Autorizzazione del Tribunale di Parma n. 9 del 4 novembre 2015 - Anno 4

Periodico di informazione, cultura e sport di Anap e Ancos Parma

Tempo Insieme

ANAP

ANCoS

n. 1
Aprile 2018

Ambiente
Parmense territorio fragile

Sicurezza
I pericoli nell'ambiente domestico

Benessere
Cambiare punto di vista sull'invecchiamento

Lumina travel

I nostri viaggi

Le nostre proposte esclusive di tour inediti con accompagnatore

Ricetta dello chef viaggiatore!

Prendete una manciata di **voglia di partire**, mescolatela con un po' di stress e tritate tutto nel mixer....

Diluite l'impasto con un **bel mare**, aggiungete un pizzico di **avventura e sole** in grande quantità...

Infarinate il tavolo con del **relax** e delle **escursioni**....

Stendete quindi il composto facendovi aiutare **dalla nostra consulenza**...

Il risultato sarà una vacanza tutta da gustare!

A presto per una nuova gustosa ricetta!

-20%

30%

Offerte

Scoprite le migliori offerte sul mercato per mandarvi in vacanza e spendere poco

Liste nozze

Le migliori liste di nozze pensate per farvi passare una splendida luna di miele

Via Trento, 67/F - 43100 Parma - Tel. 0521 798409
agenziaviaggi@luminatravel.it - www.luminatravel.it

Confartigianato PERSONE ANCoS

Sommario

4 Ambiente
8 Sicurezza
10 Sanità
12 Benessere
15 Iniziative
17 Prossimamente
20 Convenzioni
23 Servizi
24 Viaggi
26 Un'idea a tavola

Tempo Insieme
Semestrale

Direttore Responsabile:
Tatiana Cogo

Hanno collaborato
a questo numero:
Fernanda Bellido
Patrizia Gualerzi
Manuela Pollari
Maria Alice Viola

Foto di:
Tatiana Cogo

Contatti di Redazione:
anap@aplaparma.it
tel. 0521.219269

Stampa e grafica:
Tipolito AMC
Via Nitti 5, Parma
tel. 0521 291432
amc@amcparma.it
www.amcparma.it

FSC www.fsc.org MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC® C117342

Paure vecchie e nuove Combattiamole insieme

Succede spesso a chi, come noi, ha alle spalle qualche decennio di esperienze, di provare nostalgia per il tempo vissuto che ci appare definitivamente perduto. Ma a volte la malinconia attenua la memoria, facendo apparire il passato sempre migliore del presente. Ciò potrebbe influenzare la capacità di guardare avanti e avere il coraggio di trasmettere ai nostri figli e nipoti l'entusiasmo di costruire il futuro.

Oggi viviamo in un periodo fluttuante e illusorio, in una transizione tra il non più e il non ancora. Siamo sopraffatti da eventi di portata epocale: il cambiamento climatico, le flotte di migranti che arrivano in Europa, gli attacchi terroristici, le nuove tensioni tra paesi, l'instabilità economica e politica. Tutto ciò ha minato il senso di sicurezza, la paura è ingigantita dalla globalizzazione e alimentata dai mass media.

L'attualità si distingue dal passato per avere perso solidità, stiamo subendo un cambio di valori e punti di riferimento, una inarrestabile trasformazione dovuta alle nuove tecnologie e molte delle sicurezze che davamo per scontate non ci sono più. Assistiamo a molte forme di violenza, diseducazione, egocentrismo, svogliatezza, mancanza di rispetto. Ma soprattutto al disinteresse per la sfera pubblica, al disimpegno politico e all'indifferenza morale.

Cosa possiamo fare quindi? In una società dove la spesa la si fa su Amazon, gli amici li si sente via WhatsApp noi possiamo fare rete, alimentare l'amicizia, gli incontri e i confronti tra noi e con gli altri, anche i giovani.

È questo che Anap e Ancos vogliono fare: essere presenti fisicamente, forti dei nostri valori solidarietà, onestà, rispetto degli altri.

Ero Luigi Gualerzi
presidente Anap

Mirella Magnani
presidente Ancos

Parmense, un territorio fragile

Oltre 1880 km² a rischio idrogeologico

(frane più alluvioni a rischio medio ed elevato NDR)

Che il nostro sia un territorio fragile non è una scoperta di oggi. Nel parmense, ma più in generale in Emilia-Romagna, deteniamo un record: sono 3.331,7 i chilometri quadrati soggetti a frane, secondo una ricerca Ispra (Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale).

Ed è l'area più estesa in Italia (precediamo la Toscana il cui territorio è coinvolto per 3.062,6 Km2).

