essere un modo che ci aiuta a guardare al futuro con un po' più di ottimismo e con qualche energia in più. E anche nel prendersi cura del nostro corpo possiamo fare scelte che aiutano a costruire un rapporto più attento alla natura e all'ambiente. Cosa di cui, anche l'esperienza del coronavirus lo insegna, c'è un gran bisogno.

Del resto, nel mondo della cosmesi e delle creme per il corpo, l'attenzione a queste tematiche è un fenomeno che si era già da tempo affermato col successo della **fitocosmesi**, ossia di quel ramo della cosmesi che utilizza prodotti di origine vegetale, cosmetici green, biologici, naturali, ecologici e sostenibili, senza ingredienti chimici che attraggono sempre più i consumatori di tutto il mondo e che,

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



POLIZZA **RCAuto**

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

POLIZZA **SALUTE**

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

POLIZZA **CASA E FAMIGLIA**

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



vietati, soglie minime garantite di ingredienti naturali e soglie massime di ingredienti di derivazione naturale.

Per questo tutti i prodotti cosmetici e per l'igiene della persona *vivi verde*:

- sono privi di oli minerali, siliconi, coloranti e profumi sintetici, PEG e polimeri sintetici
- contengono **fragranze naturali**

I PRODOTTI PER LA COSMESI DELLA LINEA VIVI VERDE

Rispetto la natura e curo la mia pelle

Un'ampia scelta per detergere, idratare e nutrire il viso e il corpo. Tutti certificati Natrue per garantire la qualità delle materie prime e la tutela dell'ambiente

solo in Italia nel 2017, hanno rappresentato un mercato da più di 1 miliardo di euro.

Una scelta che non è solo salutistica, ma anche etica perché naturalità e sostenibilità vanno di pari passo e chi acquista prodotti naturali perché più sicuri per la propria salute, è altrettanto attento all'impatto ambientale dei prodotti e premia le aziende che si impegnano a ridurre il proprio impatto ambientale attraverso processi produttivi più puliti, imballaggi riciclati e confezioni ecologiche e biodegradabili.

te, offrono una garanzia in più a coloro che cercano prodotti naturali e biologici: la **certificazione Natrue**, rigoroso standard internazionale per la cosmesi naturale.

LA CERTIFICAZIONE NATRUE

Natrue (www.natrue.org) è un'associazione non-profit, impegnata nella promozione di uno standard elevato di qualità e integrità dei prodotti cosmetici naturali e biologici.

La certificazione Natrue garantisce la naturalità delle materie prime utilizzate, dei processi e della tutela ambientale.

Oltre agli ingredienti naturali ottenuti tramite processi fisici, sono ammessi ingredienti naturali identici, cioè sostanze esistenti in natura oppure di derivazione naturale o ancora ottenuti tramite processi chimici strettamente regolati e derivanti solo da ingredienti naturali.

In particolare il disciplinare Natrue prevede una lista di ingredienti accettati o

- contengono **ingredienti provenienti da agricoltura biologica**

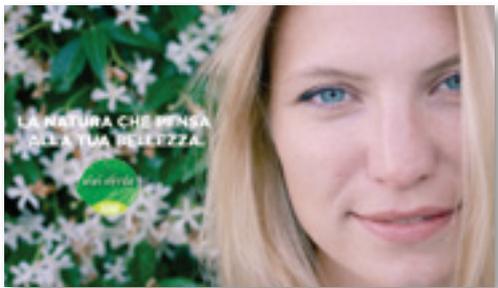
- hanno formule dermatologicamente testate
- prevedono materiali di confezionamento riciclabili

- Coop ha inoltre condiviso con **UNI R&D, spinoff dell'Università di Padova**, alcuni criteri di scelta delle materie prime presenti nei prodotti, per garantire ai consumatori e all'ambiente **elevati standard di sicurezza**.

- Sono stati infine effettuati specifici test di valutazione, che attestano sia l'efficacia dei prodotti sia la loro compatibilità con il derma e le mucose.

- I prodotti *vivi verde* si dividono in 6 linee studiate per detergere, nutrire e idratare il viso e il corpo: linea idratante, nutriente, antietà, purificante, delicata e funzionale.

Per info: www.e-coop.it/cosmetica-vivi-verde.



LINEA VIVI VERDE PER LA CURA DEL VISO E DEL CORPO

Coop ha già da lungo tempo fatto una scelta decisa in questo senso, sviluppando un'offerta all'interno della sua linea *vivi verde* che propone una ampia gamma di prodotti per la cura del viso e del corpo (prodotti idratanti, nutrienti, purificanti, anti età, delicate e funzionali) orientata al rispetto per l'ambiente e con la sua ricca offerta di prodotti di uso quotidiano risponde concretamente all'esigenza, tanto sentita dai consumatori, della realizzazione di un'economia sostenibile.

Oggi i prodotti per la cura del viso e del corpo *vivi verde*, studiati per prendersi cura della propria pelle in armonia con l'ambien-

CREME SOLARI: UN'OFFERTA COMPLETA

A tutti auguriamo di poterlo fare su una bella spiaggia o in un rifugio in montagna, segno che in vacanza ci siete andati, ma se anche sarà sul balcone di casa, se avrete occasione di prendere il sole, Coop è pronta ad aiutarvi con un'ampia offerta di creme protettive.

Ricordando che è bene evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde, che è bene indossare cappello e occhiali e bere spesso, le creme solari Coop contengono filtri Uv-A e Uv-B ad ampio spettro, con fattori protettivi da 6 a 50 e sono resistenti all'acqua.

Diverse le linee. C'è l'**Idratazione intensa**, composta da un **olio solare (protezione 6)**, un **latte solare in tre versioni (protezione 10, 20 o 30)**, uno **spray solare (protezione 20)** e una **crema per il viso (protezione 30)**. Si tratta di prodotti con burro di karitè e vitamina E.

