

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXIX • Aprile 2022

cooperazione tra consumatori



ARIAPERTA, LA NUOVA COLLEZIONE

In Famiglia Cooperativa,
Coop Trentino
e Coop Superstore

SOCIOSÌ e solidarietà

ESTATE BAMBINI

Sport, cultura
e divertimento

SE.NO

Lo spettacolo benefico
Arditodesio-Portland

Mamma e papà: facciamo a metà!

La nuova edizione di “Close the gap” si concentra
sul riequilibrio dei ruoli genitoriali e sostiene la petizione
per l'aumento dell'obbligo di congedo per i neo papà



**SOCIOSÌ E CARTA
IN COOPERAZIONE:**
NUOVA EDIZIONE
DELLA RACCOLTA PUNTI
DEDICATA AI SOCI



**RACCOGLI
IL RISPARMIO**
NUOVA EDIZIONE,
DAL 7 MARZO
AL 16 APRILE 2022

La libertà di scegliere, senza compromessi.



**CASSE RURALI
TRENTINE**



Perché porre limiti a ciò che puoi scegliere?

Scopri **Visa Debit**: è la carta di debito evoluta perché la usi anche online. Puoi acquistare in tutto il mondo e associarla ai principali wallet per pagare direttamente da smartphone. In più, con l'addebito immediato tieni sempre sotto controllo le tue spese. Tutto nella massima sicurezza.

ДОПОМОГА!

sommario

- primo piano**
- 7 **Emergenza umanitaria: #coopforucraina**
La raccolta fondi per la popolazione ucraina
- 8 **Close the gap: aumentiamo il congedo di paternità**
Mamma e papà: facciamo a metà!
di Paola Minoliti
- la cooperazione tra consumatori**
- 11 La raccolta punti SocioSi 2020-21
SocioSi: la solidarietà è sempre un punto fermo
- 13 **Collezione Vita all'Ariaperta**
Nella natura, sport e sostenibilità
- educazione**
- 18 Carta In Cooperazione
Un'estate di inglese e sport in montagna
- 19 L'estate della cooperativa La Coccinella
Stare insieme per divertirsi!
di Doris Whitfield
- 22 **Ambiente e futuro. La lotta per la felicità**
di Silvia Martinelli
- società**
- 24 **Quando i pazienti, esperti di esperienza, diventano risorse**
di Antonella Valer
- 25 **«Mamma, moriremo tutti?»**
Unicef, parlare ai bambini in tempi di guerra
di Alberto Conci
- ambiente**
- 26 Rapporto Legambiente Alpi 2022
Un inverno in montagna, diverso
di Maddalena di Tolla Deflorian
- salute**
- 30 **Tumore al seno: sensibilizzare le donne all'autoesame**

- 33 **Malati di cibo: quando è troppo o troppo poco**
di Silvia Fabbri
- 34 **Consumo di alcol: moderato quanto?**
- cultura solidarietà**
- 16 Compagnia Arditodesio/Teatro Portland
“Se.No” porta in scena il tumore
- commercio equosolidale**
- 27 **Quali sono gli ingredienti del cioccolato più buono?**
di Beatrice De Blasi

rubriche

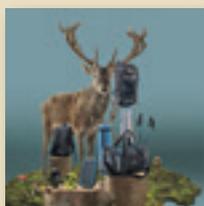
- 14 **lettere**
Coop Trentino per gli hub vaccinali
- 15 **Etika contrasta gli aumenti**
- 17 **consumi etika**
Risparmiare energia
- cultura libri**
- 20 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 36 Antica e nuovissima
Metti una pinsa a cena
- coltivare**
- 38 Fungo di S. Giorgio, marzarol, sponziola...
Andare per funghi in primavera
di Iris Fontanari



11

SocioSi, le donazioni diventano fatti

I risultati della raccolta 2021. Grazie per aver donato. In Trentino e non solo, ecco come verranno impiegate le vostre donazioni di punti della raccolta SocioSi alle associazioni di solidarietà



13

Vita all'Ariaperta: natura, sport e sostenibilità

Nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore, c'è Ariaperta, la collezione che ti premia con prodotti Garmin e Ferrino. Prodotti di alta qualità realizzati in larga parte da materiali riciclati post-consumo



25

Unicef: parlare ai bambini in tempi di guerra

I bambini sono le prime vittime delle guerre. Ma i bambini sono anche spettatori della guerra, se ne sentono coinvolti, pongono ai genitori e familiari interrogativi, alla ricerca di protezione e sicurezza



31

“Se.No”

Trento, Teatro Sociale, 13 aprile, ore 20.45: la Compagnia Arditodesio/Teatro Portland con lo spettacolo “Se.No” porta in scena il tumore: vita, scienza e teatro si uniscono per una serata a scopo benefico

Passa a CoopVoce

+20€

di traffico telefonico
bonus in omaggio



Scegli l'offerta EVO più adatta a te

EVO 100

100 GIGA
MINUTI ILLIMITATI
1000 SMS

8,90€

EVO 30

30 GIGA
MINUTI ILLIMITATI
1000 SMS

6,90€

EVO VOCE & SMS

MINUTI ILLIMITATI
1000 SMS

4,90€

Iniziativa valida
dal 7 aprile al 4 maggio 2022

coopvoce
Comunicare è semplice

I clienti che richiedono la portabilità del numero tra il 7 aprile e il 4 maggio 2022, con una delle offerte "EVO 100, 30, Voce&SMS", riceveranno 20€ di traffico telefonico bonus in omaggio. L'iniziativa è valida per le portabilità richieste a punto vendita, con Self SIM e online. Il bonus è utilizzabile verso tutti e senza vincoli, ad eccezione del traffico internazionale. Ogni cliente può beneficiare del bonus al massimo su 2 linee. Il bonus non viene erogato in caso di sottoscrizione di altre iniziative che prevedono un accredito di bonus. 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 Catoni, 50 • 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 Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • S. LORENZO IN BANALE, Strada Noa, 2 • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza G. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 - Centro Direzionale Trento Sud • TUENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALAGARINA 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 - Palais Campofranco • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

Buona Pasqua

Davanti a quanto succede intorno a noi la parola viene meno, la mano si blocca sui tasti del computer, lo spirito annichilisce. Domenica 17 aprile sarà Pasqua... di Resurrezione. In passato una festa piena di gioia e di voglia di vivere, con le campane sciolte a rallegrare l'atmosfera e creare fiducia nel futuro. Ma oggi?

Da inguaribili ottimisti osiamo sperare in un miracolo, in una rinascita, in una rigenerazione dell'uomo d'oggi, in una catarsi dell'anima. La speranza è l'ultima morire, ma... si fa fatica a crederci, tanto siamo caduti in basso! Le guerre del passato non hanno insegnato niente. L'economia migliora grazie alle fabbriche di armi e a chi le commercia, riempie le tasche dei finanzieri, gonfia il petto dei politicanti, ma impoverisce e porta alla rovina chi fatica ad attaccare il pranzo con la cena. Le armi sono fatte per uccidere uomini e animali, ammorbare la terra che produce frutti, inquinare e distruggere l'ambiente... La gente povera lo sa, vive tutti i giorni, sulla sua pelle, le difficoltà di una società ingiusta, così sa capire e compatire le miserie altrui e condividere generosamente quello di cui dispone. Spesso si priva del proprio per aiutare chi sta peggio e si adopera in tutti i modi con iniziative di solidarietà, le più diverse e mirate. Dagli arricchiti e da chi ha per obiettivo il lucro c'è poco da sperare. Le pagine di questo numero della rivista ce ne danno ragione, confortano. Il mondo della cooperazione, il nostro mondo c'è, sempre in prima fila, non si tira mai indietro là dove il bisogno chiama. Ed è questo che ci fa sperare... Buona Pasqua!



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

COMITATO DI REDAZIONE
Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,
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, 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 XXIX - APRILE 2022
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 16-03-2022
La tiratura del numero
di marzo 2022 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 41.294 copie



et·ka
luce e gas

L'ENERGIA DELLA COOPERAZIONE



etika contrasta gli aumenti*

Se sei nel servizio di tutela
passa ad etika
per risparmiare



OFFERTA RISERVATA AI SOCI
DELLE FAMIGLIE COOPERATIVE
E DELLE CASSE RURALI TARENTINE

*Ti scontiamo il Corrispettivo Energia ed il Corrispettivo Gas
del 20% il primo anno e del 10% dal secondo anno
fino al 31/05/2024

WWW.ETIKAENERGIA.IT



Leggi le tabelle di confrontabilità
dell'offerta luce per i soci

OFFERTA LUCE E GAS DI



GARANTITA DAL GRUPPO DI ACQUISTO COOPERATIVO TARENTINO



Dal 5 marzo nei negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore è iniziata la campagna di raccolta fondi #CoopforUcraina, per portare aiuto alle famiglie ucraine in fuga dalla guerra.

#CoopforUcraina sostiene l'Agenzia ONU per i Rifugiati-UNHCR, la Comunità di Sant'Egidio e Medici Senza Frontiere, da anni presenti sul territorio ucraino con dei progetti consolidati da anni, oggi convertiti in programmi di primo soccorso.

Emergenza umanitaria

#coopforucraina

La raccolta fondi per la popolazione ucraina

Nei negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore la campagna di raccolta fondi per aiutare le famiglie ucraine in fuga dalla guerra. Per fornire assistenza sanitaria, kit di primo soccorso, cibo, vestiti e accoglienza

L'obiettivo di #CoopforUcraina è fornire assistenza sanitaria, kit di primo soccorso, cibo, vestiti, accoglienza e quanto necessario in uno scenario in continua evoluzione, difficile in questo momento da prevedere per le stesse associazioni che pur conoscono bene quel territorio.

È possibile donare alle casse dei punti vendita 2, 5 o 10 euro, oppure utilizzare la piattaforma eppela.com/coopforucraina o il conto corrente dedicato (IBAN – IT 36 H 02008 05364 000106357816).

Si parte da uno stanziamento di 500.000 euro che tutte le cooperative di consumatori hanno già messo a disposizione, sul quale andranno a sommarsi le donazioni dei soci e dei consumatori che numerosi da subito hanno chiesto l'attivazione di un canale per poter dare il proprio aiuto.

“Abbiamo deciso di aderire fin da subito all'iniziativa organizzata da Coop perché non possiamo rimanere a guardare – spiega Renato Dalpalù, Presidente Consorzio Sait Famiglie Cooperative – sono i nostri stessi soci, da sempre solidali e attenti cittadini del mondo, che ci stanno chiedendo di studiare modalità per aiutare la popolazione ucraina. Non risolveremo certo i problemi di una nazione e di un popolo sotto le bombe ma daremo un contributo rapido e concreto alle persone colpite con lo spirito che da sempre anima il movimento cooperativo. Si tratta di una iniziativa particolarmente significativa – continua Dalpalù – perché sappiamo che la solidarietà dei

nostri soci e clienti andrà nelle mani sicure di realtà da anni impegnate in quelle aree come l'Agenzia delle Nazioni Unite per i Rifugiati-UNHCR, la Comunità di Sant'Egidio e Medici Senza Frontiere”.

“L'impegno per la pace e per la solidarietà da sempre sono nel dna di Coop – spiega Marco Pedroni Presidente Coop Italia e Ancc-Coop (Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori) – abbiamo deciso un primo stanziamento che avvii gli aiuti, e poi vogliamo permettere ai soci e ai clienti di contribuire a loro volta. Sappiamo che l'aiuto che

come questo. Il personale dell'UNHCR è già presente in tutta la regione e stiamo rafforzando e ampliando i nostri programmi di protezione e assistenza per i rifugiati, a sostegno dei governi ospitanti. All'interno dell'Ucraina, i nostri operatori stanno lavorando in condizioni molto difficili: sappiamo che i bisogni sono enormi e restiamo ovunque il nostro lavoro possa contribuire a salvare vite umane. In questo momento è essenziale l'aiuto di tutti: per questo vogliamo ringraziare Coop che ha scelto ancora una volta di garantire il suo prezioso aiuto alle popolazioni costrette alla fuga”.

COMUNITÀ DI SANT'EGIDIO

“Il dramma che sta vivendo il popolo ucraino ci riguarda da vicino. Non possiamo rassegnarci ad una guerra che sfigura il volto dell'Europa, dopo tanti anni di pace, ma insistere perché si aprano con urgenza vie di dialogo e si fermi il conflitto – afferma Marco Impagliazzo, presidente della Comunità di Sant'Egidio –. Nel frattempo, sono più importanti che mai gli aiuti per fronteggiare l'emergenza, come la campagna

di #coopforucraina. Servirà a sostenere i progetti che Sant'Egidio ha nel territorio ucraino, come le adozioni a distanza attive da anni e per l'accoglienza ai profughi in Polonia e negli altri paesi confinanti con l'Ucraina, dove sono attive le nostre Comunità e dove ci aiuta l'esperienza che abbiamo ormai da anni con il modello dei corridoi umanitari”

MEDICI SENZA FRONTIERE

“Medici Senza Frontiere sta supportando a Kiev medici di diversi ospedali

e centri sanitari. La sfida più grande oggi è l'individuazione di punti di accesso alle regioni dell'Ucraina più colpite dai combattimenti”, dichiara **Stefano Di Carlo, direttore generale di MSF**. “Nel frattempo stiamo inviando team in Polonia, Moldavia, Ungheria, Romania e Slovacchia per valutare e rispondere ai bisogni umanitari delle persone in fuga ai confini mentre altre équipe sono pronte ad intervenire anche in Russia e Bielorussia”.



potremo dare sarà ampiamente insufficiente, ma è il nostro modo per agire”.

AGENZIA ONU PER I RIFUGIATI-UNHCR

“In una settimana, un milione di persone sono state costrette a fuggire dall'Ucraina - dichiara **Chiara Cardoletti, Rappresentante UNHCR per l'Italia, la Santa Sede e San Marino** - Raramente negli ultimi decenni abbiamo assistito a un esodo così rapido

Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio, recita un proverbio africano, ma di certo almeno due persone sarebbero il minimo. Il paese della mamma e dei mammoni, invece, non è (ancora) un paese per mamme. E lo è ancora troppo poco per papà. Nel 2020, in Italia, più di sette volte su dieci i **neogenitori che si sono licenziati** erano donne, quasi sempre per l'impossibilità di gestire insieme lavoro, cura della casa, dei bambini e degli anziani. Perché, secondo l'Istat, anche quando nella coppia hanno entrambi un impiego, è lei a sobbarcarsi **il 65% del tempo** del carico di lavoro familiare, contro il 35% di mariti e



nasce anche una famiglia più equa per tutti e forse anche più felice. Che cambia la società: «Se i compiti domestici sono ripartiti in modo più equo all'interno della famiglia – ha detto la presidente della Banca Centrale Europea, **Christine Lagarde** – i figli crescono con un'idea dei ruoli più paritaria rispetto alle generazioni precedenti». L'esempio conta, e una nuova economia domestica avrebbe effetti positivi per tutti. Vediamo perché.

Close the gap: aumentiamo il congedo di paternità

Mamma e papà: facciamo a metà!

Stare di più con i figli deve essere un diritto di tutti. La nuova edizione di Close the gap sostiene la petizione sull'estensione del congedo di paternità obbligatorio promossa dall'associazione "Movimenta". Per essere davvero genitori alla pari

di Paola Minoliti

compagni. Cervelli in fuga verso biberon e fornelli, perché le donne –equilibriste tra il lavoro fuori e quello dentro casa, aggiuntivo e non retribuito –vanno in *burn-out*: si esauriscono sul piano emotivo, fisico e mentale. Oppure, se "tengono botta", devono ingoiare il rospo di occupazioni a termine o meno remunerative e restare al palo nella carriera, barcamenandosi nell'iperattività quotidiana.

Ma cosa succederebbe se **provassimo a**

fare a metà delle faccende domestiche e, fin dall'arrivo del bebè, anche il padre fosse chiamato a prendere un congedo di paternità di qualche mese per preparare pappe e cambiare pannolini, essendo pienamente parte **della vita familiare?**

Quando è anche il papà a prendersi cura dei nuovi nati migliorano le relazioni nella famiglia e di coppia, e perfino il neonato è più in salute. Così aumentano le madri che possono continuare a lavorare e contribuire alle finanze di casa, e diminuisce il rischio di povertà. Mentre gli uomini scoprono una dimensione emotiva e personale **appagante**. Insomma, se anche lui fa la sua parte

SONO BRAVE, MA...

Il consorzio interuniversitario AlmaLaurea, che ha appena diffuso una ricerca in proposito, afferma che "in Italia nel 2020 le donne costituiscono quasi il 60% dei laureati, con performance pre-universitarie e accademiche migliori di quelle dei colleghi uomini. Eppure, questi ultimi sono più valorizzati sul mercato del lavoro e occupano professioni di più alto livello".

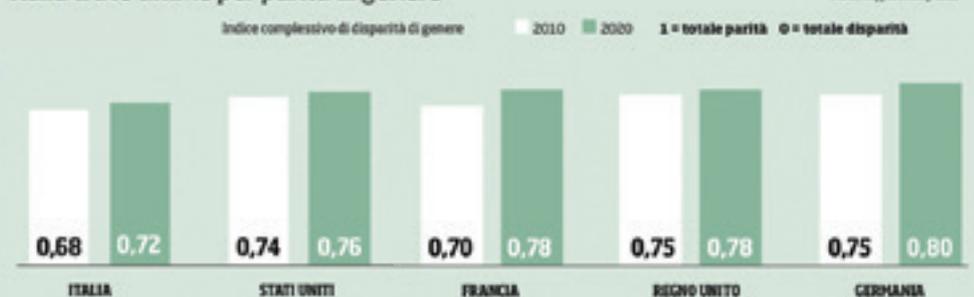
In soldoni: a cinque anni dalla laurea, gli uomini percepiscono, in media, circa il 20% in più (tra i laureati di primo livello 1.374 euro per le donne e 1.651 euro per gli uomini; tra quelli di secondo livello rispettivamente 1.438 euro e 1.713 euro). Sono soprattutto loro a occupare professioni rilevanti, di tipo imprenditoriale o dirigenziale, a elevata specializzazione come quelle nelle materie Stem (scienza, tecnologia, ingegneria e matematica). Mentre spesso la professione si "eredita" dai genitori. Specie per i maschi.

Pesa sulle donne **l'aspettativa** che certi mestieri non siano adatti a loro e che, prima o poi, sarà una lei a doversi caricare il grosso della cura della casa e dei familiari. E infatti, attesta AlmaLaurea, quando arrivano i figli il **divario retributivo** si amplia, e le donne restano ancora più indietro... Anche

Cresce l'occupazione femminile: 50,5%

Qualche segnale positivo per le donne italiane sul fronte del lavoro c'è. Secondo l'Istat, il tasso di occupazione femminile nel nostro Paese ha risalito la china, dopo il crollo legato alla pandemia: a dicembre 2021 era salito al 50,5% (ma quello maschile è al 67,6%), con 377 mila occupate in più. Due punti percentuali in più di un anno prima: le donne occupate sono 9 milioni 650 mila, gli uomini 13,1 milioni. La quota più alta di sempre, anche se le lavoratrici svolgono più spesso impieghi temporanei e il loro livello retributivo resta più basso rispetto agli uomini.

Italia tra le ultime per parità di genere



perché in Italia la rete dei servizi e dei sostegni pubblici resta deficitaria. Non c'è da sorprendersi, allora, che le nascite continuino a scendere e la popolazione ad invecchiare.

Secondo il **Rapporto annuale Istat 2021**, fra chi ha figli con meno di 14 anni quasi 7 donne su 10 faticano a conciliare lavoro e famiglia, una quota che scende a poco più di 4 su 10 per gli uomini. Ben l'11% delle italiane con almeno un figlio non ha mai lavorato, proprio per prendersene cura.

COOP: FACCIAMO A METÀ?

E se provassimo a disinnescare almeno in parte lo svantaggio che pesa sulle donne, partendo proprio dalle culle e dalle no-

stre case? Ricomincia da qui la sfida di **Close the gap**, la campagna di Coop varata lo scorso anno per le pari opportunità e l'inclusione.

La nuova edizione di **Close the Gap** sostiene la petizione per l'aumento del congedo di paternità. "Close the Gap-riduciamo le differenze", la campagna fatta di azioni e impegni per promuovere la parità di genere femminile e combattere le disparità, coinvolge le cooperative di consumatori, i dipendenti, i soci e i fornitori di prodotto a marchio

Portata "a casa" la riduzione dell'Iva sugli assorbenti, al centro della campagna dello scorso anno e varata

dal Governo con l'ultima finanziaria, nel 2022 Coop lancia, per l'8 marzo, una nuo-



Indagine McKinsey Papà? Tra le pappe sta benone

Più felice e in sintonia con la compagna e i bambini, orgoglioso e motivato sul posto di lavoro. Così il congedo fa bene anche a lui. E migliora i conti di casa

Papà tra le pappe sta benone, e non solo: si trova meglio anche al lavoro. Lo afferma la **società di consulenza internazionale McKinsey**, che ha intervistato 130 neopadri e le loro partner in dieci Paesi, sul congedo di paternità esteso: gli uomini hanno detto che la loro esperienza è stata decisamente positiva, nonostante alcuni fossero preoccupati su cosa avrebbe potuto significare per la loro carriera. Anzi, ne hanno beneficiato anche le finanze familiari.