Più in generale sono italiane circa 530.000 frane su un totale di 700.00 censite in Europa.

A questo, nella nostra regione, si aggiunge il pericolo alluvioni.

Ci ricordiamo i fenomeni di Colorno, l'ancora più recente piena dell'Enza a Sorbolo e Lentigione con 40 evacuati (11-12 marzo) e l'ennesima frazione isolata a causa frane nella zona di Bedonia (11 marzo).

Clara Caroli
Ingegnere idraulico e ambientale

«*In Emilia-Romagna abbiamo oltre 12mila chilometri quadrati interessati da pericolosità idraulica media o elevata (10 erano solo i medi NDR), sono aree esposte a probabilità di alluvione e di questi 1200 chilometri quadrati sono nel parmense. Il nostro è un territorio fragile e la combinazione dei due elementi, frane e alluvioni, in un contesto di cambiamento climatico con sempre più frequenti fenomeni di notevole intensità, complica la difesa del territorio*» - ci ha spiegato Clara Caroli ingegnere idraulico e ambientale.

Negli anni, molti interventi di tutela sono stati realizzati, anche se spesso non in via preventiva, ma sull'onda dell'emergenza.

«*Nel tempo siamo passati da un'idea di difesa passiva a quella difesa attiva, ed anche le norme a livello europeo vanno in questa direzione* - spiega Caroli -. *È il caso della direttiva 2007/60 CE, recepita dal nostro d.lgs. 49/2010. Attualmente è in fase d'implementazione il piano di gestione del rischio alluvioni approvato nel 2016, (scusate, la presentazione era di poco precedente l'approvazione NDR) che considera in modo coordinato le attività funzionali a una corretta gestione degli eventi legate al dissesto, attraverso fasi di pianificazione, protezione, preparazione di modelli di previsione e poi in caso di eventi risposta e ripristino e riverifica e*

revisione del funzionamento del processo».

In concreto, per ciò che riguarda le difese idrauliche, dal concetto di opere che contengono le piene quali le arginature, si è passati a interventi che prevengono le esondazioni per esempio le casse d'espansione e i canali scolmatori. «*La cassa sul torrente Parma nel 2014 ha permesso di salvare molte vite e molte porzioni di territorio che, senza questa infrastruttura, avrebbe subito una pesante alluvione*».

Proprio recentemente il Cipe (Comitato interministeriale per la programmazione economica) ha concesso i fondi per la messa in sicurezza della città e del nodo idraulico di Colorno: è del 1° marzo la notizia della concessione di 55 milioni che finanzieranno la cassa sul torrente Baganza. Questa è decisamente una buona notizia, ma sarebbe altrettanto importante avere una più oculata gestione del territorio e poter operare in un quadro normativo meno complesso.

Le cause della fragilità del parmense sono sia naturali (orografia, geologia, clima e relativi mutamenti) che antropologiche. L'elevata densità di popolazione, la significativa presenza di attività anche produttive in aree a rischio, l'eccessivo consumo del suolo, (per fortuna nel parmense non è così presente come in altre parti d'Italia NDR), ma anche il disboscamento e l'abbandono dei territori montani non aiutano la difesa del territorio. Accanto a queste ci sono anche cause finanziarie perché c'è sempre più difficoltà di reperimento delle risorse necessarie.

Oggi comunque possiamo anche contare su un buon sistema di monitoraggio e previsione: «*Un punto di forza è costituito dai modelli matematici di previsione delle precipitazioni e delle piene* - ha sottolineato Caroli - *questi sistemi si sono notevolmente sviluppati negli ultimi anni in termini di precisione e affidabilità, soprattutto per eventi di piena con carattere di lenta propagazione come quelli del Po. In definitiva* - conclude Caroli - *è impossibile impedire alla natura di fare il suo corso, ma è doveroso operare concretamente per limitare l'esposizione delle persone e i danni alle cose in caso di calamità*».