La **mini linea Fresca idratazione** è più adatta a chi ha pelli scure o una buona base di abbronzatura, mentre la **linea Senza profumo** offre un **latte solare adulti ad alta protezione (fattore 50)** e un **latte solare bambini con fattore di protezione 50+**.

Coop propone poi altri **due prodotti specifici per i bambini** e **quattro prodotti doposole**.



In Italia una persona su quattro ha un livello di colesterolo nel sangue superiore a quello ottimale. I numeri continuano a evidenziare un aumento del rischio associato ai livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) di avere malattie cardiovascolari, quali infarti o ictus. L'aumento del rischio è così evidente che molti gruppi di ricerca sono convinti non vi sia un livello ottimale da raggiungere, ma "più basso è, meglio è".

Grassi, fibre, integratori

Ridurre il colesterolo con la dieta

Seguendo correttamente tutti i dettagli della dieta si può avere una riduzione del 20-30 % del colesterolo. Ma l'aderenza alla dieta nel lungo termine è una sfida non banale

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



In molte persone si è purtroppo radicata la convinzione che con la dieta si possa fare ben poco per contenere questo dato, al massimo un 5% di riduzione; scrivo questo articolo per ricordare le ben maggiori potenzialità della dieta: uno dei più rilevanti documenti sul tema chiamato ATP III, stima una riduzione del 20-30 % del colesterolo quando vengano seguiti correttamente tutti i dettagli di una dieta che, tecnicamente, ha delle caratteristiche particolari. Il motivo per cui questo calo viene osservato solo in pochi pazienti è il medesimo per cui solo pochi pazienti in sovrappeso riescono a perdere peso e mantenere il calo: l'aderenza alla dieta nel lungo termine è una sfida non banale. **Anche per il colesterolo si dovrà fare attenzione al grasso addominale:** se la circonferenza della vita supera gli 88 cm nella donna ed i 102 cm nell'uomo, difficilmente si otterrà un calo apprezzabile del colesterolo senza la riduzione di tale circonferenza (solo individui alti fanno eccezione). **Poi si dovrà tenere sotto controllo il con-**

sumo di grassi saturi, senza eliminarli ma moderando il consumo di alimenti che li contengono, come ad esempio formaggi (anche freschi), salumi, gelati, croissant.

I grassi poli-insaturi, contenuti, ad esempio, nell'olio di mais, frutta secca e semi sono di aiuto, così come i polifenoli contenuti nell'olio extravergine. Contenere il con-

sumo di colesterolo è oggetto di discussione scientifica, e nelle ultime linee guida europee permane il suggerimento di limitarne l'assunzione, il che significa **limitare il consumo di alimenti di origine animale**, senza doverli eliminare, incrementando le fonti di proteine vegetali come legumi e soia.

Le fibre contenute in verdura e frutta mantengono una notevole importanza, in particolare le pectine o i beta glucani, questi ultimi sono contenuti in orzo e avena, e aggiunti in prodotti specifici come biscotti, cracker, pasta o polenta.

I fattori nutrizionali che hanno dimostrato la maggiore efficacia nella riduzione della colesterolemia sono gli **steroli vegetali**, con dati che oscillano dal -6 al -15% di riduzione; si trovano nei **cereali integrali, frutta secca, verdura, frutta e legumi**. Per ottimizzarne l'efficacia è possibile usare alimenti fortificati con steroli vegetali, presenti in Italia come le bottigliette di latte fermentato da bere. **Gli integratori a base di riso rosso fermentato** sono efficaci, tuttavia il meccanismo di azione è uguale a quello di un farmaco (la lovastatina) a basso dosaggio, **sono dunque un intervento farmacologico e non dietetico.**

Solo se tutti gli aspetti descritti vengono seguiti con costanza si può arrivare al 20-30% di riduzione, e i benefici per la nostra salute saranno notevoli, anche e soprattutto se si sta già assumendo una terapia farmacologica: più abbasseremo il colesterolo anche attraverso la dieta e più ridurremo il rischio. (*consumatori.e-coop.it*)



Ricette, bottiglie e libri

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

Cous cous con tonno, pomodorini, limone e capperi

Per 4 persone: 300 g di cous cous precotto, 200 g di filetti di tonno Yellowfin sott'olio lavorati in Italia fior fiore, 60 g di spinacini novelli, 200 g di pomodorini ciliegia, 2 cipolle rosse, 1 limone non trattato, 20 g di capperi dissalati, 1 manciata di prezzemolo, olio d'oliva extravergine, peperoncino, sale

Mettete il cous cous in una terrina capiente. Portate a ebollizione 350 ml d'acqua, salatela e versatela sul cous cous. Coprite con un coperchio o sigillate la terrina con la pellicola, in modo da trattenere il vapore e lasciate riposare per 10 minuti. Quando l'acqua sarà assorbita, sgranate il cous cous con una forchetta. Tagliate le cipolle a cubetti e fatele appassire in padella con olio e un pizzico di sale. Scolate il tonno dall'olio di conserva. Tagliate i pomodorini in 4 e unitevi i capperi. Sciacquate il prezzemolo, tamponatelo con il Tutto Cucina e tritatelo finemente. Lavate il limone con acqua tiepida, asciugatelo con il Tutto Cucina e grattugiate metà della scorza sul cous cous, poi spremete il succo. Spezzettate le foglie di spinacini. Unite tutti gli ingredienti, condite con succo di limone, olio, un pizzico di peperoncino e aggiustate di sapore.



Ricette d'estate

Freddi e freschissimi

Nelle giornate più calde della stagione, la cucina sceglie sapori nuovi: stuzzicanti, ricchi di profumi e freschissimi.