"In tutto il mondo - afferma l'indagine - 90 paesi su 187 offrono un congedo di paternità retribuito per legge e nei paesi Ocse, anche se meno della metà degli uomini usufruisce di tutte le prestazioni di congedo loro offerte". Il 90% dei padri che lo hanno fatto, intervistati, ha notato un miglioramento del rapporto con la compagna, non tanto per l'aiuto che avevano dato nei compiti domestici, quanto per il supporto emotivo offerto alla madre nei primi e difficili giorni di cura del bambino. Il maggiore coinvolgimento del padre, fra l'altro, può alleviare la depressione *post partum*, ridurre lo stress della mamma (migliorando così anche la salute del bambino) e farla tornare prima al lavoro. Inoltre, il congedo di papà può aiutare a creare relazioni molto forti con



i figli: un **legame "speciale"** che dura per gli anni a venire.

Essere genitori insieme nei primi giorni, settimane o mesi di vita di un bimbo risulta determinante nel plasmare le dinamiche familiari e diventare genitori e famiglia solida. E i benefici non finiscono qui. Infatti - dice McKinsey - il congedo di

paternità può influenzare le decisioni dei genitori su quanto destinare, nel budget familiare, all'assistenza all'infanzia e al lavoro domestico. Mentre, se papà resta a casa, migliorano anche i conti: "Questi padri hanno anche notato che i loro congedi li hanno aiutati a sostenere le loro partner in modo da ridurre al minimo l'impatto negativo sull'avanzamento di carriera. Il congedo di paternità, inoltre, riduce il divario salariale di genere all'interno delle famiglie, aumenta i salari delle madri a breve termine e contribuisce ad aumentare il benessere finanziario totale delle famiglie a lungo termine". Con due stipendi, e senza costringere la donna ad arretrare sul lavoro, l'intera famiglia è più ricca e si allontana il rischio povertà.

Ultimo ma non ultimo, gli uomini che trascorrono del tempo con i propri figli segnalano un aumento di felicità e appagamento personale, e molti nuovi padri scoprono anche un ritrovato apprezzamento per le aziende dove lavorano. Con un senso delle priorità rivisto, alcuni di loro hanno iniziato ad apportare cambiamenti positivi nella loro vita lavorativa, sentendosi **orgogliosi** della propria scelta anche di fronte a colleghi, familiari, amici. A tutto vantaggio delle stesse aziende che investono nel congedo anche per lui.

Ma perché questa paternità più profonda sia davvero felice e senza rimpianti, secondo l'indagine occorrono tre condizioni chiave: una cultura del lavoro che incoraggi il congedo (70%), il sostegno politico del loro datore di lavoro (63%) e una tempistica di promozione in carriera inalterata (30%). (*consumatori.e-coop.it*)



va Agenda rosa e la campagna che invita a “fare a metà” dei compiti familiari con l’hashtag #allapari: «Il modo migliore per festeggiare la Festa della Donna è iniziare, nel concreto della vita di tutti i giorni, a farsi carico insieme di obblighi e doveri – dice **Marco Pedroni**, presidente di Ancc Coop e di Coop Italia –. Il nostro obiettivo è incentivare il riequilibrio dei ruoli tra i genitori, ma anche, più in generale, sostenere una ripartizione equa dei compiti tra uomini e donne nella gestione di casa e figli: a metà tra mamma e papà».

Come? «Le iniziative in programma – spiega l’amministratrice delegata di Coop Italia, **Maura Latini** – agiscono su due fronti: il nostro appoggio alla petizione online su Change.org a sostegno del congedo di paternità promossa dall’associazione Movimenta, e una serie di iniziative di formazione e sensibilizzazione, simboliche e concrete, che partono dai lavoratori e dai fornitori Coop e coinvolgono soci e consumatori anche nei punti vendita». E poi: formazione ad hoc per dipendenti e imprese, con la prima edizione del **Premio Close the Gap**, che riconosce le migliori pratiche delle aziende fornitrici di prodotti Coop in fatto di parità e inclusione.

LA PETIZIONE SU CHANGE.ORG

La sensibilità sul tema sta crescendo. Negli ultimi anni in Italia il numero di uomini

beneficiari del **congedo parentale** è quasi raddoppiato, passando dai 73 mila del 2015 ai 135 mila del 2019, secondo gli ultimi dati dell’Inps. Intanto, dal 2017 ad oggi, i neo papà italiani che hanno un lavoro dipendente sono passati per legge da 2 a 10 giorni di congedo di paternità obbligatorio retribuiti al 100%. Ancora non molti, rispetto ai cinque mesi della madre, tanto che ci sono alcune proposte di legge per innalzarlo fino a tre mesi anche per i papà. C’è poi il congedo parentale facoltativo, con stipendio ridotto al 30% o azzerato, a seconda dell’età del bambino, per un totale fino a 10 mesi per entrambi i genitori; ma i padri che lo utilizzano sono mosche bianche.

L’associazione Movimenta – laboratorio di attivismo civico e politico che punta a riavvicinare

i cittadini alle scelte politiche – ha varato così una petizione online su Change.org per accelerare la “svolta” delle leggi: «La petizione **“Genitori #allapari: aumentiamo il congedo di paternità”** – spiega **Valeria Ronzitti**, membro del Direttivo di Movimenta e coordinatrice della campagna – ambisce a **far approdare nella prossima legge di Bilancio un congedo di**

paternità più lungo, retribuito al 100%, indipendentemente dal tipo di contratto e di lavoro svolto dal neo papà. Vogliamo incoraggiare neo e futuri papà a rivendicare il diritto ad un congedo retribuito, e mostrare alle aziende l’opportunità che un tale provvedimento rappresenterebbe per la loro produttività. Questa è una delle cam-

pagne di Movimenta che mirano a **modernizzare la società** e costruire un nuovo paradigma su cui basare la ripresa post pandemica e un modello di crescita inclusivo ed egualitario».

La campagna di Movimenta è corale, e include realtà affermate come ProgressiveActs o nascenti come **Papà Pinguino**. In natura, sono i pinguini i papà più attivi e premurosi, che allevano alla pari insieme alla madre i propri piccoli. Da qui la scelta di

un gruppo di giovanissimi appassionati di politica e di battaglie civili di creare questa community su Instagram, dedicata alla promozione del congedo di paternità. Sarà proprio Papà Pinguino a sostenere, con Coop e Movimenta, la campagna di sensibilizzazione per dare tempo e valore all’essere padri. (*consumatori.e-coop.it*)

“Le donne continuano a fare acrobazie per conciliare lavoro e famiglia. Così guadagnano meno degli uomini e l’occupazione femminile arranca. E se provassimo a dividere la gestione di casa e figli in modo più equo tra lei e lui?”

La petizione su change.org **Genitori #allapari: aumentiamo il congedo di paternità**

Essere genitori significa impegnarsi per far crescere una nuova vita insieme. Una gioia che i genitori devono poter condividere in modo egualitario, dividendosi i compiti alla pari. Questo purtroppo ancora non avviene in troppi casi in Italia, dove le mamme restano la figura principale e talvolta esclusiva di riferimento per l’accudimento dei piccoli.

L’Italia è infatti ancora il fanalino di coda in Europa per quanto riguarda la durata del congedo di paternità. Nel 2021, i giorni di congedo obbligatorio per i neo padri sono passati da 7 a 10 come richiesto dall’Unione Europea; nonostante questo, siamo ancora in fondo alle classifiche rispetto molti altri paesi.

Equiparare le posizioni di madri e padri sul piano dei costi sostenuti dai datori di lavoro a fronte delle nuove nascite costituirebbe



un mezzo concreto, immediato ed efficace per **combattere attivamente il gender pay gap**, ovvero il divario salariale e di opportunità tra uomini e donne nel mercato del lavoro.

Aumentare il congedo di paternità consentirebbe poi di promuovere la **redistribuzione dei ruoli all’interno delle famiglie**, con impatti positivi sull’effettiva parità tra genitori sia a

livello economico che culturale, perché essere padri significa partecipare alla vita familiare quanto fanno le madri. **Occorre, in sintesi, approvare una misura che consenta ai genitori di essere veramente “genitori alla pari”.**

Questo permetterà anche di rendere le aziende consapevoli dell’opportunità che un tale provvedimento rappresenterebbe per la loro produttività. Aumentare il congedo di paternità contribuirà in effetti a modernizzare la società e costruire un nuovo paradigma su cui basare la ripresa post pandemica ed un modello di crescita inclusivo ed egualitario.

Con questa petizione, chiediamo quindi al Governo italiano di aumentare, in vista della prossima Legge di Bilancio, in maniera definitiva e strutturale la durata del congedo di paternità obbligatorio portandolo a un minimo di tre mesi retribuiti al 100%, indipendentemente dal tipo di contratto e di lavoro svolto dal neo papà. Solo così potremo veramente contribuire realizzare un’effettiva parità tra genitori. (*change.org*)

A fine gennaio si è conclusa l'edizione 2021 della raccolta punti SocioSì, grazie alla quale ogni socio, attraverso la propria Carta In Cooperazione, accumula automaticamente punti facendo la spesa nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore.



natori Midollo Osseo), Banco Alimentare del Trentino Alto Adige, Medici dell'Alto Adige per il Mondo, Anffas Trentino, Libera Terra e Airhalz (Associazione Italiana Ricerca Alzheimer). Ogni 500 punti raccolti vengono donati 5 euro alla associazione prescelta.

La raccolta punti SocioSì 2020-21

SocioSì: la solidarietà è sempre un punto fermo

Anche quest'anno i soci hanno partecipato alle iniziative di solidarietà di SocioSì: le donazioni, anno dopo anno, hanno raggiunto quota 177.592 mila euro, e reso possibile la realizzazione di molti progetti e attività

Il totale dei punti raccolti settimana dopo settimana è indicato sullo scontrino della spesa (oppure su www.laspesainfamiglia.coop) e costituisce il tesoretto di cui ogni socio dispone già durante l'anno, per avere ulteriore risparmio sulla spesa, buoni sconti, ricariche telefoniche ed altri vantaggi. Ma è

anche uno strumento di solidarietà, poiché è possibile scegliere di donare i punti accumulati, o solo una parte di essi, ad una delle iniziative di solidarietà di associazioni che la Cooperazione di Consumo Trentino sostiene con continuità da tempo: la cooperativa La Rete, Admo Trentino (Associazione Do-

Anno dopo anno, SocioSì per tante socie e soci è diventato un modo per sostenere e veder crescere le iniziative solidali, come un impegno preso, al quale non mancare. Questo meccanismo, avviato nel 2014, ha generato a oggi donazioni per 177.592 euro; anche in questa edizione 2021 sono state quasi 7000 le donazioni dei soci alle iniziative di solidarietà promosse da Sait e Famiglie Cooperative.

La somma raccolta (oltre 32 mila euro) è stata consegnata nel mese di marzo alle sette associazioni, che ci hanno raccontato come utilizzeranno le donazioni ricevute, sempre più preziose in questi anni così difficili, nei quali i bisogni aumentano. Ecco le loro parole, insieme alla gratitudine per la generosità dimostrata.

Le donazioni diventano fatti

Grazie per aver donato. In Trentino e non solo, ecco come verranno impiegate le donazioni SocioSì dalle associazioni di solidarietà



ANFFAS TRENTINO ONLUS

È l'associazione di famiglie che opera nel campo della disabilità intellettiva e relazionale; tra le sue attività c'è il progetto di abitare sociale Casa Satellite che riceverà la donazione di 6.970 euro di SocioSì.

Casa Satellite è un progetto di preparazione alla vita autonoma che si realizza all'interno di un innovativo contesto di co-residenzialità attivo dal 2015 ad Aldeno e che sta aiutando i giovani a realizzare i propri desideri

di emancipazione con prove di coabitazione in distacco dalla famiglia di origine.

Anffas sta sostenendo 12 giovani con disabilità intellettiva e relazionale nella decisione di *dove, come e con chi vivere*, in uno spazio, non solo fisico ma anche mentale, che è sentito come proprio perché frutto di una scelta di **autodeterminazione**. Attraverso il **coinvolgimento attivo** dei protagonisti e dei loro famigliari, Anffas lavora affinché l'emancipazione avvenga con la necessaria **consapevolezza** delle parti coinvolte, aiuta i giovani nell'operare una **scelta consapevole** e **autonoma** nei vari ambiti della vita quotidiana e contemporaneamente i genitori a **rispettare** e **sostenere** le scelte di vita indipendente dei loro figli. A breve Anffas affronterà con loro la ricerca di uno **spazio abitativo** coerente con gli obiettivi del progetto e frutto del percorso di consapevolezza e dell'analisi dei **desideri** e dei **bisogni** espressi dai giovani. Il progetto entrerà quindi in autunno nella fase finale con l'inizio del percorso di **autonomia abitativa stabile** nel nuovo domicilio, in cui sarà garantito dall'équipe un adeguato supporto nell'accompagna-

mento, **modulabile** e **personalizzabile** a seconda dei bisogni dei giovani partecipanti. Il progetto punta anche a conoscere e creare nuove **reti informali territoriali**, avviando rapporti via via più importanti con associazioni sportive e culturali, vicini di casa, gruppi giovani, parrocchia, biblioteca, ristoranti e bar della zona. Queste reti sociali saranno fondamentali per creare **conoscenza** del mondo della disabilità, **condivisione**, **fiducia** e per promuovere i processi **d'inclusione sociale** fondamentali per il benessere e la qualità di vita dei partecipanti.



BANCO ALIMENTARE

L'associazione che recupera le eccedenze alimentari e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi, ha utilizzato le risorse ricevute grazie alle vostre donazioni per rispondere ai bisogni

espressi dalle persone che sempre più numerose in questo difficile momento si trovano in difficoltà.





AIRHALZ

Airalzh, Associazione Italiana Ricerca Alzheimer, ci ha inviato questo messaggio di ringraziamento: "Airalzh è riconoscente per il contributo e la fiducia che continuate ad accordarci, attraverso questo sostegno economico sarà possibile portare avanti i nostri obiettivi. Dal 2016 Airalzh sostiene infatti la ricerca, condotta da giovani ricercatori, prima attraverso ben 82 assegni di ricerca Airalzh/Coop e negli ultimi anni con il finanziamento di progetti. Infatti nel corso del 2020 Airalzh ha pubblicato un bando nazionale (Airalzh-Grants-for-Young-Researchers, AGYR 2020) con un budget di 300.000 euro, che ha finanziato 7 progetti di giovani ricercatori italiani che studiano le fasi precoci della malattia. Nel 2021 è stato pubblicato un nuovo bando (AGYR 2021) che ha finanziato 6 progetti volti alla ricerca su stili di vita e prevenzione dell'Alzheimer, sempre con un budget di 300.000 euro. Infine con lo stesso budget tra pochi giorni uscirà il terzo bando (AGYR 2022) volto al finanziamento di studi su prevenzione e su diagnosi precoce della malattia di Alzheimer. Airalzh e la Fondazione Armenise Harvard di Boston si sono unite per offrire un finanziamento di 100.000 dollari all'anno per due anni, a sostegno di una ricerca di base nel campo delle malattie neurodegenerative sostenuta da ricercatori mid-career, con un bando attivo dal 1° marzo 2022 (tutte le info sui nostri bandi su www.airalzh.it). Tutto questo ci rende orgogliosi, ma è stato possibile grazie alla generosità dei tanti donatori piccoli e grandi, e al sostegno dei vostri soci".



ADMO

L'Associazione Donatori Midollo Osseo ci ha confermato che anche quest'anno le donazioni ricevute contribuiranno a finanziare una borsa di studio a un biologo a supporto dello staff medico e sanitario del Servizio Immunoematologia e



Trasfusionale dell'Ospedale Santa Chiara di Trento, così che tutti i giovani che decidono di diventare potenziali donatori possano essere tipizzati e inseriti nel Registro Nazionale dei Donatori di Midollo osseo (IBMDR), per diventare reale speranza di vita per chiunque si ammali di un tumore del sangue.

MEDICI DELL'ALTO ADIGE PER IL MONDO

Medici dell'Alto Adige per il Mondo è l'associazione che riunisce medici, operatori sanitari e volontari con lo scopo di aiutare le popolazioni che vivono in situazioni di bisogno e di povertà. Si tratta di un'organizzazione umanitaria senza fini di lucro, fondata nel 2001. Quanto donato con SocioSi servirà per il miglioramento della Scuola Primaria Abba Fransua in Gubrie (Etiopia). Gubrie è un piccolo villaggio che si trova a circa 180 km a sud di Addis Abeba; qui la gente è per lo più autosufficiente e vive poveramente grazie ai suoi prodotti agricoli. L'ospedale di Attat, che i Medici dell'Alto Adige per il Mondo sostengono dal 2009, dista solo 7 km. Il villaggio, consiste di molte piccole capanne di adobe (terra cruda), paglia e lamiere. Tre anni fa, i cinesi hanno iniziato ad asfaltare la strada, il che ha dato al villaggio una spinta e allo stesso tempo un grande aumento della popolazione. La vecchia scuola del villaggio deve ora far fronte ad un grande afflusso di nuovi studenti. La scuola primaria di Gubrie è una scuola statale ed è stata costruita nel 1967. La semplice costruzione in adobe consiste in sei unità a livello del suolo con 24 aule; a turni alterni, 1.810 bambini frequentano at-

tualmente le classi dalla prima all'ottava; in media, ci sono 80 bambini in ogni aula. La scuola è in condizioni deplorable. Lo scopo di questo progetto è quello di migliorare la scuola primaria costruendo 8 nuove classi e acquistando banchi scolastici, lavagne e materiale didattico in collaborazione con la Diocesi di Emdibir.



LA RETE

La cooperativa sociale che opera per le persone con disabilità e le loro famiglie impiegherà quanto donato per i soggiorni estivi degli assistiti. Ecco il messaggio di ringraziamento: "Siamo felici di poter ringraziare tutti i soci delle Famiglie Cooperative che hanno deciso di donare i loro punti alla cooperativa sociale La Rete. La somma che avete donato sarà destinata ai soggiorni marini, rendendo possibile lo svolgimento di 5 settimane di vacanza presso un campeggio sul lago di Levico, dedicate alle persone con disabilità seguite dalla Rete, dai volontari e da un team di educatori. Grazie di cuore".



LIBERA

"Libera. Associazioni, nomi e numeri contro le mafie" è una rete di associazioni, cooperative sociali, movimenti e gruppi, scuole, sindacati, diocesi e parrocchie, gruppi scout, coinvolti in un impegno non solo "contro" le mafie, la corruzione, i

fenomeni di criminalità e chi li alimenta, ma profondamente "per": per la giustizia sociale, per la ricerca di verità, per la tutela dei diritti, per una politica trasparente, per una legalità democratica fondata sull'uguaglianza. Libera, come sempre, utilizzerà quanto donato per il progetto **E!State Liberi!**, campi estivi sui beni confiscati: un progetto finalizzato alla valorizzazione e alla promozione del riutilizzo sociale dei beni confiscati e sequestrati alle mafie, alla formazione dei partecipanti sui temi dell'antimafia sociale e alla conoscenza dei territori coinvolti, attraverso una settimana di vita di campo.



Dal 21 aprile a 31 luglio 2022

Vita all'Ariaperta Nella natura, sport e sostenibilità

In esclusiva nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore, c'è Ariaperta, collezione punti che ti premia con prodotti Garmin e Ferrino. Una linea di prodotti di alta qualità realizzati in larga parte da materiali riciclati post-consumo

È pronta a partire, dal 21 aprile 2022, la nuova collezione nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore: dedicata a chi ama le passeggiate e lo sport all'aria aperta e sceglie prodotti sostenibili, in armonia con la natura.

La nuova collezione si chiama Ariaperta e offre una bella scelta tra borsoni, zaini, tappetini, teli, bastoncini, caricabatterie, smartwatch, fitness tracker: una raccolta di prodotti di alta qualità realizzati in larga parte da materiali riciclati post-consumo. La linea è prodotta da Ferrino, azienda italiana leader per attrezzature e abbigliamento da montagna, sinonimo dal 1870 di affidabilità e sicurezza per professionisti e amanti dell'outdoor; nella collezione 2 fitness watch Garmin, perfetti per monitorare l'attività fisica di grandi e piccoli.

Per partecipare alla collezione: dal 21

aprile al 31 luglio 2022 nei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore ricevi 1 bollino ogni 15 € di spesa; incolla sulla scheda il numero di bollini necessari e, aggiungendo il contributo previsto, potrai richiedere il premio da te scelto; i premi dovranno essere richiesti entro il 31 luglio 2022, dopo i bollini non saranno più validi.

LA COLLEZIONE ARIAPERTA

TELO RINFRESCANTE PER SPORT: assorbe calore e sudore; rinfresca in un istante: basta bagnare il telo con l'acqua, strizzarlo e scuotere 3 volte per attivare il suo funzionamento. Materiale: 100% riciclato. Dimensioni: 100x30 cm. **(10 bollini + 1,90 €)**

ZAINO RIPIEGABILE: leggero, super resistente e ripiegabile nella sua stessa tasca.