Aree a pericolosità da frana PAI su base provinciale

COD PRO	Provincia	Regione	Area Provincia	Aree a pericolosità di frana				Aree di attenzione	Aree a pericolosità da frana elevata e molto elevata	
				Molto elevata	Elevata	Media	Moderata			
				P4	P3	P2	P1	AA	P4 + P3	
			km²	km²	km²	km²	km²	km²	km²	%
9	Savona	Liguria	1.546	11,9	97,6	318,1	310,1	0	109,5	7,1%
10	Genova	Liguria	1.834	70,8	450,6	372,5	199,4	1,5	521,4	28,4%
11	La Spezia	Liguria	881	25,4	50,5	116,3	52,2	0	75,9	8,6%
33	Piacenza	Emilia Romagna	2.586	100,9	353,6	4,8	0	0	454,4	17,6%
34	Parma	Emilia Romagna	3.447	178,8	502,5	0	0	0	681,3	19,8%
35	Reggio nell'Emilia	Emilia Romagna	2.291	128,2	180,2	2,4	0,2	0	308,4	13,5%
36	Modena	Emilia Romagna	2.688	91,4	270,4	0	1,1	17,0	361,8	13,5%
37	Bologna	Emilia Romagna	3.702	36,3	452,3	1,9	18,5	679,2	488,6	13,2%

Aree a pericolosità idraulica (D.Lgs. 49/2010) su base provinciale

COD PRO	Provincia	Regione	Area Provincia	Aree a pericolosità idraulica (D.Lgs. 49/2010)					
				Elevata - P3		Media - P2		Bassa - P1	
			km²	km²	%	km²	%	km²	%
34	Parma	Emilia Romagna	3.447	347,3	10,1%	858,1	24,9%	756,8	22,0%
35	Reggio nell'Emilia	Emilia Romagna	2.291	132,5	5,8%	1.058,5	46,2%	580,4	25,3%
36	Modena	Emilia Romagna	2.688	163,8	6,1%	1.108,1	41,2%	1.034,9	38,5%
37	Bologna	Emilia Romagna	3.702	495,9	13,4%	1.852,9	50,0%	1.848,3	49,9%
38	Ferrara	Emilia Romagna	2.635	525,1	19,9%	2.627,6	99,7%	2.621,0	99,5%
39	Ravenna	Emilia Romagna	1.859	414,4	22,3%	1.487,7	80,0%	635,3	34,2%

Dati Provinciali – Fonte Rapporto ISPRA 2015 (ultimo disponibile) sul dissesto

Il Bosco del Tempo a Colorno

Anche Anap e Ancos hanno aderito alla campagna del Festival della Lentezza

Anap e Ancos hanno aderito, il Natale scorso, al crowdfunding sul progetto selezionato da un bando di Banca Popolare Etica per regalare a Colorno un Bosco del Tempo.

Il progetto è stato pensato dal Festival della Lentezza per ringraziare il luogo che ormai da tempo lo ospita. Il Festival - al momento fervono i preparativi per l'edizione 2018, dedicata al tema del "coltivare" - realizzerà dunque un frutteto pieno di varietà di frutti antichi e dimenticati, «che non saranno perfetti e richiederanno tempo e passione per crescere ma avranno la forza impetuosa di un'operazione collettiva, democratica e capillare. In altre parole, felice».

Per farlo, ha attivato su Produzioni dal Basso un crowdfunding e anche Anap Ancos hanno aderito alla campagna adottando diversi alberi, divenendo "mecenati del bosco"per contribuire così alla crescita di un intero bosco. I 20mila euro necessari (16 raccolti e 4 ottenuti da bonus di Banca Etica) sono stati raccolti nel dicembre 2017, prima di Natale.

Il progetto sarà realizzato dall'Associazione Comuni Virtuosi - che promuove il Festival dal 2015 - e vedrà la partecipazione diretta dell'Azienda Agraria Sperimentale Stuard di Parma, che del bosco ha già realizzato il progetto preliminare e il piano di gestione dei primi dieci anni. La coltivazione inizierà durante l'autunno 2018.

Il Festival della Lentezza, una manifestazione, uno stile di vita

A Colorno il 15-16-17 giugno la 4ª edizione

"Mettere al centro la qualità e il benessere dei rapporti umani, nel rispetto del territorio e delle sue risorse naturali" è la filosofia del Festival che quest'anno avrà come filo conduttore il coltivare.

La manifestazione che si svolgerà nella suggestiva cornice della Reggia di Colorno è promossa dall'Associazione Comuni Virtuosi in collaborazione con il Comune di Colorno.

È un luogo di contaminazione reciproca e anche quest'anno ci saranno incontri, laboratori e spettacoli, per i più grandi e per i più piccoli. Tutti a ingresso libero e gratuito. E nessuna barriera che separa gli artisti dal pubblico.