E molto veloci da preparare

Insalata belga con code di gamberi e pompelmo

Per 4 persone: 300 g di code di gamberi (oppure gamberi argentini surgelati fior fiore), 1 pompelmo rosa, 3 teste di indivia belga, 1 mazzetto di rucola, 100 g di yogurt bianco vivi verde, 2 cucchiaini di maionese, erba cipollina, pepe rosa, sale e pepe



Se utilizzate i gamberi freschi, sgusciateli ed eliminate il filetto nero sul dorso, quindi sciacquateli e scottateli in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare. Lavate l'indivia e asciugatela tamponandola con il Tutto Cucina. Tagliatela a metà, eliminate il torsolo e riducetela a striscioline. Pulite la rucola, lavatela e spezzettatela. Pelate al vivo il pompelmo, tagliate la polpa a fettine sottili e disponetele su un piatto da portata. Mescolate lo yogurt con la maionese, insaporite con sale, pepe e abbondante erba cipollina sminuzzata. Conditte i gamberi e l'indivia con la salsa di yogurt. Unite parte della rucola, mescolate delicatamente e disponete l'insalata sul pompelmo. Completate con la rucola rimasta e un pizzico di pepe rosa.

Insalata di trofie con mozzarelline, sgombro e olive marinate

Per 4 persone: 300 g di trofie fresche coop, 200 g di pomodorini ciliegia rossi e gialli, 180 g di mozzarelline, 100 g di olive verdi e nere



marinate, 200 g di sgombro sott'olio, prezzemolo, basilico, olio d'oliva extravergine, peperoncino, sale

Lessate le trofie in acqua bollente salata, scolatele al dente e allargatele in una terrina per farle raffreddare. Tagliate i pomodorini a metà e riuniteli in una terrina. Aggiungete le olive e le mozzarelline, poi condite le verdure con olio, prezzemolo e basilico sminuzzati e un pizzico di peperoncino. Sgocciolate lo sgombro e spezzettatelo. Mescolate tutti gli ingredienti, regolate di sale e fate riposare per 10 minuti prima di servire.



Risolatte freddo con frutti di bosco

Per 4 persone: 500 ml di latte intero, 120 g di riso a chicco piccolo, 150 ml di panna fresca, 80 g di zucchero, 1 limone non trattato, essenza di vaniglia, 300 g di more e mirtilli, 2 cucchiaini di miele d'acacia vivi verde, timo limone, sale

Portate a ebollizione il latte con un pizzico di sale. Versate il riso e cuocete a fuoco dolce mescolando spesso per circa 15 minuti. Unite lo zucchero, 1-2 gocce di essenza di vaniglia e cuocete mescolando per altri 5 minuti. Lasciate raffreddare. Lavate il limone e asciugatelo con il Tutto Cucina. Aromatizzate il riso con un po' di scorza di limone grattugiata. Montate la panna ben ferma e unitela al riso, mescolando delicatamente. Distribuite il risolatte nelle ciotoline. Lavate i frutti di bosco, scolateli e allargateli su un foglio di Tutto Cucina. Distribuiteli sul riso, completate con un filo di miele e decorate con rametti di timo limone.

Ricette tratte da Fiorfiore in cucina, 6/2020

#CLEANEATING

Sano, buono e veloce

Cleaneating in italiano significa mangiare pulito, ovvero eliminare dalla dieta coloranti, conservanti, addensanti e aromi vari privilegiando cibi integrali.

Nata un paio di anni fa, questa tendenza continua a registrare un ampio consenso di pubblico soprattutto in vista dell'estate. Piatti icona di questo trend gastronomico sono le poke-bowl, una sorta di insalatona salutare originaria delle Hawaii e molto in voga sulla West Coast statunitense. Gli ingredienti prevedono all'interno di un'unica ciotola, bowl appunto, una base di riso, quinoa o misticanza; una porzione di proteine (salmone, tonno, gamberi al vapore,



tofu); condimenti vari e verdure (edamame, cavolo viola, avocado, wakame, elementi crunchy, etc.).

SocioSi
Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

ECCO I PRODOTTI CHE **DAL 25 GIUGNO**
ALL'8 LUGLIO POTRAI PAGARE IN PARTE CON
I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



Yogurt Latteria Merano
gusti assortiti 125 g
2,80 € al kg



SOLO PER I SOCI

20
PUNTI e **0,15** €

ANZICHÈ **0,46** €

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



SOLO PER I SOCI

120
PUNTI e **1,09** €

ANZICHÈ **2,85** €

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



SOLO PER I SOCI

90
PUNTI e **0,55** €

ANZICHÈ **1,99** €

Teneroni di prosciutto cotto
Casa Modena
150 g
13,27 € al kg



SOLO PER I SOCI

110
PUNTI e **0,89** €

ANZICHÈ **2,99** €

Funghi trifolati
Coop
185 g
3,68 € al kg



SOLO PER I SOCI

30
PUNTI e **0,38** €

ANZICHÈ **0,99** €

3 Cereali
Gallo
riso/farro/orzo 800 g
2,99 € al kg



SOLO PER I SOCI

140
PUNTI e **0,99** €

ANZICHÈ **2,99** €

Aperitivo analcolico Crodino
classico - arancia rossa 10 x 100 ml
4,45 € al litro



SOLO PER I SOCI

180
PUNTI e **2,65** €

ANZICHÈ **4,85** €

Pop Corn
Coop
110 g
5,00 € al kg



SOLO PER I SOCI

30
PUNTI e **0,25** €

ANZICHÈ **0,90** €

Crema spalmabile
Solidal Coop
350 g
5,40 € al kg



SOLO PER I SOCI

90
PUNTI e **0,99** €

ANZICHÈ **2,55** €

Confettura 65% di frutta
Santa Rosa
assortita 350 g
3,97 € al kg



SOLO PER I SOCI

60
PUNTI e **0,79** €

ANZICHÈ **2,20** €

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

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

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

SocioSi
Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

ECCO I PRODOTTI CHE **DAL 9 AL 22 LUGLIO**
POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI
DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