Materiale: 100% riciclato. Dimensioni (aperto): L 30 cm; H 44 cm; P 12 cm. **(20 bollini + 4,90 €)**

TAPPETINO: ideale per pilates, soft gym, stretching, o come sotto sacco a pelo per il campeggio. Materiale: 25% riciclato. Dimensioni: 186x61 cm. **(30 bollini + 6,90 €)**

COPPIA DI BASTONCINI TELESCOPICI: bastoncini da trekking, hiking ed escursionismo, per camminare in ogni stagione e su tutti i terreni; dotati di manopola ergonomica e antiscivolo; rotelle invernali e puntali silenziosi inclusi. Materiale delle sezioni: lega di alluminio. Regolazioni tramite clip. **(40 bollini + 9,90 €)**

CARICA BATTERIE SOLARE: caricatore portatile da 10.000 mAh per smartphone, tablet, cuffie e altri dispositivi alimentati via USB. Chassis super resistente e pannello solare integrato. Tripla uscita output per carica di 3 device. Luce led a 3 intensità sul retro. Sistema di ricarica wireless per device compatibili. **(50 bollini + 14,90 €)**

BORSONE VIAGGIO: con tasche interne ed esterne e cinghie di compressione per adattare il volume da 35 a 50 litri; tracolla regolabile e doppi manici; tessuto waterproof e cerniere gommate garantiscono resistenza all'acqua. Materiale: 100% riciclato. **(55 bollini + 17,90 €)**

ZAINO TREKKING: dorso e spallacci imbottiti, ergonomici in tessuto reticolare super traspirante; cintura ventrale regolabile per un comodo trasporto, elastico ad anello per riporre i bastoncini, cover anti-pioggia, rete sul fronte porta materiale e porta casco; cinghie di compressione laterale e cinturino pettorale utile a centrare il carico dello zaino. Materiale: 100% riciclato. Capacità: 30 l. Dimensioni: H 55 x L 31 x P 20 cm **(65 bollini + 22,90 €)**

FITNESS TRACKER VÍVOFIT®JR. 3: fitness tracker per bambini in cui la loro attività sblocca le avventure sull'app dedicata; i genitori possono monitorare i loro compiti e assegnarne di nuovi, oppure gratificare i loro bambini con dei regali che premiano il loro impegno; il cinturino è impermeabile e la batteria ha un'autonomia fino ad 1 anno, senza bisogno di ricaricarla. **(80 bollini + 43,90 €)**

SMARTWATCH VENU® SQ: in soli 37 g Venu SQ combina l'eleganza della quotidianità con il monitoraggio del benessere, oltre ad avere le funzionalità più smart come la possibilità di pagare contactless dal polso grazie a Garmin Pay™ e oltre 20 profili sport preconfigurati per fare attività indoor o all'aria aperta. La batteria dura fino a 6 giorni. **(90 bollini + 94,90 €)**

Coop Trentino per gli hub vaccinali La Cooperazione tra consumatori per il benessere della comunità

L'iniziativa di Coop Trentino di sostegno agli hub vaccinali pediatrici è stata molto apprezzata dai tanti bambini e dalle loro famiglie, che hanno da subito manifestato la propria gratitudine. Ma ci sono giunti anche alcuni messaggi critici, che ci offrono l'occasione per tornare a condividere con tutti i lettori il senso e le ragioni dell'iniziativa.

La Cooperazione tra consumatori (le Famiglie Cooperative) è nata, a fine 1800, per dare sostegno alle persone, alle comunità: allora aiutava a far fronte alla povertà, alla fame. Nel tempo ha risposto di volta in volta ai nuovi bisogni. Come è accaduto nella pandemia Covid.

Tutti i circa 380 negozi della Cooperazione tra consumatori (Famiglie Cooperative e Coop Trentino) sono rimasti sempre aperti durante la pandemia Covid: un servizio fondamentale, capillare e quotidiano, fin dai primi giorni del lockdown nel marzo 2020, quando invece fare la spesa era diventato complicato e si faceva la coda per accedere ai grandi supermercati dei grandi centri.

Migliaia le spese consegnate a domicilio dalle Famiglie Cooperative a chi non si poteva muovere da casa. Enorme la gratitudine dimostrata dalle tantissime persone che in quei lunghi mesi hanno trovato nei negozi Famiglie Cooperative e Coop

Trentino anche un momento di socialità.

I 380 negozi sono presenti nel 90% dei comuni del territorio provinciale; in ben 220 località sono gli unici esercizi pubblici del paese, in 90 comuni sono l'unico negozio alimentare a servizio della comunità.

Sono da sempre i negozi punto di riferimento e di socialità per le migliaia di persone che abitano ogni località della provincia, sono i servizi che evitano la desertificazione, che offrono occupazione, che aiutano il turismo.

Il contributo per offrire ai bambini un'accoglienza speciale negli hub vaccinali è stato un nuovo esempio dell'impegno della Cooperazione tra consumatori nel dare risposte ai bisogni fondamentali della comunità.

Il contributo agli hub vaccinali è stato preceduto da molte altre azioni in questi ultimi due anni, promosse per affrontare una crisi sanitaria, ma anche economica e sociale: le riassumiamo

brevemente a parte, nel riquadro in basso.

L'iniziativa "hub vaccinali" è nata dalla collaborazione con la Cooperazione Trentina, l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari e la Protezione Civile di Lavis (e successivamente di altre località) per offrire una esperienza di vaccinazione consapevole e serena ai bambini e alle famiglie che hanno scelto di vaccinare i loro bambini.

Ad oggi (16 marzo 2022) è stato vaccinato oltre il 91% della popolazione italiana dai 12 anni in su, oltre il 58% dei bambini dai 5 agli 11 anni.

Il vaccino Comirnaty anti-Covid-19 per i bambini tra 5 e 11 anni è stato approvato dall'Agenzia Europea del Farmaco (EMA) il 24 novembre 2021, raccomandazione confermata anche dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) lo scorso 1° dicembre.

Nell'età infantile l'infezione da Sars-CoV-2 può comportare dei rischi per la salute, anche se in



misura minore: circa 6 bambini su 1000 vengono ricoverati in ospedale e circa 1 su 7000 in terapia intensiva.

Anche nei casi (la grande maggioranza) nei quali l'infezione decorre in maniera quasi completamente asintomatica, non è possibile escludere la comparsa di complicazioni come la sindrome infiammatoria multisistemica (una malattia rara ma grave che colpisce contemporaneamente molti organi), e quello che viene definito "long Covid", e cioè la comparsa di effetti indesiderati a distanza di tempo.

Dall'inizio dell'epidemia nella fascia 6-11 anni ci sono stati oltre 263mila casi, 1453 ricoveri in reparti ordinari, 36 ricoveri in terapia intensiva e 9 decessi (dati all'1/12/2021). Successivamente il numero di contagi in questa fascia di età ha continuato a crescere.

Il trentino che fa bene ai trentini

Nel giugno 2020 l'iniziativa "Il Trentino che fa bene ai trentini" ha permesso di raccogliere fondi grazie ai quali, **a inizio settembre 2020, sono stati donati 1200 termoscanner** per la rilevazione della temperatura corporea, (misura prevista dal protocollo anticovid), **dei quali oltre 1100 a tutte le scuole trentine e circa 100** agli impianti sportivi e scolastici del Comune di Trento gestiti da ASIS.

Sait con "Il Trentino che fa bene ai trentini" ha contribuito anche alla realizzazione dell'iniziativa di contrasto immediato all'**emergenza sociale** che ha colpito i più fragili già all'inizio della crisi causata dalla pandemia: la consegna di **pacchi alimentari**, nella quale è stato fondamentale anche l'apporto delle Famiglie Cooperative, per la distribuzione dei pacchi.



Con i fondi di "Il Trentino che fa bene ai trentini" è stata anche allestita la **Residenza Covid di San Vito di Pergine**: la struttura (tutte camere singole) è stata quindi finalmente aperta nel febbraio 2021 ed ha accompagnato le persone ancora positive al virus, ma prive di sintomi, nell'ultimo tratto verso la guarigione. "Il Trentino che fa bene ai trentini" ha poi dato forma ad un'altra grande iniziativa: il progetto **"Prima classe"**, ideato da Sait e Consolida con la collaborazione dell'Assessorato alla cultura e istruzione della Provincia autonoma di Trento, per contrastare il rischio di povertà educativa dei bambini e ragazzi più colpiti dalle conseguenze della pandemia.

Dopo la prima edizione 2020-2021, "Prima classe" è stato confermato anche per questo 2021-2022, con nuove iniziative e attività.

Etika contrasta gli aumenti Aumenti dei costi dell'energia: le domande dei lettori

Dopo la pubblicazione sulla rivista di marzo dell'articolo dedicato a etika come offerta che contrasta gli aumenti dell'energia, sono giunte in redazione numerose mail da parte dei lettori. I soci aderenti all'offerta luce e gas della Cooperazione con Dolomiti Energia segnalano che i costi delle loro bollette sono aumentati e ci chiedono come etika contrasti effettivamente l'aumento dei prezzi. Abbiamo rivolto queste domande a Raul Daoli, project manager di Federazione Trentina della cooperazione e coordinatore della cabina di regia del progetto etika.

L'esempio Come calcolare il vero aumento

Prendiamo ad esempio un socio cliente etika residente nella nostra Provincia con consumo annuo di 2.700 kWh, potenza 3 kW: se confronta le sue bollette dell'ultimo trimestre 2021 con quelle del primo trimestre del 2022 registra certamente un aumento, relativamente alla spesa annua* (ante imposte ed iva) da 495,00 euro a 650,00, ma **anche il suo risparmio è aumentato** rispetto al Servizio di maggior tutela da meno di 20 euro a ben 196,00 euro. Se invece guardiamo al gas un socio cliente etika con un consumo di 1.400 metri cubi nel primo trimestre 2022 ha evitato rincari rispetto al servizio di tutela per quasi 250,00 euro.

Sul sito di etika è possibile trovare ulteriori approfondimenti e soprattutto le **tabelle di comparabilità** che permettono a ciascun socio di verificare i vantaggi in base ai propri consumi sia per l'energia che per il gas, rispetto al Servizio di tutela. www.etikaenergia.it

* Il risparmio è calcolato, al netto delle imposte, in base alla differenza fra la stima della spesa annua pubblicata da ARERA nel trimestre in corso e la stima della spesa annua dell'offerta etika luce e gas per i soci.

Innanzitutto, ringrazio i lettori che hanno scritto che ci offrono l'occasione di tornare sul tema, di chiarire e ribadire l'approccio di etika, basato contemporaneamente sui criteri di economicità, sostenibilità ambientale e solidarietà verso i progetti sociali del nostro territorio.

La campagna di sensibilizzazione che abbiamo lanciato è rivolta ai soci delle Famiglie Cooperative, ai soci e clienti delle Casse Rurali Trentine, che ancora hanno una fornitura luce e/o gas sul mercato di Maggior Tutela.

Dal punto di vista economico, etika è infatti un contratto a prezzo variabile, indicizzato al Prezzo Unico Nazionale per l'energia elettrica e all'indice TTF per il gas naturale. Essendo a prezzo variabile segue quindi l'andamento dei mercati energetici, che purtroppo hanno registrato, in particolare a partire dall'ultimo trimestre

2021, un aumento senza precedenti.

Quindi sull'aumento dei costi della materia prima energia (luce e gas hanno avuto le stesse dinamiche di aumento) non possiamo farci nulla e seguiamo il mercato.

Vi sono però due fattori di vantaggio che abbiamo voluto sottolineare: il primo è comunque **uno sconto applicato in ogni bolletta sulla materia prima (20% i primi 12 mesi dall'adesione a etika, poi 10%)**; il secondo vantaggio è dato dalla **differenza tra i prezzi della materia prima** del mercato di maggior tutela rispetto al PUN o al TTF di cui dicevo prima.

Se ad esempio consideriamo un socio che ha un contratto di fornitura in Maggior Tutela, e che decida di aderire ad etika, e facciamo riferimento al PUN del mese di gennaio 2022 (al momento in cui scriviamo non conosciamo ancora la quotazione di febbraio) e teniamo



quindi conto della differenza dei prezzi nelle tre fasce orarie tra maggior tutela e PUN, aggiungendo lo spread previsto dal contratto etika e sottraendo lo sconto del 20% primo anno, **si arriva ad uno sconto complessivo per chi ha lasciato il Maggior Tutela di oltre il 40% a gennaio.**

Ovviamente io ho etika a casa mia, e quando è arrivata la bolletta mi è venuto un "colpo" per il forte aumento; ma lo sconto resta comunque importante e trasparente. Io poi resto in etika perché credo nel progetto sociale, e preferisco rimanere in una iniziativa della cooperazione legata al territorio.

Nei prossimi mesi vedremo l'evolversi della situazione purtroppo aggravata dallo scoppio del conflitto in Ucraina. Come gruppo cooperativo manteniamo il presidio ed il controllo sulla convenzione, e valuteremo in corso d'anno altre misure di sostegno a favore dei soci.

Le ragioni degli aumenti

Per capire perché la bolletta è tanto aumentata, non possiamo che partire dalle ragioni degli aumenti, che sono complesse e sulle quali i fornitori di energia non hanno potere di incidere, tra queste: il forte aumento della domanda durante la ripresa economica post lockdown; il blocco della messa in servizio del gasdotto Nordstream 2 e, non ultimo, il recente conflitto tra Russia e Ucraina e le conseguenti tensioni internazionali che impattano anche sui mercati energetici. Quindi l'aumento del costo delle materie prime è

generalizzato e ha fatto lievitare anche i prezzi del gas naturale e dell'energia elettrica nell'ambito dei Servizi di tutela stabiliti trimestralmente dall'ARERA (Autorità di regolazione per l'energia e l'ambiente).

Lo sconto sulla materia prima garantito da etika – il 20% il primo anno, il 10 a partire dal secondo – ha permesso di contenere sensibilmente l'impatto di questi aumenti sul portafoglio dei clienti rispetto a quelli, e sono ancora moltissimi in Trentino, con contratti nell'ambito del Servizio di tutela.



RACCOGLI IL RISPARMIO



10 BOLLINI

10% SCONTO



15 BOLLINI

15% SCONTO



20 BOLLINI

20% SCONTO



RACCOGLI I BOLLINI

PER LA TUA PROSSIMA SPESA FINO A UNO **SCONTO** DEL



20%



Ricevi



1
BOLLINO

ogni **20 €** di spesa

Dal 7 Marzo al 16 Aprile 2022, ogni 20 € di spesa e multipli ricevi un bollino che verrà applicato alla tua scheda.
Completa la scheda e richiedi il tuo sconto* fino al 24 Aprile.

● **Lascia liberi i corpi scaldanti**

Non coprire termosifoni e ventilconvettori con mobili, tendaggi, oggetti, vestiti da asciugare: ti consentirà di massimizzare lo scambio termico con l'ambiente e risparmiare energia. Lo scambio termico dei radiatori e degli altri corpi scaldanti avviene in base a l'irraggia-

ste consumano circa il 50% in più. Meglio allora un lampadario unico, al centro della stanza e con una sola lampadina.

● **Non lasciare apparecchi in stand-by: spegnili!**

TV, lettori DVD, impianti stereo e computer **utilizzano tra il 10 e il 60% di energia** anche

nate ai fornelli: molto calore si perde quando usiamo pentole piccole su fuochi grandi.

● **La temperatura dei lavaggi in lavatrice**

Programmando lavaggi in lavatrice a 30° la spesa media annua è di circa 20 euro, a 40° sale a 42 euro, a 60° arriva a 84 euro annui. Attenzione al numero di giri della centrifuga.

● **Il 30% dell'acqua usata in casa è per il wc**

Il 30% dell'acqua utilizzata in casa è usata per il gabinetto. Lo scarico del water consuma in genere 10 litri di acqua per ogni getto. Per risparmiare installa il pulsante a doppio tasto (poca o tanta acqua) oppure inserisci all'interno della vaschetta una bottiglia d'acqua ermeticamente chiusa per ridurre la capienza del cassone.

● **Acqua calda, ma non troppo**

Qual è la temperatura giusta (per evitare sprechi) dell'acqua calda che sgorga dai nostri rubinetti: in estate bastano i 40°, d'inverno si può arrivare attorno ai 45°.

Info e approfondimenti:
www.etikaenergia.it/control-gli-aumenti

Etika tutela l'ambiente e contrasta gli aumenti
Risparmiare energia

Da Etika, alcuni consigli, semplici e pratici, da applicare subito in casa o al lavoro, per risparmiare gas, energia elettrica, acqua

● **Come risparmiare sul riscaldamento?**

L'energia consumata nell'edilizia residenziale per riscaldare gli ambienti e per l'acqua calda sanitaria rappresenta circa il 30% dei consumi energetici nazionali, e circa il 25% delle emissioni totali nazionali di anidride carbonica, una delle cause principali dell'effetto serra e del conseguente innalzamento della temperatura sul nostro pianeta. Si può risparmiare molto sul riscaldamento con l'efficientamento energetico degli edifici ("cappotto", caldaia a condensazione, infissi), ma anche con alcune buone abitudini.

mento e alla convezione: per questo motivo è importante che i corpi scaldanti siano liberi da ostruzioni.

● **Abbassa di 1°C la temperatura: riduci i consumi sino al 6%**

In inverno la temperatura ideale (e di legge), è attorno a 20°C: le temperature più basse peggiorano il comfort e quelle più elevate comportano uno spreco energetico.

● **Molte lampade o una sola?**

Una lampada ad incandescenza da 100 Watt illumina quanto 6 lampade da 25 Watt, ma que-

quando sono in «stand by». Evitare la posizione di stand-by del televisore, del registratore e degli apparecchi hi-fi consente di risparmiare sino a 20 watt all'ora per ogni apparecchio. Disattiva lo «stand by» degli apparecchi di casa tua applicando una multi presa con interruttore.

● **Il risparmio energetico in cucina**

Usare la pentola a pressione per verdure e legumi: consente di risparmiare energia (circa 20%) e di dimezzare i tempi di cottura; anche utilizzare sempre i coperchi mentre cucini evita la dispersione di calore. Scegli le **pentole proporzio-**

**RISPARMIA
CON**

**CATTOLICA
ASSICURAZIONI**

DAL 1896

SIAMO A TRENTO SUD
DI FIANCO AL SUPERSTORE

**CHIEDI
UN PREVENTIVO
RC AUTO**



**SOCIETÀ CATTOLICA
DI ASSICURAZIONE SPA**

AGENZIA ASSICOM SRL

Centro Direzionale Trento Sud n. 13 (Big Center), 38123 Trento
Tel. 0461 822321 - Cell. 335 6150670 - info@assicom-trento.it

FULL IMMERSION

English Sport Camp è un camp “full immersion” di inglese e sport per ragazze e ragazzi dagli 8 ai 14 anni in programma per questa estate a Cavalese (Trentino).

Durante il Camp i ragazzi potranno seguire al mattino un **corso di lingua inglese** con lezioni all'aperto, giochi e studio sotto la guida di **docenti di madrelingua** preparati e qualificati per l'insegnamento delle lingue. I



GLI SCONTI CON CARTA IN COOPERAZIONE

Un'estate di inglese e sport in montagna



English Sport Camp in Trentino-Alto Adige: a Cavalese speciali proposte per studiare l'inglese e dedicarsi a molti sport diversi. Con tariffe scontate riservate ai soci possessori di Carta In Cooperazione



partecipanti saranno divisi in gruppi omogenei in base all'età e alla conoscenza della lingua (valutazione con **test d'ingresso**).

La metodologia e i programmi d'insegnamento sono finalizzati all'apprendimento della lingua inglese in base al livello di preparazione iniziale, con l'obiettivo di **migliorare la conoscenza della grammatica, della pronuncia e del vocabolario**.

Il pomeriggio è dedicato allo **sport**, sempre parlando inglese; i ragazzi potranno scegliere tra diversi tipi di camp: “multisport”, “multisport adventure”, “camp calcio”.

Uno staff professionale di preparatori atletici, **istruttori e allenatori** di comprovata **esperienza e capacità**, svolgeranno gli allenamenti e le lezioni utilizzando le tante **strutture sportive della Valle**. Molti gli sport da praticare all'insegna dell'amicizia e del divertimento: **acropark, rafting, mountain bike, nordik walking, orienteering, pallavolo, nuoto, tennis, calcio, tiro a segno** ed altro.

ETÀ DEI PARTECIPANTI

I camp sono aperti ai ragazzi/e dagli 8 ai 14 anni. La divisione dei gruppi avverrà tenendo conto dell'età dei partecipanti, del livello di **conoscenza della lingua inglese** e dello sport praticato.

LE SETTIMANE ESTATE 2022

Gli stage iniziano la **domenica pomeriggio** e finiscono il **venerdì** nel tardo pomeriggio.

gio. La sorveglianza dei ragazzi e l'assistenza medica sono garantite 24 ore su 24.

Le settimane di inglese e sport a Cavalese 2022:

- 26 giugno-1 luglio 2022
- 3-8 luglio 2022
- 10-15 luglio 2022
- 21-26 agosto 2022

Per i figli dei soci possessori di Carta In Cooperazione:

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

La quota di partecipazione comprende: sistemazione e permanenza in albergo; corso d'inglese e materiale didattico; corso multisport o sport scelto; attività sportive complementari e animazione nel tempo libero; kit vestiario English sport camp; tutte le spese per l'organizzazione del camp.

- **DAY CAMP**, ore 8.30-18, (stage con pranzo): **sconto di 30 euro sulla quota di partecipazione: 1 settimana: 290 euro** (anziché 320)

La quota di partecipazione comprende la partecipazione a tutte le attività del camp (corso inglese e sport) e il pranzo; sono escluse la cena e il pernottamento.

ENGLISH INTENSIVE COURSE

Per i ragazzi/e più grandi, dai 12 ai 16 anni, un Camp intensivo (6 ore inglese + 2 ore sport al giorno) a Passo Oclini-Aldino (Bz), a contatto con la natura: per lo studio della lingua inglese, con tanto sport, in un programma full immersion, naturalmente con insegnanti madrelingua.

LE SETTIMANE ESTATE 2022

Gli stage iniziano la **domenica pomeriggio** e finiscono il **sabato pomeriggio**.

La sorveglianza dei ragazzi e l'assistenza medica sono garantite 24 ore su 24.

Le settimane di English intensive course a Passo Oclini-Aldino 2022:

- 24-30 luglio 2022
- 31 luglio-5 agosto 2022



Per i figli dei soci possessori di Carta In Cooperazione:

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

Altre info:

www.englishsportcamp.it
tel. 347/3638119

NORMATIVE COVID

Durante i Camp saranno rispettate le linee guida e i protocolli sanitari in vigore al momento della disputa del Camp. Se a seguito del versamento dell'acconto di iscrizione, il camp non viene svolto a causa di eventuale lockdown, l'acconto verrà restituito, se invece la rinuncia è volontaria da parte del partecipante l'acconto verrà trattenuto.



strutturata in alcuni giorni della settimana, rivolta ai ragazzi frequentanti la **scuola secondaria di primo grado** con personale educativo che potrà supportarli nello studio e nel ripasso.