LA BARCHETTA

PIZZA ANCHE A MEZZOGIORNO CON FORNO A LEGNA
PIZZA E CUCINA DA ASPORTO
MENÙ FISSO A PRANZO E CENA TUTTA LA SETTIMANA

Servizio Catering con forno a legna a domicilio

RISTORANTE PIZZERIA

CASTELGUELFO - PARMA

ALLA SERA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
MANGIATE 3 PIZZE E NE PAGATE 2 (escluso asporto)

SPAZIO BIMBI (0 - 5) • SALA CON GONFIABILE

IL SABATO SERA SERVIZIO BABY SITTER (Gratuito)

CASTELGUELFO - PARMA - VIA NAZIONALE EMILIA 75 • TEL. 0521 610302 - CELL. 338 8506936 - 340 6505831

mail: la_barchetta@libero.it - www.labarchetta.it

Convenzione Associati APLA

I pericoli nell'ambiente domestico: incendi e perdite di gas

I consigli di Luigi Gallina ex vigile del Fuoco, membro della Protezione Civile

***Luigi Gallina**, classe 1937, sottoufficiale dei Vigili del Fuoco, oltre all'esperienza maturata in ambito incendi e primo soccorso, ha conseguito, dopo aver superato l'esame di stato, la patente e licenza da radioamatore. Ha svolto attività di Protezione Civile, nel settore delle radiocomunicazioni, prestando soccorso dopo il terremoto del Friuli, Irpinia, Abruzzo, dopo le piene di fiumi e torrenti in tutta Italia, incidenti stradali, durante emergenze umanitarie. Ha svolto attività di formatore in ambito antincendio, primo soccorso, radiocomunicazioni.*
È stato presidente dell'Intergruppo Parma Volontari Protezione Civile (1986), è stato insignito dell'onorificenza di Maestro d'opera e d'esperienza rilasciato dalla Confartigianato Parma nel 2016 e di Commendatore al Merito della Repubblica italiana. Ha fondato nel 1960 APA.

Luigi Gallina, dopo aver maturato esperienza nei Vigili del Fuoco, prima durante il periodo di leva e poi come vigile in servizio discontinuo, ha fatto della propria passione un'attività. Nel 1960 infatti fondò Apa, prima impresa a Parma specializzata in materiale antincendio (vendita, installazione, manutenzione estintori, porte tagliafuoco, idranti, impianti di rivelazione e spegnimento incendi, fornitura vernici ignifughe e molto altro).

Fin dal 1965 Gallina iniziò a tenere corsi antincendio e di primo soccorso per le grandi aziende del parmense, riuscendo a far comprendere l'importanza di avere al proprio interno una squadra di emergenza. Condizione questa poi diventata obbligatoria per legge nel 1994 con il noto decreto 626.

Abbiamo voluto sentire dunque il parere di un grande esperto per dare qualche utile consiglio ai nostri lettori.

Gallina tiene subito a sottolineare che sono pochissime le persone che sanno dove sono collocati il rubinetto principale del gas e l'interruttore centrale della luce nelle proprie abitazioni. «*Questo è un problema perché in alcuni casi, ancora prima di chiamare i Vigili del Fuoco è fondamentale spegnere luce e chiudere il gas, per evitare esplosioni*».

Quali sono i più frequenti incidenti che si possono presentare in abitazione?

«*Se succede un evento di tipo incendiario e il più diffuso è quello dell'olio che prende fuoco nella pentola, la prima cosa da fare è chiudere il gas e l'elettricità e naturalmente chiamare i Vigili del Fuoco. Avere i nervi saldi e mantenere calma e lucidità sono due aspetti importanti. Se l'incendio è limitato si può cercare di intervenire con gli strumenti adeguati. Per esempio la coperta antifiamma da porre sulla pentola. È molto utile, ne esistono di diversi tipi in commercio, l'importante è che sia certificata*». In altri paesi dove i pericoli d'incendio sono maggiori è obbligatorio tenerla in casa, ha le dimensioni di una tovaglia ed è contenuta in un pratico tubo che si può conservare in cucina, il costo medio è di 30 euro (quelle certificate CE).

«*In questi casi si può utilizzare un estintore da casa a*

Dipartimento dei Vigili del Fuoco, del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile
CORPO NAZIONALE DEI VIGILI DEL FUOCO
Numero d'emergenza 115

schiuma o a CO_2 che non lascia residui. Per le cucine professionali è invece obbligatorio l'estintore a schiuma da sei litri». Il costo medio di un estintore per le abitazioni va dai 50 ai 70 euro.

«*Un altro evento possibile e frequente* - prosegue Gallina - *è l'incendio della cappa del camino. Se la cappa non tira bene si depositano residui oleosi di combustione e qualora le temperature si alzassero molto è possibile che i residui prendano fuoco. Il pericolo maggiore è che l'incendio si sviluppi sul tetto oppure che ci sia un ritorno di fiamma dall'apertura del camino. In questo caso bisogna utilizzare l'estintore e chiamare immediatamente i Vigili del Fuoco*». A proposito del camino, uno dei più grandi pericoli è dato dal monossido di carbonio perché è inodore e incolore e potrebbe svilupparsi dalle braci nel camino non spente, sempre in un camino che non tira bene. È dunque importante fare manutenzione costante e pulizia del camino.