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



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,49 €**

ANZICHÈ 1,49 €

Panna da cucina UHT Senza Lattosio
Accadi Granarolo
3 x 100 ml
5,97 € al litro



SOLO PER I SOCI

90 PUNTI e **0,89 €**

ANZICHÈ 2,45 €

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



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,25 €**

ANZICHÈ 0,99 €

Shakissimo
Nescafé
assortito 190 ml
5,21 € al litro



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e **0,39 €**

ANZICHÈ 1,50 €

Bevanda di Soya
Valsoia
gusto morbido 1 litro
1,98 € al litro



SOLO PER I SOCI

110 PUNTI e **0,88 €**

ANZICHÈ 2,40 €

Dolcificante Diator
dispenser 120 compresse -
6 g
298,33 € al kg



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e **0,99 €**

ANZICHÈ 2,30 €

Aceto Balsamico di Modena
Ponti
500 ml
3,10 € al litro



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,85 €**

ANZICHÈ 1,95 €

Integratore Gatorade
assortito 500 ml
1,36 € al litro



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e **0,38 €**

ANZICHÈ 0,98 €

Vino Borgosacco Trentino Rosso DOC
Vivallis
750 ml
7,99 € al litro



SOLO PER I SOCI

310 PUNTI e **2,89 €**

ANZICHÈ 7,90 €

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

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

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

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'11 LUGLIO 2020

CONSEGNA DAL 24 AL 31 AGOSTO 2020

nr. 273 BARBECUE BQ21 GIRMI

- Potenza: 2200 W
- Grande piano di cottura cm 51x30
- Resistenza in acciaio corazzato
- Griglie in acciaio Inox
- Griglia doppia inclusa
- Regolazione della temperatura di cottura
- Dispositivo di sicurezza
- Struttura d'appoggio con piedistallo
- Dimensioni cm 58x42x72H



PREZZO € 85,90
OFFERTA € 54,90



PREZZO SOCI € 49,90 **SCONTO 41%**

nr. 274 BARBECUE GIULIETTA G10024 G3 FERRARI

- Potenza 2000 W, resistenza in acciaio corazzato
- Griglie in acciaio INOX
- Griglia doppia inclusa
- Cornice in plastica termoisolante
- Resistenza con impugnatura e interruttore d'accensione luminoso
- Dispositivo di sicurezza nell'impugnatura
- Completamente smontabile e con vassoio porcellanato per la pulizia
- Dimensioni cm 51x35x8 H
- Dimensioni area cottura cm 25x31



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 36,90

PREZZO SOCI € 33,90

SCONTO 32%

nr. 275 PIASTRA ELETTRICA DOPPIA PE36 GIRMI

- Potenza 2500W (1500W + 1000W)
- Diametro piastra grande cm 18,5
- Diametro piastra piccola cm 15,5
- 5 Livelli di regolazione temperatura
- Doppia spia di accensione
- Accensione separata
- Piastre in ghisa
- Piedini di appoggio antiscivolo
- Dimensioni cm 46x28x7H



PREZZO € 45,90
OFFERTA € 36,90



PREZZO SOCI € 32,90 **SCONTO 28%**

nr. 276 AFFETTAVERDURE & GRATTUGIA GT45 GIRMI

- Potenza: 150 W
- Affetta e grattugia direttamente nel piatto
- Rulli in acciaio INOX
- 5 rulli di taglio: 2 per julienne, 2 per affettare, 1 per grattugiare
- Tubo d'inserimento e vassoio in plastica trasparente
- Completamente smontabile per la pulizia
- Accessori: 5 rulli, porta accessori, premicibo
- Dimensioni cm 21x16,5x29,5H



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 39,90



PREZZO SOCI € 35,90 **SCONTO 40%**



nr. 278 TRITATUTTO TRO1 GIRMI

- Potenza: 350 W
- Funzionamento PULSE
- Contenitore 500 ml
- Lame in acciaio inox
- Dispositivo di sicurezza
- Funzionamento sicuro a pressione del coperchio
- Dimensioni cm 12x12x23H



PREZZO € 31,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO 37%

nr. 277 **CENTRIFUGA CE01 GIRMI**

- Potenza 400 W
- Ampio tubo d'inserimento Ø 65mm
- Filtro in acciaio inox con microtrama
- 2 velocità
- Capacità bicchiere: 350 ml
- Contenitore scarti: 1,3 L
- Coperchio con chiusura di sicurezza
- Piedini antiscivolo
- Dimensioni cm 24x29,5x18



PREZZO € ~~54,90~~
OFFERTA € 42,90

 **PREZZO SOCI € 39,90** **SCONTO 27%**

nr. 279 **ESTRATTORE DI SUCCHI SW10 GIRMI**

- Potenza 150 watt risparmio energetico e massima resa
- Giri motore: 55 giri/minuto
- DC Motor: potente e silenzioso
- +30% di succo rispetto alle tradizionali centrifughe
- Sistema mescolante e beccuccio con tappo
- Filtro in metallo con microtrama
- Funzione reverse per una facile pulizia
- Bicchiere da 1 l per succo e 0,8 per scarto
- Ricettario
- Piedini anti-scivolo
- Dimensioni cm 20x17x44H