Proposte analoghe saranno presenti anche in Val di Non e nei territori della Valsugana, con approfondimenti scientifici, artistici, attività sportive in collaborazione con associazioni locali e attività in natura alla scoperta della vita di montagna.

ISCRIZIONI. Dal 25 marzo sarà già possibile iscriversi alle varie proposte educative della

Le proposte per l'estate della cooperativa La Coccinella **Stare insieme per divertirsi!**

Scienza, sostenibilità, arte e movimento, saperi e relazioni sono le parole chiave che caratterizzano le diverse proposte dedicate ai bambini dai 4 agli 11 anni di tutto il Trentino

di **Doris Whitfield**

“Stare insieme per divertirsi” è lo slogan che accompagna l'estate de La Coccinella e sottolinea quanto i servizi estivi siano contesti che favoriscono la socializzazione, l'aggregazione e il divertimento. Sono esperienze di vita dove sperimentarsi in ambienti diversi da quelli tradizionali, arricchendo il proprio bagaglio con emozioni, ricordi e legami.

I servizi estivi non sono solo finalizzati alla conciliazione famiglia-lavoro durante il lungo periodo delle vacanze estive, ma sono luoghi sicuri che diventano delle occasioni educative basate su diverse modalità di apprendimento che vanno dall'esperienza diretta agli incontri con l'esperto. Il filo conduttore delle diverse iniziative estive della cooperativa è la costruzione di saperi e relazioni in contesti dinamici e sempre in trasformazione capaci di valorizzare il gruppo, mettendo in luce il valore e le competenze di ognuno con focus tematici e attuali.

Il ricco palinsesto vede la collaborazione con enti culturali, organizzazioni sociali ed educative, associazioni e realtà locali.

MUSE. Tra le varie iniziative ad esempio ritorna il **Muse Camp**, un'attività consolidata dove proposte naturalistico-scientifiche organizzate dal Muse, dialogheranno con le proposte ludico-creative del personale della cooperativa. L'attività presso il **Monte Bondone** sarà un'esperienza in natura con

laboratori con esperti per approfondire le conoscenze dell'ecosistema e avvicinare i partecipanti all'**educazione ambientale**, ma non mancheranno i momenti per sperimentare diversi sport accompagnati da guide.

ALL'APERTO. A Villa Sant'Ignazio a Trento, la proposta sarà diversificata con laboratori di approfondimento sulle **biodiversità** ed attività ludico-esplorative all'aperto. Esperti scientifici proporranno esperimenti per approfondire le conoscenze sul tema della luce e della percezione dell'occhio umano.

ARTE. Anche l'arte nelle sue diverse forme e linguaggi sarà protagonista all'interno dei servizi estivi de La Coccinella. Dallo studio di tecniche antiche del **segno grafico**, alla **narrazione** odierna attraverso strumenti multimediali e l'utilizzo di materiali rivisitati e recuperati per creare **stopmotion** e **albi illustrati**.

TEATRO. La comunicazione e l'espressività troveranno forma anche nell'attività dedicata al **teatro** dove i partecipanti attraverso il gioco lavoreranno in piccoli gruppi con dei professionisti alla **creazione di un copione per poi metterlo in scena**.

TERRITORIO. Nelle diverse proposte non mancheranno le **uscite fuori porta, occasioni di scambio e approfondimento con realtà locali** e non, dove la contaminazione di saperi in contesti nuovi genera curiosità e aumenta lo spirito di collaborazione.

AIUTO COMPITI. Durante l'estate sarà in programma un'attività di aiuto compiti,



zona di Trento e a seguire le altre attività sulla provincia collegandosi al sito della cooperativa www.lacoccinella.coop.

Le diverse iniziative si svolgeranno dal mese di giugno al mese di settembre e permettono iscrizioni settimanali, dal lunedì al venerdì, con coperture orarie differenti dal mattino alle ore 7.45/9.00 al pomeriggio alle ore 15.30/17.30.

La cooperativa è accreditata all'erogazione Buoni di Servizio.

PER INFORMAZIONI, DUBBI E CURIOSITÀ Per Trento e zone limitrofe:

tempolibero.trento@lacoccinella.coop
tel. 0461 421808

Per la Val di Non:

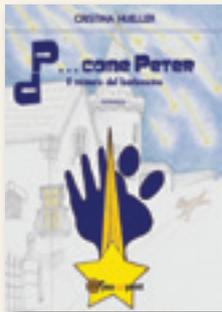
tempolibero.cles@lacoccinella.coop
tel. 0463 600168.



**Libri:
le recensioni
del mese**

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

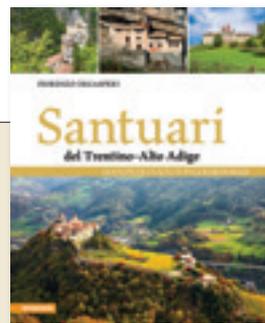
Per informazioni e segnalazioni:
Cristina Galassi
Tel. 0461.920858
cristina.galassi@libero.it
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38121 Trento



**SANTUARI DEL
TRENTINO-ALTO ADIGE**

di Fiorenzo Degasperì,
ed. Athesia, Bolzano 2021

È autorevolmente presentato da Lauro Tisi, Arcivescovo di Trento, e da Ivo Muser, Vescovo della Diocesi di Bolzano e Bressanone: *“Lo stupore è la reazione prevalente di fronte all'imponente lavoro di Fiorenzo Degasperì, destinato a diventare una punta di diamante tra le pubblicazioni relative ai luoghi di culto e di pellegrinaggio del Trentino-Alto Adige e di alcune località appena fuori dal confine regionale”, “Sono pagine che lasciano trasparire la fatica personale del cammino, l'amore per l'ambiente, il gusto della ricerca, la passione per la narrazio-*



ne”, “Con la particolarità di uno sguardo aperto alla prospettiva regionale ed extraregionale, quale lezione di una geografia del sacro che non tiene conto dei confini e non ricalca le mappe dell'assetto istituzionale”. Riflessioni sufficienti a dare il giusto

peso a quest'opera esposta in 280 pagine, ripercorrendo insieme alle antiche comunità le vie verso 55 Santuari e Chiese, *“tra riti dell'incontro, terapie dell'irrazionale, devozione, miracoli”*, con precisi riferimenti alle origini storiche o di narrazione popolare o mistiche, con la capacità comunicativa di un ricco apparato fotografico sia per le geografie che per l'arte. Un'opera appunto imponente che solo la professionalità e la passione di Degasperì poteva realizzare.

**P... COME PETER
Il mistero del barboncino**

di Cristina Hueller, ed. Youcan print, Lecce 2021

L'autrice è di Bolzano e vive in un angolo della Val di Non. Passeggia con il suo cagnolino nel verde dei boschi, segue fantasie, scrive per adulti e con amore per bambini ai quali sa raccontare, anche perchè è presa *“dal mestiere più bello del mondo, quello della nonna”*. Ed eccola Cristina Hueller con il suo più recente racconto, un intrigo di personaggi e di situazioni psicologiche sociali sentimentali, che fanno del racconto un romanzo catturante. A partire da quel Luca Scrinzi, con un papà che scappa di casa lasciandolo in balia del crudo bullismo di

Pierpaolo Tassi. Pierpaolo è un annoiato virgulto di 'gente-bene', ma *“il 10 agosto 1916, mentre un'anomala pioggia di stelle cadenti si abbatte sulla città di Bolzano, il signorino scompare senza lasciare traccia”*, lasciando il padre Filippo, odiatore degli animali, in angoscia senza speranze. L'incontro di Filippo con la madre di Luca determina il suo accesso alle cose reali e rassicuranti del mondo naturale - qui, il mondo degli 'amici dell'uomo', i cani -, quel mondo che avvolge e accompagna il vivere comune, senza con ciò averne riconoscimento. Nel romanzo di Cristina Hueller proprio i cani sono impensabili protagonisti, tanto che sarà l'affetto per il barboncino Peter a districare gli incubi di un papà disperato.

L'OGGETTO POPOLAZIONE

(a cura di) Rodolfo Taiani e Michael Wedekind,
ed. Fondaz. Mst, Trento 2021

Un corposo lavoro (662 pagine) che porta concretezza scientifica alla storia del Trentino-Alto Adige, con inizio dalla metà dell'Ottocento fino al secondo decennio del secolo in corso. È lo studio dell'evolversi di una popolazione particolare, in quanto posta su un'area di cerniera tra mondo latino e mondo germanico, e con insistente rilievo dato alle soluzioni di carattere politico-amministrativo per incidere sull'andamento e sulle architetture della popolazione stessa. Vi sono raccolti venticinque

contributi di eminenti ricercatori, nel trattare aspetti metodologici e statistici, storico-antropologico-geografici delle popolazioni alpine, gli andamenti migratori esteri e interni che influenzano la demografia, l'andamento demografico regionale in rapporto alle due guerre mondiali, la questione razziale e delle minoranze etnico-linguistiche, fino all'attualità dei flussi migratori in atto e delle politiche di accoglienza. Dà specifico valore a questo volume la presenza-confronto tra studiosi di provenienza geografica diversa e, soprattutto, capaci di offrire *“base per strategie politiche amministrative ed economiche da sviluppare in controtendenza rispetto ad alcuni indirizzi politico-culturali di affannoso recupero di identità del passato”*.

RACCONTARE L'UNIVERSO

di Massimo Teodorani, ed. Tangram, Trento 2020

Universo e musica elettronica sono i campi di ricerca e di comunicazione dell'autore. In questo volume Massimo Teodorani si esprime come astrofisico e lascia in un sottofondo simpatico e accattivante l'essere compositore musicale, quasi a dire "piedi per terra!". Il che ammorbidisce l'impatto con supernove, nove, protostelle,

stelle binarie, pianeti extrasolari, intelligenze extraterrestri, fisica quantistica, fisica atomica e nucleare, bioastronomia e argomenti aerospaziali. Cose da stordimento, ma di grande interesse per chi è curioso del 'dove siamo'. Anche perché in questo volume il professore e ricercatore si fa divulgatore comprensibile di cose e di eventi difficili. Inizia con una panoramica delle conoscenze astrofisiche



attuali; la seconda parte espone approfondimenti su aspetti anche scontati del fenomeno universo; la terza parte è dedicata ai pianeti extrasolari; il volume è completato dalla trascrizione di un corso divulgativo tenuto dall'autore su astrofisica generale e da *“un indirizzamento a quegli studenti che desiderino dedicare i propri studi universitari a queste tematiche”*. Resta comunque un lavoro, come detto, per curiosi e certamente capace di aprire la mente oltre gli orizzonti del nostro piccolo pianeta.

A PARTIRE DAL 21 APRILE
UNA NUOVA RACCOLTA TI ASPETTA!

GARMIN® |  FERRINO

COLLEZIONE **ARIAPERTA**

Scopri la tua vera natura.



coop

**FAMIGLIA
COOPERATIVA** 




Ambiente e futuro

La lotta per la felicità

Cos'è la felicità se non sentirsi in armonia con gli altri, in un ambiente pulito che proteggiamo, per tramandarlo alle future generazioni? Ecco perché vale la pena lottare, fare una rivoluzione

di Silvia Martinelli*

Andando avanti nella lettura potreste pensare che questo sia il solito discorso sulla salvaguardia dell'ambiente, ma noi invece vogliamo parlare di felicità.

Cos'è infatti la felicità se non sentirsi in armonia con il mondo che ci circonda, stare bene insieme agli altri e poter godere di un ambiente pulito sapendo di poterlo tramandare alle future generazioni?

Se osserviamo la natura ci accorgiamo che ci insegna proprio a prestare attenzione a ciò di cui abbiamo veramente bisogno per vivere serenamente e dedicare ad esso energia lasciando perdere ciò che non lo è.

È dimostrato, ad esempio, che le piante usano diverse strategie per adattarsi all'ambiente circostante e ricavarne il meglio per poter rifiorire, investendo la loro linfa nel propagare le radici, o piuttosto ritirarle per lasciare spazio a quelle di altre piante. Sanno anche modificare l'ambiente intorno a loro cooperando nello scambio degli alimenti con altri vegetali per garan-

tire il benessere di tutto l'ecosistema.

QUARANTA PASSI

Esiste dunque una vera felicità senza condivisione?

Possiamo essere felici in una città ricca ma senza uccelli, senza alberi? A queste e a tante altre domande il libro **"Salvo il mio pianeta"** di Vittoria Iacovella (Erickson) cerca di dare delle risposte.

Lo fa lungo **un percorso in quaranta passi** in cui si trovano l'ispirazione di grandi personalità, numerosi spunti per riflettere sulla **sostenibilità ambientale, prerequisito per una società più equa e solidale** e utili consigli pratici per organizzare una quotidianità sostenibile.

L'autrice sostiene che lo sforzo di ognuno di noi sia fondamentale per trasformare tante abitudini "letali" per l'ambiente in altrettante buone pratiche che contribuiscono a preservarlo. **Partendo dallo spunto di moltissime e diverse culture in cui esiste un periodo di quaranta giorni per prendersi cura del corpo e dello spirito**, in cui si capisce meglio cosa sta accadendo, si evita il superfluo, ci si concentra sulla guarigione e si consolidano pratiche sane, ecco quindi quaranta consigli per riflettere sul nostro rapporto

con l'ambiente. Per costruire un vero cambiamento servono motivazione, costanza e pazienza e questo libro non è che un punto di partenza per mettersi alla prova, ma - come scrive l'autrice - ogni grande cambiamento richiede un inizio.

IN EQUILIBRIO

Non servono quindi superpoteri per prendersi cura dell'ambiente e noi stessi, ma non guastano tenacia e una propensione alla lungimiranza per riuscire a mettercela tutta oggi pensando al domani. È quello che ha dimostrato di saper fare con maestria Virginia Salvaterra, l'originale personaggio da cui prende il via l'avventura di **"Salviamo la Terra!"** (Erickson), **una serie di libri-game che invitano bambini e ragazzi a pensare al loro futuro attraverso il gioco.**

L'avventura comincia alla fine del Ventesimo secolo dal sogno dell'architetta Virginia Salvaterra di creare un'arca che ci aiuterà a visitare e studiare il nostro pianeta per preservarne il delicato equilibrio. Ora tocca a

piccoli e grandi ambientalisti in erba addentrarsi nelle sale di questo "escape book" meravigliosamente ispirato al **Muse di Trento**, per capire come è possibile, attraverso la conoscenza della storia della Terra, stare bene nel presente e garantire il nostro benessere anche nel futuro.

PRIMA DI GRETA

È un diritto e un dovere di tutti noi lottare per questo, per l'eredità dei nostri antenati e per quella che vogliamo lasciare ai nostri posteri. È una lotta che non richiede di essere pluripremiati scienziati o strabilianti supereroi, ma per la quale basta la giusta ispirazione. Ce lo suggerisce Fulvia Degl'Innocenti nel suo libro **"Greta e le altre"** (Settenove) in cui Astrid, una delle tante ragazze nel mondo ad essere contagiata dalla lotta per il clima di Greta Thunberg, decide di

intervistare la sua eroina. Greta racconta così della sua storia, del suo impegno per l'ambiente, ma soprattutto di tutte le ragazze che prima di lei hanno portato avanti la loro battaglia per un mondo più pulito.

Si scopre così che prima di Greta, nel 1992, la coraggiosa dodicenne **Cullis Suzuki** partecipò alla conferenza dell'Onu per la salvaguardia del pianeta; e di **Julia Hill** che





per salvare una foresta in California visse per due anni su una sequoia alla fine degli anni '90.

A guidare queste giovani lottatrici è la speranza in un presente e in un futuro in cui la felicità e il benessere di tutti siano preservati come il bene più prezioso.

Una speranza che si propaga come i cerchi di un sasso lanciato nell'acqua: può sorprendere quanto lontano possano arrivare anche partendo dal più piccolo sassolino. Applicare coscienza, cura, amore verso la natura e l'ambiente significa sforzarsi di creare una società in cui si sancisce il diritto alla felicità per tutti. E ognuno di noi, ogni giorno, può fare la differenza e pensare che in fondo dipende da ciascuno di noi, nel nostro piccolo. Perché come dice la stessa Greta: "Non si è mai troppo piccoli per fare la differenza".

Se c'è una cosa necessaria e giusta da tramandare è proprio la felicità, ma non esiste se non nelle relazioni con gli altri e con l'ambiente che ci circonda. Ecco perché per essa vale la pena lottare, fare una rivoluzione.

*La Libreria Erickson

22 aprile: Giornata Mondiale della Terra

Il 22 aprile è la Giornata Mondiale della Terra! Vieni in libreria per scoprire tutti i consigli per fare la tua parte. La Libreria Erickson è in via del Pioppeto 24 a Gardolo. Se volete restare sempre aggiornati sulle novità e le iniziative della libreria potete seguire la pagina Facebook: [facebook.com/LaLibreriaErickson](https://www.facebook.com/LaLibreriaErickson) e visitare il sito www.erickson.it.

È possibile contattare i librai via mail lalibreria@erickson.it, via telefono o Whatsapp 0461-993963.

Se come me hai a che fare con figli adolescenti e i loro amici, spesso ti troverai ad ascoltare le loro conversazioni chiedendoti perché **non capisci assolutamente** cosa stanno dicendo, nonostante sembrano parlare in italiano. Ogni frase è infarcita di parole che sono italianizzazioni di termini inglesi, in genere legati ai giochi online, ed è utile conoscere almeno le principali. Molti termini mantengono esattamente il significato che hanno in inglese e che descrive qualcosa che avviene all'interno del gioco.

Italianizzazioni di termini inglesi Parole adolescenti

Un vocabolario di base, a uso di genitori e insegnanti, per capire un po' delle incomprensibili conversazioni orecchiate mentre i ragazzi parlano fra loro in (apparente) italiano

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



Bannare (*to ban*): escludere qualcuno dal gioco o, in senso lato, da una conversazione o da un gruppo.

Buildare (*to build*): costruire, mondi o edifici, ad esempio in Minecraft.

Luttare (*to loot*): saccheggiare, raccogliere quanto più bottino possibile, da soli o in gruppo.

Castare (dall'espressione *to cast a spell*): lanciare, usato quando si lancia un incantesimo.

Stunare (*to stun*): stordire.

Killare (*to kill*): uccidere.

Laggare (*to lag*): l'espressione rimanda a quando un file o un programma tarda a caricarsi o si interrompe per problemi di connessione; viene usata in senso lato quando qualcosa o qualcuno si blocca o ritarda.

Sciottare (*to shoot*): sparare. In altri casi, la parola assume un significato specifico che va al di là del suo senso letterale.

Camperare (da camper): è una strategia di gioco che consiste nel sostare in una posizione strategica e protetta, in cui aspettare che passino i nemici per sciottarli e killarli.

GG, pronunciata giggi: è l'abbreviazione di *Great Game* e si usa per fare i complimenti a qualcuno che ha giocato bene o ha fatto qualcosa di buono.

Grindare (da *to grind*, macinare) o **farmare** (da *to farm*, coltivare): significa compiere a

lungo un'operazione ripetitiva allo scopo di accumulare punti o abilità e far salire di livello il proprio personaggio.

Moddare (da *to mod*, abbreviazione di *modify*, modificare): vuol dire creare una mod, cioè una nuova versione che ha comportamenti o contenuti diversi rispetto al videogioco originale (detto vanilla).

Nerfare (da *nerf*, un materiale plastico usato per fabbricare giochi): significa depotenziare un personaggio o un'arma; lo si fa quando una potenza eccessiva rischia di generare

squilibri; è il contrario di **buffare** (da *to buff*, lucidare).

Pushare (da *to push*): significa avanzare rapidamente respingendo o uccidendo le truppe nemiche. PS: ho chiesto a mio figlio di rileggere le bozze dell'articolo per essere sicura di aver reso ogni termine nel modo giusto; naturalmente lui ha commentato che tutto questo

è molto **cringe** (imbarazzante), ma ormai ci sono abituata.

(*consumatori.e-coop.it*)

Per approfondire

PAROLE NUOVE

Glossario online dei neologismi

Slengo è un comodo dizionario online che spiega il significato di espressioni gergali e neologismi; è aperto alla collaborazione degli utenti e le definizioni sono spesso arricchite da esempi di uso. www.slengo.it

COSA SONO DISCORD E TWITCH

Le chat dei gamer

Sì, WhatsApp ce l'hanno tutti, anche i ragazzini, per tenere i contatti fra loro e con prof e genitori; ma li trovate più spesso su Discord, piattaforma per chiamate vocali, videochiamate, messaggi di testo, in cui si possono creare server dedicati e gestire gruppi e chat private, oppure a commentare insieme una sessione di gioco su Twitch, piattaforma di live streaming dedicata ai videogamer. Qui giocatori più o meno famosi trasmettono in diretta le loro sessioni di gioco ed è possibile sostenere i propri gamer preferiti abbonandosi al loro streaming e ottenendo in cambio stemmi, skin ed emoticon. www.discord.com - www.twitch.tv

Il primo passo è stato quello di vedere la persona con disagio psichico non più come “un problema”, ma come una persona che “ha dei problemi”. È iniziato con le parole di Roberto Cuni, uno dei primi esploratori del Fareassieme in Trentino, il convegno “Ti supporto io” che si è tenuto presso Erickson lo scorso autunno e che ha rappresentato la prima

uscita pubblica di un lavoro di rete durato almeno due anni tra soggetti che in Trentino stanno sperimentando e riflettendo sul “supporto tra pari”, ovvero sul contributo prezioso che può essere portato nel lavoro sociale dalle persone “esperte per esperienza” (EPE). È questa la denominazione che si va diffondendo a livello nazionale e il convegno ha voluto dare evidenza

voro sociale, sono proprio due diversi modelli che si confrontano: quello istituzionale e quello dell’auto mutuo aiuto. Che il dottor Marco Goglio, del Centro di salute Mentale ha messo a confronto.