Parlando delle perdite di gas Gallina ha spiegato «*Nei condomini con numero elevato di autorimessa è obbligatorio avere l'estintore, ma sarebbe bene averne uno anche nelle case private, dato che la spesa è relativamente bassa (50 euro). Il pericolo è dato dalle perdite di gas nelle auto, anche una semplice scintilla può causare un'esplosione. Le perdite di gas metano in casa, sono rare ma possono succedere. Si tratta di un gas inodore al quale aggiungono sostanze odorose proprio per permettere di riconoscere le perdite. In questi casi è fondamentale chiudere il gas, staccare la corrente e aprire le finestre*».

Molto più rari sono i corti circuiti nelle abitazioni, visti gli standard elevati degli impianti realizzati negli ultimi anni seguendo le normative.

Fascicolo sanitario elettronico: l'innovazione che semplifica la vita

Ora è possibile aprirlo gratuitamente anche in segreteria Anap Ancos

La tua storia sanitaria in un click, in tre parole: Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE), grazie al quale, semplicemente collegandosi ad Internet con le credenziali personali, si può consultare in modo protetto e riservato, tutta la documentazione sanitaria che nel tempo va a costituire la storia clinica di ogni persona. L'associazione è in grado di attivare il fascicolo gratuitamente; in alternativa è possibile registrarsi al sito www.servizisanitarionline-rer.it e con il codice ricevuto, recarsi nella nostra sede con un documento d'identità e relativa fotocopia. In pochi minuti sarà attivato.

I vantaggi sono tanti: prima fra tutti semplicità e velocità. Con il fascicolo sanitario elettronico si ha a disposizione in modo immediato, sempre aggiornato e riservato, tutta la tua documentazione sanitaria a partire dal 2008: prescrizioni specialistiche e di farmaci, referti di visite, esami e di pronto soccorso, lettere di dimissione rilasciate da strutture sanitarie pubbliche della regione.

Con il fascicolo elettronico si risparmia, tempo e fatica, inutili file agli sportelli. È possibile consultare la propria storia clinica ovunque, in Italia e all'estero, per svago o per lavoro: basta avere a disposizione una connessione a internet.

Il fascicolo elettronico è utile anche nelle normali visite dal medico o ai controlli di routine, perché si dovrà portare con sè nulla e il medico o il professionista, con il permesso del paziente, potrà consultare il profilo sanitario sintetico e i dati di loro interesse in modo rapido e preciso.

È inoltre possibile prenotare on line visite ed esami specialistici, pagare il ticket, ricevere direttamente il relativo referto, cambiare o revocare il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta. Inserire, modificare o revocare l'autocertificazione del reddito. Consultare il certificato vaccinale e l'attestato di iscrizione al Servizio sanitario. Per i farmaci, soprattutto quelli che si prendono abitualmente, si potrà evitare di recarsi dal medico a ritirare le ricette. Una volta prescritti, si riceverà un'e-mail o sms della ricetta/promemoria.

Chi può attivare il FSE

Tutti i cittadini maggiorenni iscritti al Servizio Sanitario Regionale possono attivare il fascicolo sanitario elettronico. È possibile attivare il FSE per altre persone, in questo caso è necessaria la delega scritta e fotocopia del documento di identità del delegante e gli appositi moduli delega. Per i minori, il FSE è attivato dai genitori, che potranno collegarlo al proprio, fino al compimento della maggiore età del figlio. Anche in questo caso, è necessario compilare un apposito modulo. Lo stesso vale per i tutori, in caso di persone soggette a tutela.

Come attivare il FSE

Puoi attivarlo nella nostra sede. In questo caso:

1. Recati nella sede di Confartigianato Imprese Parma, ufficio Anap Ancos (viale Mentana 139/A) con un documento d'identità e relativa fotocopia e un indirizzo e-mail valido.
2. L'operatore ti consegnerà la prima parte di password di accesso. La seconda verrà inviata direttamente all'indirizzo e-mail che hai fornito.
3. Accedi all'FSE

Come consultare il FSE

Con le tue credenziali (Username e password), collegati al sito www.fascicolo-sanitario.it e inizia a consultare e utilizzare il tuo FSE.