PREZZO € ~~139,90~~
OFFERTA € 84,90

 **PREZZO SOCI € 77,90** **SCONTO 44%**

nr. 280 **GELATIERA GH02 GIRMI**

- Prepara il gelato in soli 30 minuti!
- Potenza 12 W
- Capacità 1 litro
- Possibilità di aggiungere ingredienti durante la preparazione
- Contenitore refrigerante cm 18,5x11H
- Piedini antiscivolo
- Completamente smontabile per una facile pulizia
- Dimensioni cm 18,5x19,5H



PREZZO € ~~45,00~~
OFFERTA € 35,90

 **PREZZO SOCI € 29,90** **SCONTO 33%**

nr. 281 **SCOPA ELETTRICA RICARICABILE NIMBUS G90007 G3 FERRARI**

- 2in1: scopa elettrica ed aspirapolvere senza filo
- Batteria al Litio da 18.5V, 2000mAh
- Alta potenza 150W
- 2 livelli di potenza
- Autonomia d'utilizzo: 30 minuti
- Tempo di ricarica: 6-7 ore
- Indicatori LED di livello carica
- Capacità contenitore 450 ml
- Sistema Ciclone e filtro pre-motore lavabile
- Manico pieghevole
- SUPER BRUSH: Spazzola motorizzata con illuminatori a LED
- Svuotamento igienico del contenitore della polvere
- Accessori: beccuccio a lancia, spazzola motorizzata, alimentatore con base di ricarica

PREZZO € ~~99,90~~
OFFERTA € 84,90

 **PREZZO SOCI € 79,90** **SCONTO 20%**



nr. 266 **ASCIUGACAPELLI PROFESSIONALE SPASSO G30029 G3 FERRARI**

- Motore professionale AC
- Potenza 2000 W
- 2 velocità, 3 temperature
- Funzione getto d'aria fredda
- Funzione ioni
- Concentratore d'aria
- Diffusore incluso
- Filtro aria posteriore removibile per la pulizia
- Passacavo con appendino
- Termostato anti-surriscaldamento per protezione motore



PREZZO € ~~52,90~~
OFFERTA € 34,90

 **PREZZO SOCI € 29,90** **SCONTO 43%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'11 LUGLIO 2020

CONSEGNA DAL 24 AL 31 AGOSTO 2020

nr. 272 SET COLTELLI MINCIO

Serie di 3 coltelli utility da cucina realizzati in acciaio inossidabile di alta qualità. Grande durabilità e resistenza della lama satinata temperata e levigata. Lavabile in lavastoviglie ma è consigliato il lavaggio a mano.

- Coltello da tavola seghettato 10 cm
- Coltello da Verdura 8 cm
- Pelapatate 7 cm



PREZZO € 9,90
OFFERTA € 7,90

PREZZO SOCI € 5,90 SCONTO 40%

nr. 270 PIASTRA MULTIFUNZIONE GRANITIUM Ø CM 30 BALLARINI

- Salvaspazio con manico reclinabile
- Ideale per la preparazione di carne, pesce, frittate e crespelle.



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90 SCONTO 33%

LINEA PADELLE TERNI BALLARINI

- Corpo in alluminio ad alto spessore
- Resistente rivestimento interno antiaderente quartz plus
- Rivestimento esterno resistente alle alte temperature
- Ottima impilabilità
- 100% Made in Italy

nr. 267 PADELLA 1 MANICO Ø cm 30

PREZZO € 18,90
OFFERTA € 14,90

PREZZO SOCI € 12,90 SCONTO 31%

nr. 268 PENTOLA 2 MANIGLIE Ø cm 20

PREZZO € 16,90
OFFERTA € 13,90

PREZZO SOCI € 10,90 SCONTO 35%

nr. 269 WOK Ø cm 24

PREZZO € 14,90
OFFERTA € 11,90

PREZZO SOCI € 8,90 SCONTO 40%

nr. 271 TEGLIA cm 35x25

PREZZO € 15,90
OFFERTA € 12,90

PREZZO SOCI € 9,90 SCONTO 37%



nr. **265** SET SPUGNA
5 PEZZI
TEX CALEFFI



- Tessuto: spugna 100% cotone idrofilo
- Peso: 550 g/mq
- Colore: sabbia
- Composizione set:
 - 2 ospiti 40x60 cm
 - 2 asciugamani 60x110 cm
 - 1 telo bagno 100x150 cm

PREZZO € **69,90**
OFFERTA € **56,90**

PREZZO SOCI € **49,90**



SCONTO **28%**



VARIANTE
2016 GATTO



VARIANTE
2018 CANE

**COMPLETO LETTO COTONE
COCCOLOSÌ COGAL**

- Tessuto: 100% cotone
- Federe in stampa digitale
- Prodotto in Italia
- Misure: 1 piazza: lenzuolo sotto con angoli 90x200 cm; lenzuolo sopra 150x290 cm; federa 50x80 cm
2 piazze: lenzuolo sotto con angoli 180x200 cm; lenzuolo sopra 240x290 cm; 2 federe 50x80 cm

VARIANTE 2016 GATTO VARIANTE 2018 CANE

1 PIAZZA

nr. **261**

nr. **263**



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

PREZZO SOCI € **23,90** SCONTO **33%**

2 PIAZZE

nr. **262**

nr. **264**



PREZZO € **59,90**
OFFERTA € **46,90**

PREZZO SOCI € **39,90** SCONTO **33%**

VARIANTE 1965



VARIANTE 1967



COMPLETO LETTO COTONE GOLDEN AGE COGAL

Completo letto con balza a giorno, che permette di vestire il letto con il solo lenzuolo

- Tessuto: 100% cotone
- Federe e lenzuolo sopra in stampa digitale
- Prodotto in Italia
- Misure: 1 piazza: lenzuolo sotto con angoli 90x200 cm; lenzuolo sopra 150x290 cm; federa 50x80 cm
2 piazze: lenzuolo sotto con angoli 180x200 cm; lenzuolo sopra 240x290 cm; 2 federe 50x80 cm