Quello che nel primo modello si chiama “paziente” nel secondo è un “portatore di risorse”. Mentre il modello istituzionale punta la lente sulle mancanze, quello del Fareassieme punta sulle risorse. Mentre il primo si basa sulla ricerca delle cause della malattia, il secondo si fonda sulla fiducia. Mentre il primo teorizza e agisce per protocolli, l’altro parla di sentimenti e dà valore alla spontaneità degli interventi. Mentre il primo fa interventi sull’individuo, il secondo tiene conto e lavora sul contesto.

“Lo sforzo richiesto non è solo quello di cedere parte del proprio potere, ma anche quello di convincere l’utente a diventare protagonista” ha concluso Goglio. Una delle parole chiavi di questo approccio, ha suggerito Zaira Oro, del servizio sociale del Comune di Trento è “integrazione”: tra sapere esperienziale e sapere professionale, tra sociale e sanitario, tra difficoltà diverse e diverse culture. “Il peer support rappresenta oggi il ‘ponte dell’asino’ e la ‘cruna dell’ago’ del lavoro sociale” ha aggiunto Fabio Folgheraiter. “Le persone si aiutano da sempre e lo sanno fare. Il principio dell’essere pari che vivifica le normali relazioni tra le persone, se viene usato nel lavoro sociale, non può che portare a migliori risultati”.

La mattinata è stata intensa ricca di spun-

Disagio psichico, Fareassieme, supporto tra pari

Quando i pazienti, esperti di esperienza, diventano risorse

In Trentino si sta sperimentando il “supporto tra pari”, ovvero il contributo che può essere portato nel lavoro sociale dalle persone “esperte per esperienza”, che da “pazienti” diventano “portatori di risorse”

di Antonella Valer



La locandina dell’iniziativa (convegni, spettacoli teatrali, laboratori, mostre, incontri) promossa da Provincia Autonoma di Trento, Apss, Comune di Trento, Fondazione caritro, Le parole ritrovate, Gad Citta di Trento, Il Cerchio fareassieme

e valore ad un lavoro che già viene svolto in ambito sociale e sanitario.

Il secondo obiettivo del convegno era quello di rafforzare la rete dei soggetti che in ambiti via via sempre più diversificati utilizzano la metodologia.

Non si tratta di modificare un po’ il la-

Gli “esperti di esperienza” raccontano

Tra le esperienze raccontate ci sono anche quelle di due persone che dopo una lunga esperienza di carcere oggi sono peer support in ambito penale: Carlo e Daniel, a cui abbiamo chiesto di spiegare e riflettere sulla loro esperienza

Cosa significa essere peer nell’ambito della giustizia penale?

Significa provare a mettere a disposizione di altri la nostra esperienza di vita, di persone che sono state detenute e soprattutto il nostro percorso di cambiamento e di reinserimento. Da un lato per dimostrare che cambiare e avere una vita buona è possibile e, dall’altro, sostenendo nella pratica quotidiana le persone che sono all’inizio di questo percorso. La nostra esperienza ci permette di avere un “bonus di credibilità” ai loro occhi che ci rende in alcuni passaggi più credibili rispetto ad un operatore professionista. In ambito della giustizia penale questa

“credibilità” conta anche più che in altri contesti, perché chi ha esperienza di carcerazione tende a non fidarsi più degli operatori istituzionali.

Il peer permette di creare un rapporto diverso con gli ospiti, crea un clima di famiglia, non di struttura di accoglienza. Mette a più agio, fa sentire più capiti, aumenta la fiducia.

Ci raccontate una soddisfazione avuta?

Soddisfazioni ne abbiamo avute tante, continuamente. Carlo: “ogni volta che vedo che viene superata la diffidenza e che si instaura la fiducia che permette il supporto. Il fatto di essere cercato anche dopo che il percorso dentro l’associazione si è concluso”.

Il peer support è una relazione alla pari: entrambe le parti ci guadagnano e portano a casa qualcosa che le aiuta. La disponibilità che abbiamo nei confronti degli altri ci permette di specchiarci e di parlare anche a noi stessi, permette di riconoscere le nostre fragilità e di rafforzare la parte buona di noi.

ti e di riflessioni. C'è stato però un preciso momento in cui l'attenzione della sala si è concentrata e l'ascolto si è fatto davvero denso. È quando hanno iniziato a parlare i testimoni diretti della pratica, gli esperti per esperienza (vedi riquadro). Racconti di vita, storie che muovono le emozioni di chi ascolta e rendono visibili, concrete le teorie esposte prima.

Il convegno si è concluso con l'incontro con giornalisti e istituzioni, alle quali è rivolto anche l'appello dei peer affinché non ci sia una delega, e affinché il fare-assieme coinvolga le istituzioni stesse. *“L'importanza del peer nelle politiche di aiuto è una cosa che deve essere fatta comprendere nell'ambito delle politiche sociali. Il peer non è un manovale del sociale/operatore di serie B. Il peer è fondamentale anche nel lavoro d'equipe dove, senza di lui, mancherebbe il lavoro d'inchiesta, la capacità di lettura della realtà. Il peer permette di non standardizzare la risposta e dare risposte mirate”.*

Quali sono le criticità e come può l'istituzione favorire questo approccio?

Tra le criticità c'è il rischio di investire tante energie e pensare di avere un potere sul cambiamento delle vite degli altri, mentre la scelta del cambiamento può solo essere presa dalla persona stessa. Quello che possiamo fare noi è supportare un percorso in cui l'altro è protagonista. Inoltre è importante non lavorare da soli. Proprio perché c'è un vissuto importante alle spalle è essenziale che ci sia una forma di supervisione e di collaborazione con gli altri peer e con gli altri professionisti.

La guerra ci pone sempre il problema dei bambini. Perché i bambini sono le prime vittime delle guerre, che spengono i loro occhi e li privano per sempre dell'infanzia. I bambini ucraini ci richiamano i tanti bambini che in questi anni hanno accompagnato i nostri giorni con i loro volti: dalla guerra in Siria al conflitto israelo-palestinese, dallo Yemen all'Iraq, all'Afghanistan. E la lista potrebbe continuare a lungo... La sofferenza di questi bambini è confic-

Otto consigli da Unicef

«Mamma, moriremo tutti?» Parlare ai bambini in tempi di guerra

I bambini sono le prime vittime delle guerre. Ma i bambini sono anche spettatori della guerra, se ne sentono coinvolti, pongono ai genitori e familiari interrogativi, alla ricerca di protezione e sicurezza

di Alberto Conci

cata nella mia vita, ed è una delle ragioni più radicali per considerare la guerra uno strumento obsoleto, vergognoso, deciso e messo in atto da una generazione di vecchi che non paga mai per i crimini che fa commettere ai giovani (esclusi naturalmente i propri figli). Ma i bambini sono anche spettatori della guerra. E in una società mediatica accade che essi vedano le immagini della guerra, se ne sentano coinvolti e pongano domande difficili ai propri genitori e in generale agli adulti. Come rispondere ai loro interrogativi? Come comportarsi di fronte a immagini di privazione, sofferenza e di devastazione? Sono questioni tutt'altro che facili da affrontare, e per questo l'UNICEF ha offerto ai genitori alcuni suggerimenti per affrontare con i più piccoli il tema della guerra, considerando che «genitori, familiari, caregivers svolgono sempre un ruolo determinante nel garantire a bambine e bambini il senso di protezione e sicurezza di cui hanno profondamente bisogno». Ne riprendo qui alcuni spunti che mi sembrano preziosi in questo momento.

1. Proteggiamoli nella prima infanzia: «nella prima infanzia, bambine e bambini dovrebbero essere protetti dalla visione di immagini violente e dalle narrazioni di vicende dolorose di cui è molto difficile la comprensione» e la rielaborazione. Per questo è fondamentale non lasciarli soli davanti alla TV o a cellulare.

2. Esponiamoli a informazioni che possono comprendere: è utile proporre loro prima di tutto di condividere le informazioni e valutarne insieme l'attendibilità, evitando il flusso costante di immagini che offrono le dirette no-stop. Accanto a ciò è fondamentale condividere i sentimenti che provano, dedicando loro molta attenzione. Ciò che sentono non va drammatizzato, né deriso o minimizzato. Si possono usare anche libri o cartoni animati per aiutarli a riconoscere i sentimenti e a rielaborarli.

(foto: Unicef.it)



3. Prestiamo attenzione alle caratteristiche della loro età e a contenere le nostre paure: «Bambine e bambini hanno il diritto di sapere cosa sta succedendo nel mondo, ma gli adulti hanno la responsabilità di proteggerli dall'angoscia». In questo si devono fare due attenzioni. La prima al linguaggio, che deve essere adatto all'età e attento a non creare ansia, lasciando aperta sempre la porta alla speranza. Inoltre occorre contenere le nostre paure, perché esse vengono trasmesse ai piccoli: «Parliamo con calma e prestiamo attenzione al linguaggio del nostro corpo e all'espressività della nostra comunicazione».

4. Diffondiamo comprensione, compassione e disponibilità verso gli altri: «il conflitto può spesso portare con sé pregiudizio e discriminazione, sia nei confronti di un popolo che di un paese. Quando parliamo con i bambini, evitiamo l'utilizzo di semplificazioni e di etichette come *persone cattive* o *malvagi* e cogliamo invece l'opportunità di riconoscere ovunque e in ognuno l'umanità e la sofferenza e di incoraggiare la compassione, come per le famiglie costrette a fuggire dalle loro case». Questo può aiutare i piccoli a crescere come persone capaci di empatia e costruttrici di relazioni positive all'interno dei conflitti.

5. Concentriamoci su ciò che è possibile fa-





re: è fondamentale che i piccoli vedano cose che si possono fare. Se l'angoscia inchioda le persone, il fare qualcosa le aiuta a crescere e ad affrontare costruttivamente i conflitti. In questo i nostri figli e le nostre figlie vanno sempre incoraggiati quando fanno gesti piccoli che costruiscono comprensione e pace. Mettiamo al bando il pessimismo da disillusi nel quale gli adulti si coccolano: non siamo migliori se stiamo a pontificare con le mani in mano. Aiutiamoli invece a fare quello che per loro è importante per contrastare il conflitto. Raccontiamo testimonianze di bene realizzato, storie con protagonisti buoni, non perdiamo il sorriso, accompagniamoli nei luoghi che per loro sono "luoghi di pace".

6. Facciamo attenzione a chiudere le conversazioni nel momento appropriato: «al termine di ogni momento di dialogo e confronto, è importante assicurarsi che i nostri figli non vivano uno stato di angoscia. Cerchiamo di valutare il loro livello di ansia osservando il loro linguaggio del corpo, il loro respiro, ascoltando il loro tono di voce. Ricordiamo loro che siamo lì per ascoltarli e sostenerli ogni volta che si sentono preoccupati e che li amiamo profondamente».

7. Prestiamo attenzione a comportamenti, parole e silenzi dei nostri ragazzi: «col perdurare dell'emergenza, è importante continuare a porre attenzione ai nostri figli, per capire come stanno e se hanno nuove domande o cose di cui vorrebbero parlare con noi». È importante fare attenzione ai loro segnali di preoccupazione e di ansia, o di rabbia e frustrazione. Non dimentichiamo che sia i più piccoli sia gli adolescenti hanno bisogno della nostra vicinanza, fatta di ascolto, di parole di speranza, di segni di bene, di abbracci più lunghi...

8. Prendiamoci cura di noi: «saremo in grado di aiutare meglio i nostri figli se avremo cura di noi, delle nostre emozioni, di ciò che proviamo e sentiamo»: questo è molto importante proprio perché a tutti, in ogni situazione, trasmettiamo prima di tutto ciò che siamo dentro.

Certo, con questi suggerimenti non fermeremo una guerra, che è sempre governata da chi prende la decisione criminale di non curarsi della sofferenza che essa causa. Ma avremo fatto la nostra parte per abbassare di un po' il tasso di sofferenza del mondo.

<https://www.unicef.it/media/otto-consigli-per-i-genitori-per-sostenere-bambine-e-bambini-violenza-conflitto/>

La primavera sta arrivando, e ci lasciamo alle spalle un inverno pieno di domande: come viviamo l'inverno sulle Alpi? Che futuro vogliamo per lo sci, per la frequentazione e per il turismo nelle Dolomiti e nelle Alpi? sarà ancora caratterizzato da grandi impianti e demani sciistici o turistici trasformati in ambienti quasi-urbani, con logiche di tipo industriale e massivo? Ritroveremo un rapporto sano ed equilibrato con la montagna invernale? Abbiamo capito che il limite esiste e va rispettato? A tutto questo si sovrappone oggi la preoccupazione per la guerra, la crisi economica, l'inflazione, la disuguaglianza socio-economica esplosiva. Gli scenari cambiano, le domande sul nostro rapporto con la montagna, tuttavia, restano le stesse.

MIGLIORI OPPORTUNITÀ PER I GIOVANI

Quesiti ai quali prova da anni a rispondere **NeveDiversa**, la campagna di sensibilizzazione di **Legambiente Alpi**, che porta confronti e iniziative lungo l'arco alpino italiano, e che cura un dossier, con buone e cattive pratiche sulla gestione dell'inverno alpino.

L'idea di fondo di NeveDiversa è che si dovrebbe vivere un inverno con maggiore rispetto per la montagna (luogo di benessere e vita di qualità comunitario, riconoscendo le altre forme di vita che la caratterizzano, oltre e prima dell'umano). Cosa possibile con un'offerta turistica comunque redditizia, che offra anche migliori opportunità ai giovani che restano sulle terre alte.

Il rapporto di NeveDiversa pubblicato il 14 marzo 2022 fotografa progetti in contrasto con questa idea di rispetto ed equilibrio; il problema riguarda anche la nostra regione; in tutte le montagne italiane si tratta di più di 150 interventi nelle Alpi, riguardanti soprattutto ampliamenti sciistici.

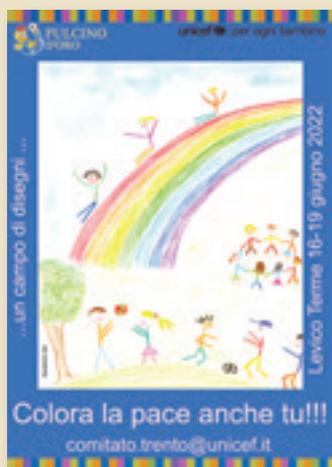
Nel rapporto si cita il collegamento **funiviario tra Riva del Garda e la val di Ledro** (costo stimato molto ingente, circa 40 milioni di euro). Il progetto, se realizzato, andrebbe a impattare su una preziosa area inserita nella **Rete Natura 2000**: la Zona di protezione speciale "Crinale Pichea-Rocchetta", ricca di molte specie endemiche, è un valico di

Torneo Internazionale Pulcino d'Oro Disegna la pace

L'invito a tutti i bambini, le bambine, i ragazzi e le ragazze a disegnare e tappezzare le reti perimetrali del campo di gioco con disegni che raccontino i diritti, lo sport e la pace

La settima edizione del **Torneo Internazionale Pulcino d'Oro** è oramai alle porte e coinvolgerà ancora una volta migliaia di piccoli calciatori, quest'anno classe 2011-2012, provenienti da tutta Italia e da alcuni Paesi Europei. Decine di squadre, sia dilettantistiche che professionistiche si sfideranno in un confronto sportivo che mette al centro dell'intera manifestazione lo spirito educativo del gioco di squadra e la condivisione di valori positivi.

Sport, bambini, solidarietà sono i pilastri del Torneo Internazionale Pulcino d'Oro che anche quest'anno continuerà la partnership con il Comitato Italiano per l'UNICEF. **Lo sport, riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale**, rappresenta un'occasione irrinunciabile per diffondere e potenziare la cultura dei diritti dei bambini



e degli adolescenti. In questo momento di crisi internazionale vogliamo ribadire che grazie allo sport bambini e adolescenti possono apprendere valori e diritti fondamentali per la costruzione di una comunità più equa e solidale che rifiuta la guerra, e che possono essere protagonisti anche nella comunicazione di questi valori.

Per questo chiediamo a tutti i bambini, le bambine, i ragazzi e le

ragazze del territorio trentino di unirsi a noi per tappezzare le reti perimetrali del campo di gioco di Levico, – dove si svolgerà la finale del Torneo dal 16 al 19 giugno – di disegni che raccontino i diritti, lo sport e la pace.

Per informazioni: comitato.trento@unicef.it

interesse internazionale per molte specie migratorie di avifauna. Gli uccelli che migrano, spesso specie rare, a rischio, con fragilità crescenti, subiscono già ora tantissimi pericoli di origine antropica.

Il progetto, bocciato dalla Giunta comunale di Riva del Garda, era inserito tra le 32 proposte prese in considerazione dalla Provincia di Trento per un finanziamento grazie alle risorse comunitarie del Recovery Fund. Gli elenchi di progetti del PNRR sono stati stilati senza un confronto con la comunità, spesso con visioni vecchie, poco attente al territorio. Questa è la preoccupazione, da mesi, delle associazioni ambientaliste.

La Rete Natura 2000 è un importante strumento della politica dell'Unione Europea per la conservazione della biodiversità: una rete ecologica diffusa su tutto il territorio dell'Unione e rispondente a regole comuni, istituita con la Direttiva 92/43/CEE "Habitat" per garantire il mantenimento degli habitat naturali e delle specie di flora e fauna minacciate o rare. Uno strumento di tutela, chiaro e trasparente, che conserva efficacia e attualità da 30 anni.

Legambiente ricorda che le norme che istituiscono le aree naturali protette prevedono **limitazioni alla realizzazione di impianti di risalita a fune e nuove piste da sci;**

regolamento sul dispositivo per la ripresa e la resilienza.

L'Italia non sa rispettare la Direttiva Habitat, infatti è stata sottoposta dalla Commissione europea ad una procedura di "EU pilot": uno scambio di informazioni informale tra Commissione europea e Stati membri, su problemi di mancata applicazione del diritto europeo, da attivare prima dell'apertura formale di una procedura d'infrazione.

Il procedimento riguarda lo scarso rispetto da parte dello Stato italiano dell'art. 6 (3) della direttiva "Habitat", che prevede che qualsiasi progetto non direttamente necessario al sito (Natura 2000), ma che incida sul

Rapporto Legambiente Alpi 2022

Un inverno in montagna, diverso

Che futuro vogliamo per lo sci, per il turismo nelle Dolomiti e nelle Alpi? Dati, analisi e riflessioni nel rapporto **NeveDiversa 2022** di Legambiente Alpi, appena uscito

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

*"Come è stato ribadito dagli ambientalisti locali – spiega **Vanda Bonardo**, responsabile Legambiente Alpi – la funivia Riva-Molina non può essere proposta come forma di mobilità alternativa: ha una durata di 23 minuti contro i circa 15 minuti per lo stesso tragitto in auto: nessuno sceglierebbe mai questo tipo di trasporto per spostamenti non ludici. Il progetto è stato inserito nel dossier poiché emblematico di una scelta non utile alla collettività, ma molto impattante".*

LE AREE RETE NATURA 2000

Legambiente evidenzia come tutti i progetti presentati nel documento ricadano in aree della Rete Natura 2000 o in aree protette, "sono quasi tutti **all'interno di aree tutelate o di grande pregio naturalistico**, un costante assedio della natura, come se, rilevato un vuoto infrastrutturale, possa essere normale per imprenditori e istituzioni darsi da fare per riempirlo con un prodotto della nostra antropizzazione: un'abitudine italiana o meglio mediterranea. Gli esperti di gestione dell'ambiente a livello europeo, abituati a vagliare migliaia di progetti, ci raccontano di come, pur essendoci appetiti e interessi ovunque, nell'area più continentale i progetti tendenti a intaccare le aree tutelate di alto valore naturalistico sono poco frequenti, mentre nei paesi mediterranei vi siano molte meno remore in tal senso".



considerando poi che la neve e la sua permanenza media in quota sta calando, la prudenza sarebbe ancora più necessaria.

A breve la Commissione Europea emanerà provvedimenti applicativi della strategia sulla biodiversità: anche all'Italia sarà richiesto di ampliare la percentuale delle aree protette dall'attuale 22% al 30%.

NON ARRECARRE DANNO

Infine – ricorda NeveDiversa - **altri fondamentali principi di tutela sono stati ripresi anche negli Orientamenti tecnici sull'applicazione del principio "non arrecare un danno significativo, Do No Significant Harm, DNSH" a norma del**

sito venga per questo valutato e approvato solo se non pregiudica l'integrità del sito.

La Commissione europea ha anche aperto contro l'Italia una procedura d'infrazione per la cattiva attuazione delle Valutazioni di Impatto Ambientale, in particolare per i conflitti di interesse. Tra le aree colpite da progetti critici citiamo quelle di San Martino di Castrozza-Passo Rolle, di Moena-Valbona per le quali sono previste due funivie. "Ancora di più preoccupa l'area sciistica Marmolada dove si ventilano nuove seggiovie lungo il lago Fedaiia, verso Pian dei Fiacconi e dove è stato presentato il progetto per l'ampliamento della funivia Freccia del Cielo in Tofana", scrive Legambiente.

Progetto Grow: i coltivatori della coop Norandino in Perù, guardiani della foresta, impegnati nella riforestazione

Che siano vuote o ripiene, impreziosite da costose sorprese o giochini made in China, le uova di Pasqua racchiudono sempre al loro interno una vera e propria rete commerciale globalizzata e complessa. Il cacao utilizzato per fare il cioccolato nella maggior parte dei casi è cacao convenzionale coltivato in Africa occidentale: circa il 70% della fornitura mondiale lo è.