PARMA CALCIO

Supporter

CENTRO ACUSTICO

audiomedica

PROVA AUDIOMETRICA Il **3° venerdì di ogni mese dalle 15 alle 17,** sarà possibile avere una prova audiometrica gratuita svolta da un nostro tecnico audioprotesista laureato nella sede Anap di viale Mentana. Chi volesse usufruire del controllo deve prendere appuntamento all'ufficio ANAP ANCoS.

30 ANNI E SENTIRLI... bene!!!

Trent'anni per noi e tantissimi vantaggi per voi:

BLISTER DA 6 PILE € 3,00

30 % di sconto

30 pile omaggio

30 mesi di garanzia

NOVITÀ Apparecchio invisibile € 650,00

E se hai un preventivo in mano, portacelo, noi lo abbasseremo.

PARMA - Strada della Repubblica, 49
(ingresso B.go Coll. Maria Luigia)
PARCHEGGIO GRATUITO Barilla Center

0521.207097
Se non puoi venire da noi, saremo noi a raggiungerti a casa tua. Chiamaci!

www.audiomedica.it

PROMOZIONI VALIDE SOLO SU NUOVI ACQUISTI. NON CUMULABILI CON ALTRE CONVENZIONI.

SARACCHI STUDIO • PARMA

Emanuele Arletti *è psicologo e psicoterapeuta sistemico-relazionale. Si occupa di consulenza psicologica e psicoterapia al Centro Quintessenza, a Parma, nelle seguenti aree di intervento: ansia (fobie, attacchi/episodi di panico, ansia generalizzata, stress post-traumatico), disturbi depressivi, elaborazione del lutto, dipendenze, disturbi alimentari, crisi di coppia e sostegno alla genitorialità. La sua formazione specialistica, lo ha condotto ad esperienze plurime nei diversi contesti del territorio di Parma: ser-t, dipartimento di salute mentale, centro di terapia della famiglia, servizi sociali area minori e neuropsichiatria infanzia e adolescenza. È promotore della Giornata mondiale della Voce a Parma e autore di numerose pubblicazioni.*

Cambiare punto di vista sull'invecchiamento

Dalla metafora della montagna a quella dell'acqua

In termini culturalmente determinati, siamo tendenzialmente abituati a una visione delle fasi della crescita dell'uomo come una serie di tappe e di difficoltà sempre maggiori, in cui si prospettano costantemente nuove sfide e nuovi ostacoli.

Questa visione della vita può essere riconducibile alla metafora della montagna. Scalare una montagna, in questo senso, è una "imperfetta" metafora della vita: la montagna presenta gli stessi ostacoli che dobbiamo affrontare giorno dopo giorno e raggiungerne la vetta è come realizzare i nostri sogni più grandi. Da lassù, rivoluzioniamo il nostro modo di considerare il mondo e noi stessi. La montagna è silenzio, cammino, salita, una vetta da raggiungere. La montagna è sfida. Quante volte, metaforicamente, abbiamo sentito parlare della montagna da scalare per indicare una situazione esistenziale difficile o provante? In un determinato momento della nostra vita possiamo sentire che il sentiero diventi impervio, faticoso, denso di ostacoli come un passaggio roccioso stretto e difficoltoso da attraversare. Ma quando abbiamo raggiunto la vetta, si prospetta una discesa ripida, scoscesa ed inevitabile. Dalle prime fasi di vita in cui l'accudimento è fondamentale, transitiamo nell'adolescenza e in seguito all'età adulta, fino ad un momento in cui abbiamo raggiunto la vetta e ci prepariamo alla discesa.

Questo momento di attesa genera preoccupazioni, ansie, pensieri di qualcosa che sta per finire e stimola l'idea di declino. Penso che dovremmo imparare a vederci utilizzando altre metafore della vita, altre lenti per comprendere che il declino è solo un'illusione dettata da paradigmi socio-culturali e che la "terza età" non è costituita da mancanze ma da altre possibilità.

Consideriamo invece il percorso di crescita dell'uomo (prima bambino, poi ragazzo, giovane, adulto e anziano), come il percorso di un fiume che nasce dalle montagne e si sviluppa cambiando continuamente le sue caratteristiche, incontrando sempre nuovi territori e sfociando infine nel mare. All'inizio non è che una goccia, poi si sviluppa in un ruscelletto che scorre tra le montagne che lo hanno generato (i genitori), ma in breve tempo attraversa nuovi ambienti ricchi di elementi che lo accompagnano e lo caratterizzano: le valli, i boschi, i primi paesi, le cascate... Così come conosce nuovi ambienti relazionali e nuove figure.