VARIANTE 1965 VARIANTE 1967

1 PIAZZA

nr. **257**

nr. **259**



PREZZO € **44,90**
OFFERTA € **35,90**

PREZZO SOCI € **29,90** SCONTO **33%**

2 PIAZZE

nr. **258**

nr. **260**



PREZZO € **74,90**
OFFERTA € **59,90**

PREZZO SOCI € **49,90** SCONTO **33%**



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

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO L'11 LUGLIO 2020

CONSEGNA DAL 24 AL 31 AGOSTO 2020

MITAMA
Innovazione scuola & ufficio

ASTUCCIO TRIPLO COMPLETO MITAMA

- Dimensioni cm 14,5x7x20H
- Contiene:
 - 1 gomma fluo
 - 1 temperino bidone
 - 2 matite hb
 - 1 evidenziatore bipunta fluo
 - 2 sfere gel fluo
 - 1 righello fluo
 - 2 penne cancellabili
 - 18 pastelli triangolari
 - 18 pennarelli superlavabili

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € 15,90 **SCONTO 20%**

nr. **236** GIRL
CATS



nr. **237** GIRL
LOVERS



nr. **238** BOY
TRUCK



nr. **239** BOY
LIME
SKULL



nr. **240** BOY
STREET



ZAINETTO PLUS MITAMA

- Dimensioni cm 32x20x42H
- Capacità 8,2 l
- Impermeabile

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € 36,90

SCONTO 26%

IN OMAGGIO
1 Cappellino

nr. **243** BOY
TRUCK

nr. **241** GIRL
CATS



nr. **242** GIRL
LOVERS



nr. **244** BOY
STREET



ZAINO UNLIMITED MITAMA

- Dimensioni cm 35x23x47H
- Capacità 30 l
- Impermeabile

IN OMAGGIO
1 Cappellino

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € **37,90**



SCONTO
24%

nr. **245** GIRL COLOR
SPLASH



nr. **246** GIRL RED
TATTOO



nr. **247** BOY
LETTERING



nr. **248** BOY
CAMU



ZAINO COLOR TOUCH MITAMA

- Dimensioni cm 31x20x42H
- Capacità 27 l

IN OMAGGIO
1 Cappellino

PREZZO € 39,90
OFFERTA € 32,90

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO
25%

nr. **249** BLU



nr. **250** VIOLA-
FUXIA



nr. **251** ROSSO



nr. **252** VERDE



ZAINO DR. TROLLEY MITAMA

- Dimensioni cm 35x23x50H
- Capacità 40 l
- Impermeabile

IN OMAGGIO
1 Cappellino

PREZZO € 63,90
OFFERTA € 54,90

PREZZO SOCI € **49,90**



SCONTO
21%

nr. **253** GIRL
VIOLA-FUXIA



nr. **254** GIRL
TROPICAL



nr. **255** BOY
NERO-GIALLO
FLUO



nr. **256** BOY
LIME
SKULL



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

FINO AL 30 SETTEMBRE 2020

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



ZAINO MARATHON 10 L

PREZZO € ~~29,90~~
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **19,90**



SCONTO **33%**

- 1 scomparto principale con chiusura a zip
- Diversi scomparti interni porta accessori
- 2 tasche laterali in rete
- Compatibile con Hydro-Bag
- Basto ELS (ergonomic light system) con inserti imbottiti

ZAINO BRISK 22 L

- 1 scomparto principale con chiusura a zip
- 1 tasca frontale con chiusura a zip predisposta per porta casco
- 2 tasche laterali in rete
- Fibbie di compressione laterali
- Ganci porta oggetti
- Basto morbido ACL (air comfort light)



PREZZO € ~~54,90~~
OFFERTA € 44,90



PREZZO SOCI € **39,90**

SCONTO **27%**

ZAINO ACTIVE 25 L

PREZZO € ~~52,90~~
OFFERTA € 34,90

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO **43%**

- 2 scomparti principali con chiusura a zip
- Spallacci imbottiti regolabili
- Fibbia di compressione laterale
- Ganci porta oggetti
- Basto ACS (air circle system)



BASTONCINI TREKKING 2PZ

- Telescopici 18/16/14mm shaft
- InternalLocksystem
- 3 sezioni
- CarbideTip/ Punta in Widia
- Alu.7075
- Registrabile cm 68-135 cm
- Scarpette/Gommino in Gomma
- Doppia Rotella estate / inverno
- Colore nero o grigio



GRIGIO

NERO

PREZZO € ~~28,90~~
OFFERTA € 24,90



PREZZO SOCI € **19,90**

SCONTO **31%**

ZAINO HIKE 35 L

PREZZO € ~~66,90~~
OFFERTA € 43,90

PREZZO SOCI € **39,90**

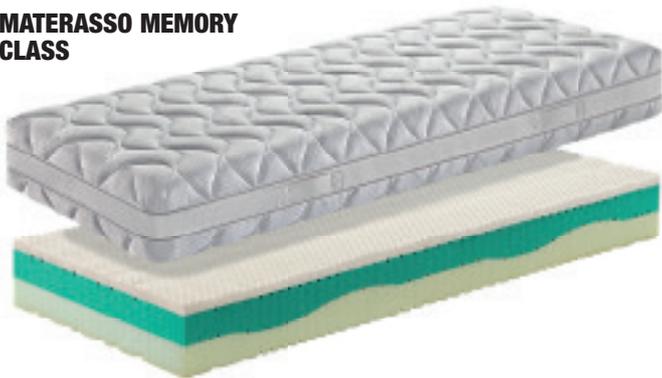


SCONTO **40%**

- 2 scomparti principali con chiusura a zip
- 2 tasche laterali in rete
- Fibbia porta materassino
- Fibbie di compressione laterale
- Ganci porta oggetti
- Basto ACS (air circle system) con inserti imbottiti