La filiera del cacao nel mondo

Quali sono gli ingredienti del cioccolato più buono?

Buon cacao, e rispetto dell'ambiente e dei diritti umani

Il cioccolato troppo spesso è prodotto al prezzo di sacrificare diritti e ambiente. È ora di cambiare. Perché si può stare sul mercato rispettando ambiente e diritti umani.

Come fa il commercio equo e solidale

di **Beatrice De Blasi**

Dopo la raccolta dei frutti (*cabosse*), i preziosi semi (*fave*) vengono estratti, fatti fermentare (così si attivano più di 400 sostanze aromatiche) e vengono essiccati al sole. Le fasi successive della lavorazione del cacao si svolgono per la maggior parte in Europa e Stati Uniti, lontano dai luoghi di produzione nel sud del mondo.

Le fave essiccate di cacao sono commercializzate da grandi intermediari commerciali che le trasformano in burro, polvere o pasta di cacao. Sebbene i loro nomi siano poco noti, almeno il 60% dei prodotti a base di cacao nel mondo vengono lavorati da tre aziende: Barry Callebaut, Cargill e Olam (quest'ultima ha anche grandi interessi nel mercato del grano e dei semi in Russia e in Ucraina).

Da lì, il cacao trasformato viene venduto e destinato alle cinque principali multinazionali: Mondelez, Mars, Ferrero, Hershey's o Nestlé, che insieme a Lindt, producono l'80% del cioccolato mondiale.

All'origine di questa catena commerciale, le pratiche produttive dannose sono spaventosamente gravi. Dal 2001 numerosi studi, indagini e documentari hanno dimostrato e denunciato l'impiego di lavoro minorile nelle coltivazioni di cacao in Africa. Una delle più



abbiette forme di schiavitù, lo sfruttamento di bambini con età tra i 5 ed i 12 anni, è stato ampiamente documentato e denunciato. È un problema noto ai produttori, ai politici e al pubblico in generale. Cosa aspettiamo ancora per risolverlo una volta per tutte?

I dati forniti da organizzazioni internazionali come l'ONG Slave Free Chocolate, parlano in modo chiaro. Un'indagine svolta in Costa d'Avorio e Ghana dal Centro nazionale di ricerca NORC dell'Università di Chicago ha svelato che **il lavoro minorile nella catena**

di produzione del cacao è aumentato negli ultimi dieci anni, con un incremento inquietante del 14%, passando dal 31 al 45% tra il 2008 e il 2019. In totale, circa 1,56 milioni di bambini lavorano nella produzione di cacao solo in queste due nazioni dell'Africa occidentale.

In Costa d'Avorio il calo del 10% del reddito, dovuto al calo del prezzo del cacao, ha portato a un aumento del lavoro minorile di oltre il 5%. In Africa occidentale viene prodotto circa **il 70% del cacao mondiale**. L'indagine svolta dall'Università di Chicago è una testimonianza del fatto che le multinazionali facendo leva sullo strumento della compressione del prezzo di acquisto del cacao, di fatto non rispettano gli accordi inter-

nazionali in materia di contrasto allo sfruttamento del lavoro. **È ora di dire basta ad un'industria che genera profitti per ben 100 miliardi di dollari all'anno, ma non elimina lo sfruttamento del lavoro minorile dalle proprie filiere di approvvigionamento di una materia prima strategica come il cacao.** Mentre la maggior parte dei coltivatori di cacao in Africa vive con meno di 1 dollaro al giorno, ad oggi, non vi è alcun impegno tra governi e multina-

zionali del settore per garantire ai coltivatori di cacao un reddito dignitoso. Il Washington Post, quando l'indagine è stata pubblicata negli USA, ha parlato di *"un fallimento delle multinazionali del cioccolato incapaci di mantenere la promessa di sradicare il lavoro minorile nella loro catena di produzione"*.

Alla luce di questi dati sulla filiera del cacao, **Fondazione Altromercato e le migliaia di volontari delle 90 cooperative e associazioni del movimento italiano del com-**



Due uova di Pasqua confezionate in una preziosa carta artigianale e riutilizzabile: una al cioccolato fondente con croccante granella di fave di cacao e l'altra al cioccolato al latte con squisiti cristalli di caramello salato. Per i veri amanti del cacao c'è anche una tavoletta spessa di cioccolato fondente bio ed equosolidale, ricoperta di fragranti fave di cacao dal sapore unico e intenso. Le uova di Pasqua e la tavoletta Grow sono un'opportunità per fare qualcosa di concreto

Le uova di Pasqua grow fanno crescere il futuro

Un progetto di riforestazione: per ogni prodotto di Pasqua Grow verrà piantato un albero di cacao

per il pianeta e per le persone, perché portano con sé una sorpresa speciale: un albero in regalo. Inquadrando il QR code all'interno, si darà vita a una nuova foresta sostenibile in una zona del Perù a forte rischio deforestazione, di cui la comunità si prenderà cura.

Per ogni prodotto di Pasqua Grow verrà piantato un albero di cacao, l'obiettivo della Pasqua 2022 è di piantarne 6000.

Il Theobroma cacao è una pianta sempreverde delicata che teme l'insolazione diretta, per questo deve crescere all'ombra di alberi più alti come palme e banani: in questo ecosistema protetto crescerà garantendo ai coltivatori della **coop Norandino in Perù** (partner di Altromercato), una fonte di reddito e di sostentamento sostenibile al 100%. **Responsabilità, trasparenza, equità, democrazia e rispetto** sono le parole chiave che descrivono il lavoro di Norandino; la maggioranza dei soci fa parte

della cooperativa da anni, grazie anche ai tanti servizi anche sociali offerti. Norandino ha investito molto per la diffusione di tecniche di **coltivazione biologica** che garantiscono un'alta qualità del caffè e del cacao. La nuova foresta sorgerà nella Comunità di San Martin, nel Nord del Perù; con gli alberi di cacao verrà difeso un luogo dove la **biodiversità è a rischio** per l'avanzata di una deforestazione senza scrupoli che impoverisce la terra e l'economia di una intera regione. Attivando la sorpresa all'interno dei prodotti di Pasqua Grow ci si unisce ai veri **guardiani della foresta: i contadini della comunità di San Martin**, che vivono in una zona rurale montuosa, si sono organizzati per la **salvaguardia di un'area naturale protetta** e lottano per farla riconoscere formalmente dallo stato. **Grazie al progetto Grow potremo sostenerli concretamente nella difesa della foresta che custodiscono.**

mercio equo e solidale socie di Altromercato, uniscono la propria voce a quella delle organizzazioni di Diritti Umani, dell'ILLO e dell'UNICEF nel sollecitare i governi a mettere in atto tutte le misure necessarie per raggiungere l'Obiettivo 8.7 degli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite che chiede agli Stati membri di **adottare misure immediate ed efficaci per sra-**

dicare il lavoro forzato, porre fine alla moderna schiavitù e alla tratta di esseri umani, garantire la proibizione e l'eliminazione delle peggiori forme di lavoro minorile (compreso il reclutamento e l'uso di bambini-soldato) e di **porre fine al lavoro minorile in tutte le sue forme.**

La Pasqua equosolidale di Altromercato non nasconde brutte sorprese. Il com-

mercio equo e solidale è la prova concreta che si può stare perfettamente sul mercato redistribuendo equamente i profitti dal campo fino al nostro piatto, rispettando **ambiente e Diritti Umani.** Sono questi gli ingredienti fondamentali che vorremmo leggere in tutte le etichette della cioccolata, ingredienti che generano benessere per chi la produce e per chi la consuma.

C'è una carta che non si scarta

Da Prokritee arriva la carta seta: un packaging sostenibile e riciclabile che avvolge le uova di Pasqua Altromercato

La carta seta Prokritee, dal gradevole effetto della texture, è lucente e trasparente al tempo stesso. Il processo di lavorazione è **100% artigianale**: si sminuzza il **rayon**, fibra che si ottiene dalla cellulosa del legno, lo si versa in acqua bollente e si aggiunge il pigmento colorato, calibrato in base alla nuance voluta; si fa raffreddare; si immergono i telai rivestiti di una retina sulla quale le fibre della carta rimangono appoggiate; i telai vengono infine stesi al sole per far evaporare l'acqua: la carta seta è pronta per essere decorata con **l'antica tecnica block print.**

La carta seta si può riutilizzare molte volte per impacchettare i regali con un materiale prezioso e naturale, oppure per creare qualcosa di nuovo e unico (come la

lampada nella foto).

Prokritee è nata nel 2001 come sviluppo di progetti avviati anni prima grazie alla chiesa mennonita tramite Mcc (*Mennonite Central Committee*).

Nei villaggi rurali del Bangladesh la povertà e l'analfabetismo erano imperanti, soprattutto tra le donne: da qui l'importanza di sviluppare un progetto sociale che includesse la sfera economica, garantendo opportunità lavorative alle donne povere e svantaggiate. Vennero organizzati dei laboratori di artigianato, per



creare gruppi di artigiane, aiutate a creare i prodotti e accompagnate nel mercato del Commercio Equo e Solidale: così Prokritee è diventato un partner di Altromercato.

Prokritee crede fortemente nella dignità di ogni individuo: si impegna ad ascoltare i suoi artigiani, a parlare con loro da pari e a rispettare le loro opinioni. Partecipazione, lavoro di squadra e cooperazione guidano le decisioni. Oggi Prokritee è una società no

profit che riconosce e rispetta gli ideali del Commercio Equo e Solidale. I prodotti sviluppati dagli artigiani di Prokritee vengono venduti in Bangladesh ed esportati in molti paesi nel mondo.

Conoscere il proprio seno, saperne interpretare i cambiamenti nel corso della vita, saper cogliere, per tempo, eventuali anomalie.

Il modo migliore per aumentare la coscienza delle donne sul tumore alla mammella è quello di accrescere la loro consapevolezza sul loro seno. Con questo obiettivo l'Unità

Grazie alla preziosa guida delle infermiere della senologia durante la visita specialistica le donne potranno conoscere meglio le tecniche di autopalpazione e non solo.

L'infermiera non si limiterà ad una presenza «a spot», ma sarà a disposizione delle donne anche successivamente alla visita, per chiarire

Tumore al seno: sensibilizzare le donne all'autoesame

Imparare a conoscersi

Il modo migliore per aumentare la coscienza delle donne sul tumore alla mammella è quello di accrescere la loro consapevolezza sul seno. Essere in confidenza con il proprio seno significa notare ogni cambiamento che identifica precocemente un tumore. Dall'8 marzo nuova attività delle infermiere della senologia e screening mammografico

Autoesame del seno
U.o. senologia clinica e screening mammografico
L'infermiera di senologia ti insegna l'autopalpazione
DALL'8 MARZO 2022
L'equipe infermiere
Cristina, Irene, Mara
Marica, Susanna
0461 902375/71

operativa di senologia clinica e screening mammografico ha deciso di promuovere a partire dall'8 marzo, il giorno dedicato alla festa della donna, un'attività di sensibilizzazione all'autoesame del seno. Perché è fondamentale che ogni donna si prenda cura di sé stessa e si assuma la responsabilità della sua salute.

re eventuali dubbi e accompagnare la donna nel suo percorso di cura. L'iniziativa proseguirà anche nei prossimi mesi.

TUMORE AL SENO E SCREENING

Il tumore al seno è la neoplasia più frequente nelle donne a livello mondiale e rappresenta circa il 25% di tutte le neoplasie nel genere femminile.

Per il tumore al seno diagnosticato in forma locale la sopravvivenza a cinque anni è del 99%; proprio per questo, prima viene diagnosticato, più sicuro è il successo della terapia.

Circa il 30% dei tumori diagnosticati con lo *screening* sono carcinomi *in situ* e non minacciano la vita: è importante quindi che le donne partecipino attivamente allo *screening* e giochino un ruolo cruciale nel prendersi cura della loro salute.

La diagnosi precoce del carcinoma mammario consente trattamenti più conservativi ed efficaci nonché un significativo aumento della sopravvivenza.

La mammografia è un esame radiologico semplice che consente di scoprire un tumore mammario prima che esso sia percepibile al tatto, non è doloroso ed è eseguito da perso-

Attenzione a questi cambiamenti

I cambiamenti che devono essere ricercati e devono essere sottoposti a un giudizio medico sono:

- cambiamenti nella **forma** dei seni, se uno diventa più grande o più cadente rispetto all'altro;
- cambiamenti della **cute**, come la formazione di pieghe o fossette;
- cambiamenti nei **capezzoli** (posizione, forma o se un capezzolo si retrae all'interno della mammella);
- capezzolo gonfio, eritematoso o screpolato con la formazione di piccole piaghe;

nale dedicato. Tuttavia, come per tutti gli esami, anche in caso di esito negativo esiste la possibilità che un eventuale tumore si possa manifestare prima della successiva mammografia, prevista dopo due anni dal programma di screening. Per questo è importante che tutte le donne controllino il proprio seno regolarmente attraverso l'autopalpazione e che interpellino il loro medico di famiglia in caso di modificazioni.

CONOSCENZA DI SÈ

Affinché un programma di *screening* sia efficace è importante sensibilizzare le donne e avviarle ad una maggiore conoscenza di loro stesse. Questa maggiore consapevolezza si raggiunge spiegando alle donne come il seno cambi nel corso della vita, incoraggiandole a conoscerne l'aspetto, la forma e le sensazioni tattili che trasmette. Essere

Diverse età, diversi esami

Il percorso di responsabilizzazione delle donne passa anche dalla conoscenza dei corretti esami da fare nel corso della vita.

- A **20 anni** è buona abitudine l'autoesame mensile tra il sesto e il decimo giorno dopo l'inizio del ciclo mestruale, per imparare a conoscere e familiarizzare con la struttura del seno.
- Tra i **30 e 40 anni** in aggiunta all'autopalpazione si può eseguire un esame ecografico ogni due anni in modo da avere informazioni più dettagliate, soprattutto nel caso di donne con tessuto ghiandolare più denso.
- **Dopo i 40 anni** può essere fatta la

- fuoriuscita di **secrezioni** liquide o ematiche, alla spremitura del capezzolo;
- **macchie** sul reggiseno o sulla canottiera;
- **gonfiore a livello dell'ascella o della clavicola** (dove si trovano i linfonodi);
- **dolore continuo**, prolungato, non correlato al ciclo ormonale e localizzato in una specifica parte del seno o dell'ascella;
- **«zolla» più dura o nodo all'interno del seno**, non mobile, che non si riesce a delimitare con precisione.

in confidenza con il proprio seno significa infatti notare qualsiasi cambiamento che identifica precocemente un tumore.

È normale che una donna senta al tatto la presenza di tante piccole irregolarità: il seno è una ghiandola fatta di tanti grappoli d'uva circondati e immersi da tessuto adiposo, meno grasso è presente più saranno evidenti gli acini; **quello che deve preoccupare è un acino più grande degli altri**, o in accrescimento anche dopo i cambiamenti ormonali del ciclo mestruale, e di cui non si riesce a definire bene il contorno.

(Fonte: *Apss Provincia Autonoma di Trento*)

Equipe infermiere senologia radiologica

Centro per i servizi sanitari palazzina C1 piano terrazza, viale Verona, Trento tel. 0461 902375/71 e-mail: mammo@apss.tn.it

prima mammografia che determina la densità del seno, ovvero quanta percentuale di ghiandola e tessuto adiposo è presente nella mammella, e in base a questo saranno i medici a decidere se è meglio continuare con un controllo mammografico annuale o biennale.

- **Dopo i 45 anni** la donna ha diritto ad una mammografia gratuita ogni due anni. Tra i **50 e 70 anni** la donna riceverà la lettera di invito per effettuare la mammografia di *screening*.
- **Dopo i 70 anni** è importante che la donna continui a prendersi cura di sé stessa continuando a prenotare un controllo mammografico ogni due anni.

Dopo la prima milanese, debutta in Trentino *Se.No*, nuova produzione della **Compagnia Arditodesio/teatro Portland** dedicata al tumore alla mammella. L'appuntamento è per il **13 aprile alle 20.45 presso il Teatro Sociale di Trento**, in una serata speciale, organizzata dal **Comune di Trento** in collaborazione con Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari **finalizzata a sostenere le attività della Breast Unit di Trento**, centro multidisciplinare di senologia dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari.

Teatro Sociale di Trento, 13 aprile, ore 20.45 “Se.No” porta in scena il tumore

Tra intimità e racconto scientifico, la Compagnia Arditodesio/teatro Portland con lo spettacolo “Se.No” porta in scena il tumore: vita, scienza e teatro si uniscono sul palco per una serata a scopo benefico

Una serata di teatro e racconto scientifico che porterà sullo storico teatro del capoluogo il debutto regionale della nuova produzione della Compagnia Arditodesio di Trento, *Se.No*, spettacolo dedicato al tema del tumore alla mammella.

L'obiettivo della serata è richiamare l'attenzione sul tumore del seno e su tutte le patologie oncologiche, messe in secondo piano dalla pandemia, sensibilizzare sul tema e ribadire l'importanza della prevenzione.

“Se.No” fa luce su un tema tabù, quello della malattia, e lo fa togliendo filtri e retorica. Scienza ed emozioni si intrecciano per raccontare il percorso di cura e di vita di donne che si trovano ad affrontare la malattia.

Con questo nuovo spettacolo si conferma l'impegno della Compagnia Arditodesio, diretta da **Andrea Brunello** a **concentrare la propria attenzione sul racconto scientifico quale nuova frontiera del teatro civile.** Anche in questo caso la narrazione di fenomeni sociali si intreccia in modo indissolubile alla narrazione scientifica: lo spettacolo affronta infatti una malattia che colpisce e stravolge interi sistemi di relazione.

Nella fase di indagine drammaturgica

Brunello, autore del testo, ha incontrato molte donne che, con generosità, hanno deciso di donare racconti intimi e privati. La sintesi di questi spaccati di vita è condensata nella storia della protagonista, Roberta: una giovane donna che si trova ad attraversare la malattia dovendo accogliere, rielaborare e mettere in campo cambiamenti improvvisi in ogni sfera della propria quotidianità, professionale e personale.

L'attrice e comunicatrice della scienza Giulia Toniutti, protagonista in scena,



(foto Elisa Vettori)

scandaglia sia l'aspetto umano che quello medico scientifico, con attenzione anche alla descrizione delle procedure diagnostiche e di cura.

La solidità scientifica di quanto raccontato durante lo spettacolo è garantita dalla costante supervisione che la dottoressa Antonella Ferro, responsabile del centro di senologia “Breast Unit” di Trento, ha attuato durante tutta la fase di scrittura drammaturgica.

La serata gode del Patrocinio dell'Ordine dei Medici Chirurghi della Provincia di Trento e del supporto di LILT del Trentino.

Per informazioni sui biglietti e la raccolta fondi:
arditodesio.org
tel. 339 1313989

coop

in collaborazione con



OrtofruttaItalia

Organizzazione Interprofessionale dell'ortofrutta italiana

**L'Italia è il primo produttore
di kiwi in Europa e uno
dei primi nel mondo**

**1 kiwi* contiene
la Vitamina C
di 3 arance.**

**1 kiwi* contiene il 40%
della dose giornaliera
raccomandata
di antiossidanti**

**Sono ricchi di fibre
e di potassio.**



* 1 frutto di circa 100g



**IL SAPORE ITALIANO
AL MOMENTO GIUSTO.**

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



nutrizione e dell'alimentazione, con una dotazione di 15 milioni di euro per il 2022 e di 10 milioni per il 2023, al quale possono accedere tutte le Regioni. Ma ancora più importante è il **riconoscimento dei disturbi alimentari in una categoria dei Lea, i Livelli essenziali di assistenza**, il che obbligherà le Regioni a dotarsi di servizi che potranno fornire adeguata assistenza alle famiglie. Ma perché questo aumento dei casi? «La pandemia e le **misure restrittive** –

oltre 8 mila utenti. Al 90% sono ragazze, il 59% tra i 13 e i 25 anni di età. Il 6% sotto i 12 anni. La patologia maggiormente diagnosticata è l'anoressia nervosa (42%), seguita da bulimia (18%) e "binge eating" (14%).

Come riconoscere un disturbo alimentare? «I primi segnali a cui i genitori dovrebbero prestare attenzione – spiega la psichiatra – sono determinate azioni **ripetute e costanti nel tempo**, specie in caso di anoressia nervosa: diminuzione drastica dell'alimentazione, troppa attività fisica, riduzione del cibo in pezzettini durante i pasti, andare ripetutamente in bagno, selezione degli alimenti, specchiarsi in continuazione, pesarsi molto spesso.

Ma dobbiamo ricordarci che il disturbo dell'alimentazione è una patologia psichiatrica, quindi si assiste anche a un vistoso cambiamento di carattere. I ragazzi diventano tristi, irritabili, nervosi, spenti. Tutte queste cose devono insospettire i genitori e indurli a rivolgersi immediatamente a un centro specializzato».

A questo proposito segnaliamo il numero verde 800 180 969 della presidenza del Consiglio: dà informazioni sui centri presenti su tutto il territorio nazionale. «Tuttavia la distribuzione di questi centri sul territorio – spiega Dalla Ragione – è davvero a macchia di leopardo: in alcune regioni virtuose ci sono molti servizi, in altre no. Questo produce una sorta di migrazione tra una regione e l'altra che obiettivamente è un grande stress per le famiglie». Secondo una mappatura del ministero della Salute, sono 48 i centri al Nord (di cui 16 in Emilia-Romagna), 14 al Centro, e 29 tra Sud e isole.