Ciascuno di questi elementi, in modi e tempi che possono essere anche molto differenti tra loro, contribuisce a dare una forma al fiume: ogni sasso ne può deviare il percorso, ogni terreno ne determina una

diversa profondità, portata, ampiezza e così anche ogni stagione contribuisce a modificarne l'aspetto e le caratteristiche. Con il passare del tempo si modifica il modo di scorrere di questo fiume, che dalla forza prorompente dell'adolescenza transita in nuove modalità e allarga la sua portata, perché conosce nuovi contesti e nuove relazioni: diviene, nel tempo, un fiume con una enorme portata di acqua e di esperienze, fino poi a ricongiungersi al mare al termine del viaggio.
Utilizzando quindi la cornice metaforica dell'acqua, possiamo vedere i cambiamenti fisici, relazionali, di memoria e di attenzione che appartengono alla terza età, come un cambiamento nelle personali modalità di connettersi a nuove esperienze, contesti e relazioni e in cui la performance del "dover essere" lascia spazio all'esperienza e alla saggezza. Non esiste una ricetta per essere "bravi" figli, genitori, mariti/mogli o nonni, esiste la possibilità di scegliere come vivere le fasi della vita in cui si sta transitando: con la paura e la preoccupazione di un declino possibile o con la speranza e la gioia di poter condividere esperienze ed emozioni? La scelta può dipendere anche dalla dimensione metaforica che decidiamo di accogliere: montagna o acqua?

I prossimi appuntamenti sul benessere saranno a settembre:
- giovedì 6, alle 17.30, con la biologa Alba Rita Rota, "Verità su farmaci e integratori"
- venerdì 28, alle 16.30, con il dermatologo Roberto Cavagna che ci svelerà tutti i segreti per mantenere giovane la nostra pelle.
Gli appuntamenti si svolgeranno nella sede di Confartigianato Imprese Parma (viale Mentana 139/A).

Mora viaggi

Via Cav. Sante Bertoluzzi, 1
43058 SORBOLO (PR)
Tel. 0521 698998 - Cell. 347 5926583
Fax 0521 1681967
E-mail: matteomoraviaggi@gmail.com

Otto nuovi Maestri d'opera e d'esperienza

Premiati durante la Festa degli Auguri

Sono 8 i nuovi "Maestri d'opera e d'esperienza" di Parma, premiati durante la festa degli auguri Anap Ancos lo scorso dicembre. La commissione nazionale ha selezionato Tommaso Piccinini (65 anni di attività nel settore dei trasporti), Giuliano Ronconi (53 anni nel settore metalmeccanico), Alberto Rivara (53 anni di attività nell'edilizia), Maurilio Zanelli (48 anni nell'edilizia), Paolo Mora (43 anni nei trasporti), Silvana Maini (35 anni nel settore odontotecnico), Franca Del Rio (33 anni nell'edilizia) e Silvana Fantuzzi (32 anni nell'edilizia). A loro è stata consegnata la medaglia e la pergamena.
L'iscrizione all'Albo dei 'Maestri d'opera e d'esperienza' è riservata ai soci Anap che abbiano svolto per almeno 25 anni la propria attività nel settore di competenza, dimostrando perizia, impegno, correttezza professionale.

Il momento della premiazione di Tommaso Piccinini, Giuliano Ronconi, Alberto Rivara con la moglie Silvana Fantuzzi, Maurilio Zanelli, Paolo Mora, Silvana Maini e Franca Del Rio

6.305 euro a Parma Facciamo Squadra

Consegnati i fondi raccolti durante il concerto al Regio

6.305 euro è la cifra raccolta il 17 febbraio, durante la serata di apertura delle celebrazioni - il concerto di Eugenio Finardi al Teatro Regio - per il 70° compleanno di Confartigianato Imprese Parma. I fondi sono stati interamente devoluti a Parma Facciamo Squadra, per il programma dedicato ai bambini in difficoltà.
«*Questa è la prima tappa di un percorso che durerà tutto l'anno* - ha affermato Alberto Bertoli segretario provinciale. *Il 2018 per noi è un anno speciale, dato che festeggiamo i 70 anni di fondazione. Abbiamo organizzato una serie di appuntamenti nel territorio e affronteremo tematiche diverse e anche in quelle occasioni raccoglieremo fondi per Parma Facciamo Squadra*».
L'assegno è stato consegnato a Clelia Bergonzani di Forum Solidarietà, responsabile del programma Parma Facciamo Squadra.
Il progetto si chiuderà nel gennaio 2019, i fondi saranno impiegati per acquistare generi alimentari per la prima infanzia, materiale e attrezzature scolastiche e sportive e per sostenere l'accesso ad attività culturali e ludico ricreative.
L'associazione ha aperto un c/c bancario dedicato: "Confartigianato Imprese per Parma Facciamo Squadra". Chi volesse donare può farlo utilizzando l'Iban: IT04R0623012704000036325938.