MATERASSO MEMORY CLASS



- Altezza totale circa cm 24, con massello di altezza pari a cm 21 in Aquatech e Memory a 3 strati di diversa densità e portanza
- Lato superiore in Memory con lavorazione ad effetto micro massaggio atto a favorire una areazione ideale
- Lastra in schiuma con parte naturale emulsionata con olio di soia e con lavorazione su entrambi i lati a 7 zone differenziate simmetriche per una giusta accoglienza e portanza

SINGOLO
80x190 cm

PREZZO € 299,00
OFFERTA € 223,00



PREZZO SOCI € 199,00 **SCONTO 33%**

MATRIMONIALE
160x190 cm

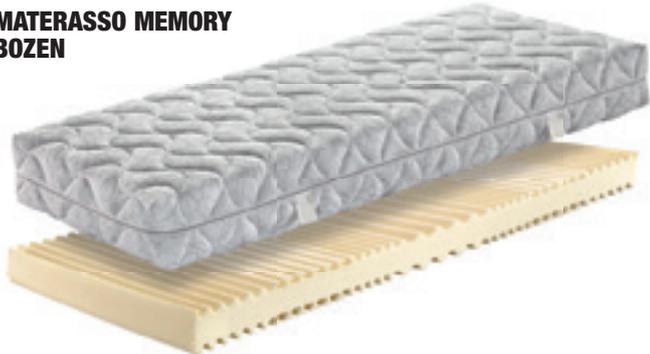
PREZZO € 599,00
OFFERTA € 445,00



PREZZO SOCI € 399,00 **SCONTO 33%**

- Fodera interna in Jersey di cotone a protezione del massello
- Fodera esterna in tessuto Stretch elasticizzato con disegno a 7 zone differenziate simmetriche e mano morbida, divisibile in due parti e lavabile a 60 gradi, con imbottitura interna in fibra anallergica
- Fodera esterna completa di fascia 3D volumetrica e maniglie in ecopelle

MATERASSO MEMORY BOZEN



- Altezza totale circa cm 19, con massello di altezza pari a cm 16 in Aquatech con schiuma ecofriendly monoblocco
- Lavorazione su entrambi i lati a 7 zone differenziate simmetriche per una giusta accoglienza e portanza

SINGOLO
80x190 cm

PREZZO € 199,00
OFFERTA € 149,00



PREZZO SOCI € 135,00 **SCONTO 32%**

MATRIMONIALE
160x190 cm

PREZZO € 399,00
OFFERTA € 335,00



PREZZO SOCI € 299,00 **SCONTO 25%**

- Fodera interna in Jersey di cotone a protezione del massello
- Fodera esterna in tessuto a maglia anallergico elasticizzato con disegno fiorato, divisibile in due parti e lavabile a 60 gradi

RETE IN LEGNO MAYA

- Telaio in faggio evaporato spessore mm 25x70
- doghe in faggio evaporato da mm 38 montate su sospensioni attive, che permettono alla rete di adeguarsi ai movimenti della persona e del materasso
- Dotata di doghe alleggerite per una maggiore accoglienza in zona spalle e, al contrario, con regolazione di rigidità sulle 6 doghe centrali per offrire maggior supporto in zona bacino

MOTORIZZATA
SINGOLA
80x190 cm

PREZZO € 570,00
OFFERTA € 445,00



PREZZO SOCI € 399,00 **SCONTO 30%**

- Completa di gambe cm 35 H e di ferma materasso
- Il motore è integrato nella struttura in legno, è silenzioso e privo di leverismi, in tal modo la rete può essere utilizzata anche in appoggio su di un piano pieno



FISSA
SINGOLA
80x190 cm

PREZZO € 215,00
OFFERTA € 169,00



PREZZO SOCI € 149,00 **SCONTO 30%**

FISSA
MATRIMONIALE
160x190 cm

PREZZO € 430,00
OFFERTA € 335,00



PREZZO SOCI € 299,00 **SCONTO 30%**

- Completa di gambe coniche in faggio per un'altezza finita della rete al piano del telaio di cm 35



MISSIONE RISPARMIO

OFFERTE VALIDE SOLO AL COOP SUPERSTORE

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

TRENTO

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

coop
SUPERSTORE

RAFFRESCATORE AKAI AKIC401

- Sistema di funzionamento: Acqua-Aria
- Potenza 80 Watt
- Capacità tanica 4 litri
- Rumorosità 65 dB
- Timer 7,5 ore
- Dimensioni: cm 23x26,5x57
- Telecomando
- 3 velocità
- Display LED
- Funzione umidificatore
- Garanzia 2 anni

	PREZZO	€	54,90	
	OFFERTA	€	43,90	
	PREZZO SOCI	€	39,90	SCONTO 27%



CONDIZIONATORE PORTATILE ARGO RELAX STYLE

- Sistema di funzionamento: Aria-Aria
- Potenza frigorifera 10000 BTU
- Funzione deumidificazione autonoma: 34 l/24h
- Rumorosità 64 dB
- Timer programmabile
- Dimensioni: cm 36,2x30,6x80,5
- Classe Energetica A
- Telecomando
- Garanzia 2 anni

	PREZZO	€	379,00	
	OFFERTA	€	299,00	
	PREZZO SOCI	€	269,00	SCONTO 29%





**PRENOTA
SUBITO
I LIBRI
DI TESTO**

**E RISPARMI
SULLA SPESA!**

15%
SCONTO

**SUL PREZZO DI COPERTINA
DEI LIBRI DI TESTO**

per le scuole medie e superiori

IN BUONI SCONTO

Prenota i tuoi libri on line sul sito www.laspesainfamiglia.coop
oppure direttamente in negozio.