Ma quali sono le differenze tra bulimia, anoressia e "binge eating"? «Nell'anoressia le persone non mangiano e hanno una forte ossessione relativa al controllo del peso e delle forme corporee. Un'ossessione condivisa dalle persone bulimiche, che però usano il vomito autoindotto per controllare il peso. Come le persone anoressiche, anche quelle bulimiche possono arrivare alla magrezza

estrema. Il terzo disturbo, il "binge eating", è caratterizzato da grandi abbuffate e perdita di controllo. Quindi qui uno dei segnali è anche l'aumento di peso. Tutti questi disturbi



Come affrontare i disturbi dell'alimentazione **malati di cibo: quando è troppo o troppo poco**

Pandemia e isolamento sociale hanno provocato un aumento di anoressia, bulimia e "binge eating". Un'emergenza che ha portato il Governo a istituire un fondo per il contrasto di queste malattie complesse. Perché la guarigione è possibile, a patto che si intervenga subito e con un team multidisciplinare

di **Silvia Fabbri**

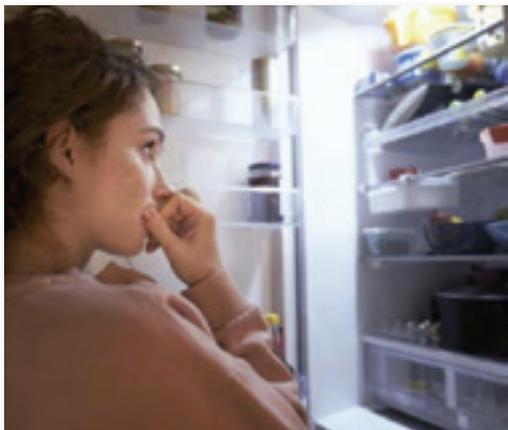
Mangiare pochissimo, o tantissimo. Lasciarsi morire di fame o ingurgitare cibo fino a scoppiare e poi vomitarlo, tutto quel cibo, come un dolore a lungo represso. Oppure mangiare fino a scoppiare per riempire il vuoto che si ha dentro. Sono le diverse manifestazioni dei disturbi della nutrizione, cioè anoressia, bulimia nervosa e "binge eating", ovvero l'alimentazione incontrollata. **Negli ultimi anni sono diventati una vera e propria emergenza**, per l'ampiezza del fenomeno e per gli effetti devastanti che hanno sulla salute e sulla vita di adolescenti e giovani adulti. «In Italia – spiega **Laura Dalla Ragione**, psichiatra e psicoterapeuta, responsabile scientifica di SOS Disturbi Alimentari – la stima è di **circa tre milioni di ammalati**. Nel 2020 sono morte per questo più di 3 mila persone. Tra il 2019 e il 2020 c'è stato un aumento di circa il 30% dei disturbi alimentari, con un abbassamento dell'età molto preoccupante».

Un'emergenza che ha convinto il Governo a intervenire: la legge di Bilancio ha istituito presso il **ministero della Salute un fondo per il contrasto dei disturbi della**

prosegue Dalla Ragione – sono state un evento traumatico soprattutto per i giovanissimi: l'isolamento, non poter avere una vita sociale, la Dad, la paura del futuro, la dimensione a volte claustrofobica della famiglia hanno aumentato la sofferenza di tante ragazze e ragazzi.

In parte c'è stata quella che noi chiamiamo **slentizzazione**, ovvero il venire allo scoperto di un disagio, una **sofferenza sommersa** che probabilmente c'era da prima. Ad esempio, nel 2021 c'è un forte aumento nell'accesso delle persone di sesso maschile ai servizi specializzati per i disturbi alimentari. Il che non vuol dire che sono aumentati i maschi con disturbi, ma che per la prima volta i maschi hanno chiesto aiuto, cosa molto difficile per i ragazzi». Al dicembre 2021, comunque, risultano in carico ai 91 centri pubblici dedicati alla cura dei disturbi alimentari

**800 180969
NUMERO VERDE
istituito dalla Presidenza
del Consiglio dei ministri
e dall'Istituto superiore
di Sanità per informare
sui centri pubblici dedicati
alla cura dei disturbi
dell'alimentazione**



hanno tuttavia un filo conduttore comune, ovvero l'**ossessione per il cibo** e per le forme corporee. È una cosa che dico sempre alle ragazze che ho in cura: tu che pesi 30 chili e tu, che invece ne pesi 100, siete ossessionate entrambe dalla stessa cosa: cosa fare per dimagrire».

Ma guarire si può? Sì. Ma a certe condizioni. «La prima – spiega la dottoressa – è la **precocità** dell'intervento: deve essere il prima possibile, possibilmente nel primo anno di storia della malattia. La seconda è la

continuità delle cure: non si guarisce in un mese o in due mesi, sono stupidaggini. Queste sono patologie psichiatriche che hanno un versante corporeo. Deve guarire il corpo ma soprattutto la mente, perché se non guarisce la mente, il corpo si riammala un'altra volta. Mi arrabbio molto quando sento dire che si muore di anoressia. Si muore solo se non si arriva alle cure: oggi l'anoressia e gli altri disturbi alimentari sono **patologie ben trattabili e guaribili**».

L'importanza dell'identificazione e dell'intervento precoce – si legge anche in una nota dell'Istituto superiore di Sanità – sta nel fatto che, se non trattate adeguatamente, tali patologie aumentano il rischio di danni permanenti a carico di tutti gli organi e apparati dell'organismo, danni che possono portare anche alla morte. E quando si parla di cure efficaci è importante sottolineare che l'approccio deve essere **multidisciplinare**. «Una patologia concatenata, come sono tutti i disturbi dell'alimentazione, deve essere curata contemporaneamente su più versanti. Lo psichiatra – spiega Dalla Ragione – da solo non basta e, per quanto bravo, il dietista non basta». Lo conferma anche l'Istituto superiore di Sanità: l'esperienza maturata e riferita dai professionisti del settore evidenzia l'importanza di prevedere

I SEGNALI A CUI PRESTARE ATTENZIONE

1. Riduzione drastica dell'alimentazione
2. Eccesso di attività fisica
3. Mangiare con estrema lentezza
4. Rifiuto di intere categorie di alimenti
5. Eccessiva frequenza nell'andare in bagno
6. Specchiarsi in continuazione
7. Pesarsi troppo spesso
8. Tristezza, irritabilità, perdita di interesse per l'ambiente circostante

per queste condizioni un intervento precoce, strutturato e **multidisciplinare**, che si avvalga della collaborazione di diverse figure professionali.

Ecco perché nei centri pubblici si prevede l'integrazione di diverse tipologie di intervento: psicoterapeutico, educativo, nutrizionale, farmacoterapico, di riabilitazione fisica e sociale. Anche l'assistenza al paziente può mutare: prevalentemente è ambulatoriale specialistico (92%). Ma può

Consumo di alcol

Moderato quanto?

Cosa significa "consumo moderato"? c'è differenza tra uomo e donna? Perché è importante non consumare alcol ogni giorno? Il Crea indica: "Bevande alcoliche: il meno possibile"

Il consumo di bevande alcoliche nel contesto di una alimentazione sana è oggetto di dibattito scientifico: da una parte vi è chi enfatizza la sua appartenenza alla tradizionale dieta mediterranea, ed i vantaggi per la salute che ne derivano, dall'altra vi sono posizioni più restrittive che ne enfatizzano gli aumentati rischi per la salute. **Le linee guida italiane edite dal Crea danno una indicazione riassuntiva e di buon senso: "Bevande alcoliche: il meno possibile"**. In generale, dunque, se riusciamo a limitarne l'assunzione è preferibile. Il che non è semplice in Italia, principale produttore al mondo di vino, dove tradizioni gastronomiche ed enologiche si fondono, rendendo più complicata l'applicazione della auspicabile moderazione.

Altra difficoltà è rappresentata dalla percezione di cosa sia un consumo moderato, e in merito propongo al lettore



una riflessione su una frase frequentemente riportata da pazienti: "Dottore, bevo solo due dita di vino a pasto". Due dita di vino in un comune bicchiere da tavola sono pari a circa 100 ml, il che è sostanzialmente pari a una "unità alcolica" per un vino da

13.5 gradi (per un vino da 12 gradi è 125 ml); tuttavia **in una donna una unità alcolica rappresenta la quantità massima giornaliera da non superare, mentre nel maschio il limite si alza a due**. Molte donne, nel riportarmi il consumo di due dita a pasto, erano certe di avere un consumo moderato, senza accorgersi che stavano consumando quasi il doppio del limite suggerito.

Dunque, nel contesto di una alimentazione sana, vi è la possibilità di un consumo moderato di bevande alcoliche; tuttavia, **deve essere chiaro cosa si intenda per moderato**. È utile ricordare come il consumo regolare di bevande alcoliche ne induca la tolleranza, facendo sì che lo si "regga" meglio; questo può portare a sottovalutare gli effetti di un consumo anche solo lievemente superiore al raccomandato.

A tal fine le linee guida inglesi introducono una indicazione ulteriore rispetto a quelle italiane: **mantenere alcuni giorni la settimana "drink-free", ovvero senza il consumo di bevande alcoliche, quando si vuole moderare il loro consumo**.

essere anche semiresidenziale o residenziale. Per coordinare tutti gli interventi, un tavolo di lavoro coordinato dal ministero della Salute ha elaborato le “Raccomandazioni per interventi in pronto soccorso con un **codice lilla**” e le “Raccomandazioni per i familiari”. La redazione dei documenti – spiega il ministero – è stata fortemente sollecitata sia dalle associazioni dei familiari, sia dagli operatori sanitari che hanno bisogno di strumenti pratici per un argomento in cui ancora oggi, purtroppo, esiste una estrema disomogeneità di cura e trattamento sull'intero territorio nazionale. Il codice lilla, in **pronto soccorso**, servirà per accogliere i pazienti con disturbi alimentari e avviare un adeguato percorso terapeutico da subito. Medici, infermieri e operatori sanitari potranno così aiutare non solo coloro che presentano questi disturbi, ma anche i loro familiari.

Da segnalare anche **piattaformadisturbialimentari.iss.it**, che rende visibile in tempo reale le informazioni dei centri di cura, per garantire ai cittadini affetti da queste patologie e alle loro famiglie i migliori livelli di accesso e appropriatezza dell'intervento. (*consumatori.e-coop.it*)

Questo suggerimento ha una motivazione comportamentale, ovvero di **evitare di creare una abitudine**, e una motivazione fisiologica, relativa alla **riduzione dell'enzima alcol deidrogenasi**, responsabile della tolleranza all'alcol, che avviene quando si evita il consumo di bevande alcoliche per un certo periodo.

L'effetto delle bevande alcoliche sul sistema nervoso centrale spiega due fenomeni rilevanti quali il “binge drinking”, ovvero il consumo in abbondanti quantità al fine di ubriacarsi che si riscontra maggiormente in soggetti giovani, e la dipendenza negli adulti.

Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità 2020 la dipendenza da bevande alcoliche colpisce mezzo milione di italiani; questo ci ricorda quanto la moderazione sia un auspicio non semplice né scontato da perseguire.

L'astensione è una soluzione da considerare quando si capisce di non essere in grado di gestirne il consumo, mentre **la moderazione rimane un possibile compromesso** in un approccio che rispetti una esigenza innata del comportamento alimentare dell'uomo: la ricerca del piacere.

(*consumatori.e-coop.it*)



Vegetariano biologico

“Carne” tutta vegetale, ecco perché metterla nel carrello

Molti studi dimostrano come l'impatto ambientale della produzione della carne di origine vegetale sia minore rispetto alla convenzionale produzione di carne

Oggi sono due le principali **alternative** alla carne tradizionale per i consumatori: la cosiddetta **carne di origine vegetale** oppure **la carne coltivata**.

La prima è un'imitazione tecnologica di un prodotto gastronomico, mentre la seconda è ottenuta dallo sviluppo e la coltura di cellule animali in laboratorio, per cui non solo sembra carne, ma di fatto è carne, solo non passata per le tradizionali filiere produttive. Mentre la carne coltivata è ai primi passi della sua commercializzazione (ma gli studi vanno avanti da decenni), la “carne” di origine vegetale ha raggiunto ormai gli scaffali della grande distribuzione. Euromonitor stima che il **mercato** di questi sostituti della carne dovrebbe raggiungere i 2,5 miliardi di dollari entro il 2023.

Le società di riferimento nel settore carne vegetale mondiale sono due: Beyond Meat e Impossible Foods. Tra i principali prodotti che mettono in commercio ci sono burger, salsicce, polpette di carne, carne macinata e altri ancora. Giusto per curiosità, fra gli ingredienti ci sono **proteine vegetali** (pisello, fagiolo mungo detto anche soia verde, fava, patate e riso integrale); **grassi vegetali** (burro di cacao, di cocco, di girasole, di canola); **carboidrati** e fibre (amido di patata e metil-

cellulosa, cioè fibra); **minerali** (calcio, ferro, sale da cucina e cloruro di potassio); aromi e coloranti naturali (estratto di barbabietola, estratto di mela e aromi naturali, lievito).

Molti studi dimostrano come l'impatto ambientale della produzione di “plant-based meat” sia minore rispetto alla convenzionale produzione di carne.

È importante dunque prendere in considerazione questi prodotti nella nostra dieta, sempre nel quadro di una alimentazione varia ed equilibrata, con un **adeguato consumo di frutta e verdura**.

Tuttavia, da un punto di vista nutrizionale va osservato che se da un lato i burger vegetali sono **privi di colesterolo**, hanno però una quantità di acidi grassi saturi comparabile alla carne di allevamento (sono utilizzati per rendere la consistenza e il sapore simili a quello della carne). Altro fattore da considerare il **contenuto di sodio**, che potrebbe essere elevato e non adatto a tutti.

Comunque, in tutti i supermercati si trovano oggi varie **alternative** alla carne tradizionale, per chi abbia esigenze specifiche o che voglia semplicemente provare prodotti diversi. Per curiosità, salutismo, sensibilità ai diritti degli animali, ambientalismo: i prodotti alimentari a base vegetale sono nel carrello di chiunque. Di vegani e vegetariani, certo, ma anche di chi segue un regime alimentare “onnivoro” o flexitariano.

Per questo una offerta alternativa di questi alimenti è sempre più importante, e in assortimento tra i **prodotti a marchio Coop**, in particolare nella linea Vivi verde Coop, è possibile trovare circa una quarantina di prodotti vegetali per diversi tipi di consumo come piatti pronti, conserve, condimenti e molti altri. (*consumatori.e-coop.it*)



Ricette, bottiglie e libri

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

Antica e nuovissima Metti una pinsa a cena

Ma anche a pranzo, a merenda, per l'aperitivo. Croccante e allo stesso tempo morbida, e molto digeribile, grazie al suo mix di farine e alla lunga lievitazione: la versatile pinsa sta conquistando tutti

La pinsa è diversa dalla pizza. La sua storia risale ai tempi antichi, tanto che viene nominata nell'Eneide di Virgilio: appena giunto nei pressi di Roma, infatti, Enea si cibò di una grande focaccia dalla forma allungata, l'antenata della pinsa. Da allora la preparazione della pinsa è molto cambiata: ha mantenuto la forma ovale, ma il suo impasto prevede l'uso di un mix di farina di frumento (o kamut, orzo, farro), farina di riso (che trattiene l'acqua in cottura, garantendo un interno soffice), farina di soia (che consente di evitare l'aggiunta di grassi animali), con una bassa percentuale di lievito madre e molta acqua. È quindi una preparazione meno calorica rispetto alla pizza e più digeribile perché i tempi di lievitazione sono considerevolmente più lunghi: minimo 24 ore. Il risultato: la pinsa è leggera, croccante e morbida allo stesso tempo e molto digeribile. La sua ricetta ha conquistato tutti, innumerevoli i locali che la servono ovunque, ma si può gustare anche a casa, grazie ad ottime pinse pronte che si trovano nei supermercati: perfette da scaldare in forno e farcire a piacere.



Pinsa con mortadella, puntarelle, pomodori secchi

Per 1 pinsa: una base pronta per la pinsa, 150 g di mortadella e fette, 200 g di puntarelle già pulite, 50 g di pomodori secchi sott'olio, 2 filetti acciughe Mar Cantabrico fior fiore, basilico, olio d'oliva extravergine, succo di limone, pepe

Cuocete la pinsa in forno seguendo le indicazioni riportate sulla confezione: in una ciotola condite le puntarelle con un battuto di alici, aglio, olio, un po' di succo di limone e pepe; sfornate la pinsa, distribuitevi sopra la mortadella, le puntarelle, i pomodori sec-

chi tagliati a listarelle; completate con basilico, pepe, un filo d'olio e servite

Pinsa con taleggio, patate, speck e cipolla

Per 1 pinsa: 1 base pronta per pinsa, 150 g di speck a fette Origine, 200 g di patate, 1 cipolla, rosmarino, 150 g di taleggio, olio d'oliva extravergine, sale in fiocchi, pepe

Lessate le patate, dopo averle sbucciate, in una casseruola con acqua salata; scolatele quando saranno morbide e poi tagliatele a fette di 5mm. Affettate sottilmente la cipolla; sistemate al pinsa su una teglia foderata con carta da forno, distribuitevi sopra lo speck, il taleggio a fettine, le patate e la cipolla; condite con un filo d'olio, sale in fiocchi e pepe fresco di mulinello: cuocete in forno secondo le indicazioni riportate sulla confezione.



Pinsa romana: come prepararla a casa

Per 4 pinse: 650 di farina di frumento, 30 g di farina di riso, 20 g di farina di soia, 500 ml d'acqua fredda, ½ bustina di lievito di birra disidratato, 10 g di sale marino, 10 g di olio d'oliva extravergine, rosmarino, sale grosso.

Versate nella planetaria il mix di farine e il lievito, quindi cominciate a lavorare con il gancio; misurate l'acqua fredda che vi occorrerà per l'impasto e, senza arrestare la planetaria, versatene l'80% nella ciotola; continuate ad impastare per 5 minuti, quindi aggiungete l'olio; unite l'acqua rimanente, impastando per altri 10 minuti. Azionate la macchina ogni 10 minuti per 3 volte: questo procedimento prende il nome di

ventilazione e serve a inglobare aria: al termine l'impasto si presenterà asciutto e incordato. Trasferitelo in una ciotola, ricopritela con della pellicola alimentare e riponetela in frigo, dove dovrà rimanere per almeno 24 ore. A lievitazione avvenuta riprendete l'impasto e formate 4 panetti, che dovranno lievitare fino a raddoppiare il loro volume (3 ore). Quindi stendeteli con un mattarello su una teglia oliata, dando loro forma ovale; preriscaldate il forno, in modalità statica, a 250°C, condite la pinsa con olio, sale grosso e rosmarino; prima di infilare la teglia nel forno abbassate la temperatura a 200°C e fate cuocere la pinsa per circa 15 minuti, dovrà apparire di un bel colore dorato.



Pinsa con zucchine, stracchino e salmone affumicato

Per 1 pinsa: 1 base pronta per pinsa, 3 zucchine, 200 g di stracchino, 200 g di salmone affumicato Origine, finocchietto fresco, olio d'oliva extravergine, pepe rosa

Mondate le zucchine, tagliatele a fette, quindi grigliatele da entrambi i lati; conditele con olio, sale e pepe. Sistemate la pinsa su una teglia foderata con carta da forno, distribuitevi sopra lo stracchino a pezzetti e le zucchine grigliate; cuocete in forno secondo le indicazioni riportate sulla confezione; sfornate e completate con il salmone a strisciole, il pepe rosa e il finocchietto; servite subito.

Pinsa alla carbonara

Per 1 pinsa: 1 base pronta per pinsa, 200 g di guanciale a fette, 6 tuorli, 60 g di burro, 2 cucchiai di pecorino romano dop coop, 100 g di vino bianco, sale e pepe

Cuocete in forno secondo le indicazioni riportate sulla confezione, sfornatela e aggiungete il guanciale a fette e rimettete in forno a 220°C per rosolarlo. Preparate lo zabaione salato: riunite in una ciotola i tuorli,



il burro morbido e a pezzetti e un pizzico di sale; mescolate con una frusta e cuocete a bagnomaria caldo ma non bollente, unendo a filo il vino e mescolando continuamente; spegnete appena la crema si addensa; sfornate la pinsa, distribuitevi sopra lo zabaione, il pecorino grattugiato e abbondante pepe appena macinato; servite subito.

(Tratto da Fiorfiore in cucina febbraio 2022)

LIBERTYGROSS

**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:



I funghi che si trovano nei boschi e nei prati, allo sciogliersi delle ultime nevi, non sono molti, non crescono abbondanti come in autunno e sanno anche nascondersi molto bene, ma sono spesso specie soprafine, vere protagoniste della buona tavola.

Una delle specie che si trovano per prime (a volte già a febbraio, altre anche a maggio) in

mizia che per la sua ottima commestibilità; in cucina è delizioso con la panna (un'eccezione per i funghi), nei pasticci al forno e sott'olio. Molto precoce è anche la *Collybia esculenta*, che cresce sotto gli abeti rossi e si riconosce per il cappello piatto, grande come una moneta (in latino *collybia* significa piccola moneta), di colore marrone o giallo scuro e con lamelle bianco-giallastre; ha un lungo gambo

ghi, lo si toglie dal fuoco quando una parte di liquido è ancora nella pentola. Cucinato, è ottimo con le paste all'uovo e la carne ovina, ma anche nelle minestre.

Negli stessi luoghi indicati per i funghi di S. Giorgio si può trovare anche il *Marasmius oreades* o *gambesecche*, un fungo molto noto sia per la sua abbondanza di crescita che per la sua commestibilità. Ha il cappel-

Fungo di S. Giorgio, marzarol, sponziola...

Andare per funghi in primavera

Rari e ben nascosti, all'inizio della bella stagione nei prati e nei boschi si possono trovare ottimi funghi. Poco conosciuti, ma molto ricercati dagli intenditori

di Iris Fontanari

alcuni boschi di pino silvestre e faggio e, raramente, anche nei querceti e nei castagneti, è l'**Igroforo marzuolo** (*Hygrophorus marzuolus*), detto "marzarol" nel dialetto trentino, chiamato invece "dormiente" dai toscani perché se ne sta accucciato sotto il muschio e i detriti del bosco o sotto la neve come un animaletto in letargo, seminascosto nel terreno. Quando la neve scompare, il marzuolo cresce ugualmente e talora tradisce la sua presenza mostrando un lembo di cappello, che è convesso, poi aperto e ondulato al margine, carnoso, sodo e liscio, di colore che varia dal bianco al grigio scuro; le lamelle sono bianche con sfumature grigie, spaziate e grasse; il gambo è carnoso, dritto o curvo, bianco, spesso argentato-satinato. Il marzuolo è molto ricercato sia come pri-



Dall'alto in senso orario: **Morchella rotunda**, **Igroforo marzuolo**, **Marasmius oreades**, **Strobilurus**, **Tricholoma Georgii** o fungo di S. Giorgio



che nasce sulle pigne interrate: se ne trovano gruppi foltissimi dove si è appena sciolta la neve. Date le piccole dimensioni dei cappelli (i soli che si possono consumare, purché ben cotti), ne servono davvero molti per fare un piattino e pertanto la raccolta di questo funghetto comporta grande pazienza e tempo. Molto buono e ricercato come primizia primaverile, è il *Tricholoma Georgii*, o **fungo di S. Giorgio**, chiamato anche prugnolo o spinarolo; ha il cappello molto carnoso, di colore variabile dal bianco-crema al camoscio pallido, lamelle fitte e bianche e gambo cilindrico, pieno, corto e biancastro; lo si può trovare nei prati, ai margini dei boschi, nelle radure e anche tra i cespugli di alcune piante spinose (rosa canina, prugnolo, biancospino). In cucina è paragonato al tartufo perché, crudo, può esaltare piatti caldi come risotti, tagliatelle al burro, fonduta ecc. Cotto, richiede particolari accorgimenti perché, al contrario di ciò che si fa con gli altri fun-

lo liscio, carnoso-coriaceo, color giallo pallido poi nocciola o biancastro con le lamelle distanti, dapprima bianche, poi nocciola; la carne è biancastra con odore gradevole e sapore dolce; è ottimo anche essiccato.

Fra i funghi primaverili ci sono anche le spugnole, come la comune *Morchella rotunda* o morchella esculenta (o spugnola gialla o sponziola), riconoscibile per gli alveoli irregolari, per la forma e per il colore, anche se quest'ultimo può variare; il cappello è perlopiù a forma quasi sferica; il colore è giallo-ocraceo; il gambo è piuttosto corto, ingrossato verso la base, fortemente cavo come il cappello. Questa spugnola, molto buona e saporita, si trova nell'erba alta, ai margini dei prati e dei boschi, in prossimità dei frassini e lungo i torentelli.

Funghi e salute

I funghi hanno un alto contenuto proteico e un **bassissimo contenuto di grassi (0,3-0,6 g per hg)**, con **totale assenza di colesterolo**, bassa percentuale di carboidrati, ed elevata quantità di fibre: sono quindi **ideali nelle diete dimagranti** – a patto di non mangiarli con sughi grassi, panna o simili – e nell'**alimentazione dei diabetici**.

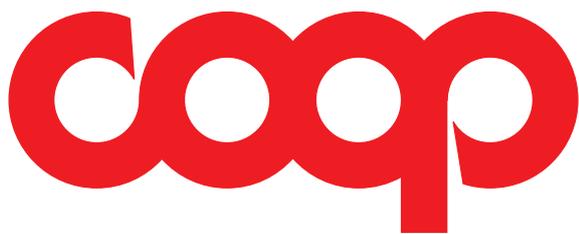
I funghi sono inoltre **ricchi di minerali**, in particolare di potassio, molto utile per l'attività sportiva e per il benessere generale del nostro organismo. La presenza di minerali in genere varia tra i 486 mg per etto nei funghi freschi e i 2.000 mg in quelli secchi.

Quando si raccolgono i funghi e non si è esperti è sempre raccomandato il controllo da parte di persone competenti, come quelle che si trovano nelle stazioni forestali, in grado di dissipare eventuali dubbi.

La ricetta Branzino in cartoccio con prugnoli

Per 4 persone: 4 branzini da circa 300 g l'uno, 400 g di prugnoli, 2 spicchi d'aglio, un ciuffo di cerfoglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe rosa.

Mettere l'aglio a fettine nel ventre dei branzini con olio e sale, poi posare i pesci su carta da forno e coprirli con i funghi affettati (lasciando interi i piccoli) e con il cerfoglio sminuzzato, salare, spolverizzare di pepe rosa e condire con un filo d'olio; chiudere i cartocci e passarli in forno caldo per circa un quarto d'ora.



MISSIONE RISPARMIO

PRENOTA I GERANI PRESSO LA TUA

FAMIGLIA COOPERATIVA



**PRENOTAZIONE
E CONSEGNA**

DALL' 1 APRILE AL 31 MAGGIO 2022



**15 GERANI
14,70 €
0,98 € AL PEZZO**

Fiore doppio di colore rosso,
rosa e bianco
a fioritura precoce.
**VASO CM 10
COLLI DA 15 PEZZI.**



**GERANIO
ZONALE**

**GERANIO
EDERA**



Fiore semplice di colore
rosso, rosa e bianco a
fioritura precoce.
**VASO CM 10
COLLI DA 15 PEZZI.**

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



USA I PUNTI

DAL 24 MARZO AL 6 APRILE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



**Certosa
Galbani**
165 g
7,82 € al kg



**Mozzarella
Brimi**
125 g
7,92 € al kg



SOLO PER I SOCI

**50
PUNTI** e **0,79 €**

ANZICHÉ **1,95 €**

SOLO PER I SOCI

**50
PUNTI** e **0,49 €**

ANZICHÉ **1,45 €**

Peperonata Saclà
290 g
5,48 € al kg



SOLO PER I SOCI

**80
PUNTI** e **0,79 €**

ANZICHÉ **2,39 €**

Succo 100% Coop
assortito
1 litro
0,95 € al litro



SOLO PER I SOCI

**50
PUNTI** e **0,45 €**

ANZICHÉ **1,30 €**

**Vino Lago di Caldaro
Alto Adige DOC
Mastri Vernacoli Cavit**
750 ml
5,32 € al litro



SOLO PER I SOCI

**250
PUNTI** e **1,49 €**

ANZICHÉ **4,70 €**

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE
IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA
CARTA IN COOPERAZIONE**

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.



USA I PUNTI

DAL 7 AL 20 APRILE

VALIDA
NEI NEGOZI
ADERENTI



**Panna da montare UHT
Delberg**
200 ml
4,95 € al litro



**Mozzarelline
Brimi**
125 g
10,32 € al kg



SOLO PER I SOCI 

50 PUNTI e **0,49 €**

ANZICHÉ **1,89 €**

SOLO PER I SOCI 

70 PUNTI e **0,59 €**

ANZICHÉ **1,99 €**

**Cioccolato
Novi**
al latte - fondente extra
100 g
7,50 € al kg



**Bevanda
Yoga Tasky**
assortita
200 ml
2,75 € al litro



**Gelato Mini
Magnum**
Double pz. 6 - 300 g al kg 11,63 €
Classico mandorle - bianco mandorle
pz. 8 - 352 g al kg 9,91 €



SOLO PER I SOCI 

40 PUNTI e **0,35 €**

ANZICHÉ **0,98 €**

SOLO PER I SOCI 

30 PUNTI e **0,25 €**

ANZICHÉ **0,72 €**

SOLO PER I SOCI 

140 PUNTI e **2,09 €**

ANZICHÉ **4,99 €**

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE
IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA
CARTA IN COOPERAZIONE**

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.

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 APRILE 2022

CONSEGNA DAL 23 AL 31 MAGGIO 2022

coop
Trentino

FAMIGLIA
COOPERATIVA

coop
SUPERSTORE

PARURE COPRIPIUMINO MATRIMONIALE FLOWER POWER COGAL

- Parure Copripiumino in cotone 100% con stampa digitale
- Prodotto in Italia
- Misure:
 - 1 sacco copripiumino cm 255x200
 - 2 federe cm 50x80



DISEGNO
2123

DISEGNO
2127

DISEGNO
2151

DISEGNO
2152

nr.
144

nr.
145

nr.
146

nr.
147



PREZZO €
OFFERTA €
PREZZO SOCI €

~~91,90~~
72,90

64,90 SCONTO **29%**

DISEGNO 2123



DISEGNO 2127



DISEGNO 2151



DISEGNO 2152



PIUMINO ALOE VERA LIGHT CALEFFI

- Imbottitura: microfibra - 100 g/mq
- Rivestimento: microfibra con trattamento all'aloè vera



nr.
141
1 PIAZZA
cm 255x200

nr.
142
1 PIAZZA E MEZZA
cm 255x200

nr.
143
2 PIAZZE
cm 255x200

	PREZZO €	64,90	
	OFFERTA €	49,90	SCONTO 30%
	PREZZO SOCI €	44,90	
	PREZZO €	71,90	
	OFFERTA €	54,90	SCONTO 30%
	PREZZO SOCI €	48,90	
	PREZZO €	86,90	
	OFFERTA €	66,90	SCONTO 30%
	PREZZO SOCI €	59,90	

COPRIMATERASSO DORMY CALEFFI



- Coprimaterasso trapuntato e imbottito aderisce perfettamente al materasso grazie all'elastico nella fascia perimetrale.
- Rivestimento: tessuto superiore di puro cotone, tessuto inferiore in polipropilene
- Imbottitura: morbida fibra di poliestere anallergica
- Lavabile in lavatrice a 40°

nr.
148
1 piazza
cm 90x200 + fascia

nr.
149
1 PIAZZA E MEZZA
cm 130x200 + fascia

nr.
150
2 PIAZZE
cm 180x200 + fascia

	PREZZO €	37,90	
	OFFERTA €	25,90	SCONTO 39%
	PREZZO SOCI €	22,90	
	PREZZO €	48,90	
	OFFERTA €	33,90	SCONTO 38%
	PREZZO SOCI €	29,90	
	PREZZO €	56,90	
	OFFERTA €	38,90	SCONTO 38%
	PREZZO SOCI €	34,90	

nr. 151 GUANCIALE WATERGEL CALEFFI



- Imbottitura: schiuma poliuretanic di gel ad alta densità
- Fodera: 80% jersey cotone + 20% poliestere
- Interno fodera 100% cotone
- Fodera lavabile in lavatrice a 40°
- Prodotto in Italia
- Misure: cm 45x80



PREZZO € 44,90
OFFERTA € 34,90
PREZZO SOCI € 29,90 **SCONTO 33%**

SPEAKER BLUETOOTH FIZZY 2 CELLULARLINE

- Fizzy 2 è lo speaker portatile e colorato che grazie alle sue dimensioni ridotte puoi portare sempre con te
- La certificazione IPX7 lo rende ideale anche all'aperto
- Resistente in acqua fino a 1 metro di profondità per 30 minuti
- Misure cm 10x3,5x7,5
- Potenza 5 WATT

nr.
166
BIANCO

nr.
167
ROSSO



PREZZO € 31,90
OFFERTA € 24,90
PREZZO SOCI € 21,90 **SCONTO 30%**

nr. 168 AURICOLARE FLUENT NERO CELLULARLINE

- Auricolare mono Bluetooth® dalla struttura ergonomica che assicura comfort e stabilità durante l'uso
- Fino a 25 ore di utilizzo
- Ideale per chi desidera effettuare lunghe chiamate in totale libertà
- Il microfono ravvicinato garantisce chiamate chiare e definite



PREZZO € 46,90
OFFERTA € 36,90
PREZZO SOCI € 32,90 **SCONTO 29%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 APRILE 2022

CONSEGNA DAL 23 AL 31 MAGGIO 2022



TROLLEY MAYA RAVIZZONI

- Trolley da cabina in ABS, con 4 ruote piroettanti doppie
- Chiusura a combinazione TSA
- Comparto divisorio interno
- Misure da cabina adatte per compagnie Low-Cost - cm 55x38x20
- Peso kg 2,3

nr.
171

SILVER



nr.
172

GRIGIO



nr.
173

ROYAL
BLU



PREZZO € ~~63,90~~
OFFERTA € ~~44,90~~
PREZZO SOCI € **37,90**



SCONTO
40%

nr. **161** FRIGORIFERO ELETTRICO HORIZON GIO' STYLE 21 L



- Frigorifero portatile elettrico con doppia alimentazione: 230V AC per casa e 12V DC per i veicoli, ha 2 cavi: uno per le prese a muro, uno per l'accendisigari dell'auto
- Facile da trasportare grazie all'impugnatura ergonomica e si inserisce facilmente nel bagagliaio dell'auto
- Isolamento: schiuma di polistirene ad alta densità tutt'intorno
- Esterno/interno: polipropilene
- Peso kg 3,5
- Capacità 21 l
- Misure cm 37,8x25,5x40,5 H

PREZZO € ~~84,90~~
OFFERTA € ~~66,90~~
PREZZO SOCI € **59,90**



SCONTO
29%

nr. **162** FRIGO PASSIVO BRAVO GIO' STYLE 29,5 L



- Facile e leggero da trasportare, ha una struttura robusta
- La maniglia ergonomica blocca il coperchio in posizione
- Isolamento: schiuma di polistirene ad alta densità tutt'intorno
- Esterno/Interno: Polipropilene
- Peso kg 2,1
- Capacità L 29,5
- Misure cm 41x27,8x40 H

PREZZO € ~~34,90~~
OFFERTA € ~~19,90~~
PREZZO SOCI € **17,90**



SCONTO
48%

nr.
152 **TRATTORE A PEDALI**

- Agricoltori in erba! Robusto trattore con 4 ruote fuoristrada, con sedile regolabile e pedali antiscivolo.
- Facile da montare senza bisogno di attrezzi
- Età dai 36 mesi
- Portata max 25 kg
- Misure: cm 83x45x53 H
- Peso 6,6 kg
- Colore rosso/nero



PREZZO € 69,90
OFFERTA € 55,90

 PREZZO SOCI € **49,90** SCONTO **28%**

nr.
153 **CALCETTO CON GAMBE**



- Calciotto con gambe staccabili in legno, con 6 stecche e 18 giocatori
- Adatto ad ambienti interni
- Contiene il manuale per montaggio
- Età consigliata dai 5 anni
- Misura cm 36x68x70 H

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 44,90

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

nr.
154 **CASETTA GIOCO**



- Casetta gioco in plastica robusta e resistente agli agenti atmosferici
- Adatta sia per l'interno che per l'esterno
- Età consigliata dai 24 mesi
- Misure cm 132x104x104
- Peso 14 kg

PREZZO € 132,90
OFFERTA € 104,90

 PREZZO SOCI € **93,90** SCONTO **29%**

nr.
170 **IDROPULITRICE AD ACQUA FREDDA DIVE 110 LAVOR 1500 W**

- Maniglia ergonomica
- Con ruote
- Accessori standard
- Tubo alta pressione con attacco rapido 3 m
- Pistola con attacco rapido
- Lancia alta pressione
- Lancia schiuma
- 110 bar
- Misure: cm 29x27x44



PREZZO € 106,90
OFFERTA € 84,90

 PREZZO SOCI € **75,90** SCONTO **29%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 APRILE 2022

CONSEGNA DAL 23 AL 31 MAGGIO 2022



nr. 163 FACE BODY GROOMING BABYLISS

- Mantiene ordinato viso e corpo con il multikit grooming 8 in 1.
- Lama in titanio di precisione per rifinire e modellare
- Testina naso/orecchie e testina rasatura incluse.
- Autonomia 60 minuti
- Ricarica completa 16 h
- Testina rasatura
- Guida di precisione



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € 34,90



SCONTO 30%

nr. 164 EPILATORE PURE SKIN PRO BEURER

- Apparecchio compatto per epilazione dai risultati duraturi
- Tecnologia innovativa a luce pulsata (IPL, Intense Pulsed Light) disattiva i follicoli dei peli in profondità nella pelle ostacolando così la ricrescita
- Perfetto per il trattamento delle parti piccole del corpo
- Fino al 50% di peli in meno già dopo 3 / 4 trattamenti
- 3 livelli di potenza
- Bastano circa 20 min. per un trattamento completo del corpo
- Non adatto a pelli scure e peli particolarmente chiari/bianchi
- Alimentazione da rete elettrica



PREZZO € 153,90
OFFERTA € 99,90



PREZZO SOCI € 89,90

SCONTO 40%

nr. 165 ELIMINA DOPPIE PUNTE HT 22 BEURER

- Elimina le doppie punte in una sola passata, facile utilizzo: la sua forma richiama quella di una comune piastra per capelli
- Comodo funzionamento senza fili per 2 ore
- Con pratico contenitore estraibile per la raccolta delle doppie punte tagliate
- Inclusi nella confezione pannello di pulizia e cavo USB per la ricarica



PREZZO € 79,90
OFFERTA € 61,90

PREZZO SOCI € 54,90



SCONTO 30%

nr. 169 ASPIRAPOLVERE PORTATILE RICARICABILE AP 10 GIRMI

- Comodo, leggero e pratico da usare per le pulizie veloci di fine pasto.
- La funzione «aspira liquidi» lo rende completo per ogni tipo di pulizia.
- Tecnologia "Wet & Dry"
- Potenza 30W - Potenza aspirante > 1.5 kPa
- Autonomia d'utilizzo: 18 minuti
- Tempo di ricarica: 10 ore
- Capacità contenitore 550 ml / liquidi 65 ml
- Svuotamento igienico del contenitore della polvere
- Supporto a muro per appendere e ricaricare l'apparecchio
- Accessori: Beccuccio a lancia, bocchetta per liquidi, alimentatore con supporto a muro
- Dimensioni cm 37x12x10



PREZZO € 37,90
OFFERTA € 29,90



PREZZO SOCI € 26,90

SCONTO 29%

nr. 160 AFFETTA VERDURE FRESH EXPRESS DJ755G10 MOULINEX

- 5 diversi tipi di taglio
- Triturazione fine, triturazione spessa, affettatura sottile, grattugiatura e taglio ondulato
- Ogni ingrediente tagliato cade direttamente nel piatto
- I coni si ripongono facilmente direttamente sull'apparecchio.
- Ampio tubo per poter inserire le verdure interamente nel tubo
- I coni si rimuovono facilmente dall'apparecchio
- Dimensioni cm 16x27,5x28



PREZZO € 64,90
OFFERTA € 47,90

PREZZO SOCI € 42,90



SCONTO 33%

nr. 158 **BISTECCHIERA BS 11**
GIRMI

- Compatta, con corpo in acciaio inox, può essere utilizzata come griglia a contatto o come tostiera oppure come mezza piastra per grigliare
- Potenza 1500W
- Dimensioni delle piastre antiaderenti: cm 27x17
- Cassetto per raccolta liquidi
- 2 spie di funzionamento e temperatura
- Ampia maniglia antiscottatura
- Regolazione della temperatura
- Corpo in acciaio inox
- Dimensioni cm 33x12,5x27,5

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 38,90
PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 30%**



nr. 159 **FRIGGITRICE G10124**
G3 FERRARI

- Capacità 3 litri
- Contenitore olio e corpo in acciaio inox
- Cestello in acciaio inox alimentare
- Temperatura regolabile (90° - 190°C)
- Spia di funzionamento e di temperatura raggiunta
- Oblò di controllo
- Piedini antiscivolo
- Dimensioni cm 41,5 x 22,5 x 22,5

PREZZO € 66,90
OFFERTA € 52,90
PREZZO SOCI € 46,90 **SCONTO 29%**



nr. 155 **PASTA POT FONDO MULTISTRATO TERMORADIANTE**
CON COPERCHIO FORATO TOGNANA

- Pentola in acciaio inox 18/10, fondo multistrato termoradiante acciaio/alluminio/acciaio adatto ad ogni piano cottura, compreso l'induzione
- Manici e pomello in bachelite anticalore per una presa più sicura
- Manici con speciale sistema che consente di bloccare il coperchio
- Dimensione Ø cm 22x21 H

PREZZO € 58,90
OFFERTA € 44,90
PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 32%**



nr. 157 **TRIS PADELLE GREEN**
AETERNUM
CM 20 - 24 - 28

- Corpo coniato in alluminio 100% riciclato ad elevato spessore
- Rivestimento interno nuovo antiaderente Petravera Pro
- Rivestimento esterno colore verde menta opaco
- Manico in legno di faggio
- PFOA e Nikel free
- Adatto all'induzione



PREZZO € 64,90
OFFERTA € 49,90
PREZZO SOCI € 44,90 **SCONTO 30%**

nr. 156 **PENTOLA PRESSIONE**
MISTYQ TOGNANA
5 L

- Corpo in acciaio inox 18/10
- Fondo multistrato termoradiante acciaio/alluminio/acciaio
- 3 valvole: di sicurezza, di esercizio e blocca leva
- Manici in acciaio inox e bakelite
- Adatto ad ogni piano cottura compresa induzione
- 5 litri

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 39,90
PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 30%**





Non abbiamo più parole. Solo un gesto.

Coop aiuta la popolazione civile con una raccolta fondi per fronteggiare l'emergenza umanitaria.



**Partecipa anche tu con una donazione.
#coopforucraina**

PUOI DONARE



Verifica le modalità in punto vendita o su coopforucraina.it



A FAVORE DI



SANT'EGIDIO