Riceverai un buono sconto pari al 15% del prezzo di copertina del libro.

Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro
ed è spendibile su una spesa successiva fino al 31 dicembre 2020.

3 GIUGNO	INIZIO PRENOTAZIONE
20 LUGLIO	INIZIO CONSEGNE LIBRI PRENOTATI
31 OTTOBRE	CHIUSURA PRENOTAZIONI
30 NOVEMBRE	ULTIMA DATA RITIRO LIBRI

**FAMIGLIA
COOPERATIVA**



coop

coop



cool KONSUM

coop

MODULO PRENOTAZIONE LIBRI DI TESTO

DAL 3 GIUGNO AL 31 OTTOBRE 2020



FAMIGLIA COOPERATIVA/SOCIETÀ

PUNTO VENDITA DI

PRENOTAZIONE LIBRI DI TESTO PER MEDIE SUPERIORI Anno scolastico 2020/2021

DATA PRENOTAZIONE: / / NUMERO ORDINE:

SOCIO (Cod Carta) **NON SOCIO**

COPERTINE: Sì No

TESTO: Prima riga Seconda riga Terza riga

NOME E COGNOME STUDENTE

TEL. CELLULARE E-MAIL
(Autorizzo l'invio di un sms per comunicazioni inerenti il servizio di prenotazione libri) (Autorizzo l'invio di e-mail per comunicazioni inerenti il servizio di prenotazione libri)

VIA CAP CITTÀ

SCUOLA CLASSE SEZ.

SPECIALIZZAZIONE NUMERO TESTI PRENOTATI

FIRMA:



ALLEGARE LA LISTA DELLA SCUOLA INDICANDO I TESTI RICHIESTI E RIPORTANDO IL NOME DELLO STUDENTE

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELLA PRENOTAZIONE

- Compilare con attenzione il modulo in tutte le sue parti eccetto il numero ordine e la zona riservata al punto vendita
- Indicare sulla lista rilasciata dalla scuola i testi da prenotare con una crocetta. Se il testo è costituito da più moduli apporre la crocetta ad ogni modulo. Per una prenotazione completa barrare tutti i testi.
- Consegnare il modulo debitamente firmato con allegata la fotocopia della lista dei testi presso il punto vendita.
- Ritirare la ricevuta di prenotazione presso il punto vendita nei giorni successivi alla prenotazione.
- Per verificare lo stato del tuo ordine vai sul sito www.laspesainfamiglia.it

Vi informiamo che i vostri dati personali, inseriti nel presente modulo, saranno trattati nel pieno rispetto del Codice della Privacy e del Regolamento (UE2016/679) circa la "Tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali". La compilazione e la sottoscrizione del presente modulo esprime il consenso alla raccolta ed al trattamento dei dati personali e all'invio di messaggi di avviso limitatamente ai fini connessi alla gestione del servizio.

Parte riservata al personale del punto vendita

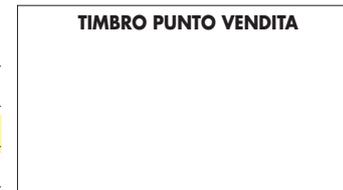
COPIA PER IL CLIENTE

FAMIGLIA COOPERATIVA/SOCIETÀ

PUNTO VENDITA DI

PRENOTAZIONE EFFETTUATA IN DATA: NUM. ORDINE

NOME COGNOME STUDENTE TEL. CELLULARE



Dal 20 luglio 2020 inizio ritiro libri prenotati. 30 novembre 2020 ultima data ritiro libri prenotati. La ricevuta di prenotazione ed i libri dovranno essere ritirati nello stesso punto vendita dove sono stati prenotati. Eventuali indisponibilità di titoli saranno evidenziate sulla ricevuta di prenotazione. Per eventuali informazioni telefonare al punto vendita.

PRENOTA ONLINE



La prenotazione online è più comoda e veloce: dal 3 giugno su www.laspesainfamiglia.coop le LISTE DI ADOZIONE DELLA TUA SCUOLA sono già pronte. PRENOTA SUBITO I TUOI LIBRI!

MISSIONE RISPARMIO

SPECIALE PELLETTI E TRONCHETTI FINO AL 15 AGOSTO 2020

PRENOTA ORA E RISPARMIA

PELLET FORESTINA FIRE

Certificato EN Plus A1 - DE013
15 Kg

4,89 €



PELLET BIO-FAGGIO

Certificato EN Plus A1 - SI002
15 Kg

4,49 €



TRONCHETTO FLAMI

Categoria A1 - Certificato FSC
20 Kg

4,99 €



TRONCHETTO BIOLES

Categoria A1 - Certificato FSC
20 Kg

4,49 €



CONSEGNA A DOMICILIO: INFORMAZIONI PRESSO IL TUO PUNTO VENDITA



IL TRENTINO CHE FA BENE AI TRENTINI



Scegli i prodotti del Trentino evidenziati nel punto vendita. Scegli con il cuore!

Per ogni prodotto acquistato, devolveremo il 10% del ricavato per fornire misure di prevenzione destinate alla popolazione trentina su tutto il nostro territorio, per salvaguardarlo e salvaguardarci.

E se compri due prodotti a marchio COOP dello stesso tipo, devolveremo anche il 10% del valore di questi per la stessa finalità.

Cooperazione in purezza.



in collaborazione con:



INIZIATIVA VALIDA NEI NEGOZI ADERENTI CHE ESPONGONO LA LOCANDINA

Iniziativa valida fino al 31 luglio 2020. Sono esclusi dall'iniziativa i prodotti già in offerta, le promozioni già attive sul sistema di cassa, le ricariche telefoniche, le gift card.