Ottica Acustica Allodi

Riconoscere i dettagli

I vostri occhiali da vicino non bastano più?

Chi desidera vedere i dettagli più piccoli sul lavoro o per hobby potrà ricorrere ad ausili visivi per ritrovare il corretto comfort visivo. Si spazia da lenti di ingrandimento illuminate ultrapiatte, grandi quanto una carta di credito, sino a sistemi ingrandenti decisamente più complessi.
Oggi prenderemo in esame le cose più semplici.

Maxi PLUS
Ideale per qualsiasi lavoro manuale: si mette a tracolla e permette di lavorare a maglia o fare bricolage usando entrambe le mani.

Max TV
La televisione due volte più grande

Macro LUX
Lente di ingrandimento che si appoggia sul giornale per leggerlo comodamente

Easy POCKET
Sempre e ovunque con voi. Lente di ingrandimento ultrapiatta con luce LED

Questo è solo un piccolo esempio dell'assortimento di ausili ingrandenti che potrete trovare presso un centro specializzato in Ipovisione.
E' sempre consigliabile, prima di acquistare un ausilio, effettuare un esame approfondito della vista, per calcolare il corretto ingrandimento che dia il miglior comfort visivo.

Per info:
Alice Allodi
(Laureata in Ortottica ed Optometria)
Riceve su appuntamento presso:
Ottica Acustica Allodi

Ottica Acustica Allodi

Il nostro centro per la riabilitazione visiva è dotato dei più moderni sistemi ottici ed elettronici per ipovisione.

Via Emilio Lepido, 22 - Parma - tel. 0521 245095

Informazione Pubblicitaria

Fatto a Parma Lavori e ritratti del nostro territorio

Il concorso fotografico organizzato da Ancos

Ancos organizza "Fatto a Parma. Lavori e ritratti del nostro territorio", un concorso fotografico riservato ai propri soci, ai soci Anap e ai collaboratori Confartigianato Imprese Parma.
Il tema, come si evince dal titolo è il lavoro, antichi mestieri ma anche nuove professioni intraprese nel nostro territorio, possono partecipare al concorso anche immagini che ritraggono momenti di vita.
Ogni partecipante può inviare un massimo di cinque stampe entro il 31 ottobre 2018, che potranno essere sia a colori o in bianco e nero. L'iscrizione ha un costo di 10 euro e tutto l'incasso sarà devoluto a Parma Facciamo Squadra per il progetto destinato ai bambini in difficoltà.
Le opere saranno esposte l'8 dicembre all'Hotel Parma & Congressi durante la festa degli Auguri di Natale. Lo stesso giorno sarà proclamato il vincitore. La mostra potrà essere replicata nella sede di Confartigianato Imprese Parma in viale Mentana 139/a.
Il primo classificato si aggiudicherà un buono acquisto per prodotti alimentari di 200 euro, il secondo un buono di 100 euro e il terzo un buono di 50 euro.
Il regolamento completo del concorso con le modalità di partecipazione è scaricabile sul sito Confartigianato Imprese Parma nella sezione Gruppi e Mestieri/Anap Ancos.

Igiene e pulizia in casa

Se ne parla il 13 aprile

Luigi Fecci, medico chirurgo, specialista in igiene e sanità pubblica e pneumologia, terrà una conferenza per parlare dell'igiene e della pulizia delle nostre case, venerdì 13 aprile alle 16.30.
L'incontro organizzato da Anap e Ancos Confartigianato si svolgerà alle 16.30, nella sala riunioni di Confartigianato Imprese Parma (viale Mentana 139/A).

Manteniamo il passo *Camminata organizzata da Ancos, Anap e Csi*

Domenica 15 aprile ore 9

Comprendere l'importanza di avere sane abitudini alimentari e corretti stili di vita: su questi temi Anap, Ancos e CSI (Centro Sportivo Italiano) vorrebbero sensibilizzare i cittadini di tutte le età.
"Manteniamo il passo, camminiamo insieme" è la camminata organizzata a margine delle iniziative legate alla "Giornata nazionale di predizione dell'Alzheimer".
L'appuntamento è per il 15 di aprile, il ritrovo è alle 9 e la partenza è alle 10, al Parco Ducale di Parma in fondo alla discesa dell'ingresso principale, dove ci sarà un corner dove saranno distribuite, gratuitamente, ai partecipanti le pettorine. Il percorso sarà di due chilometri.

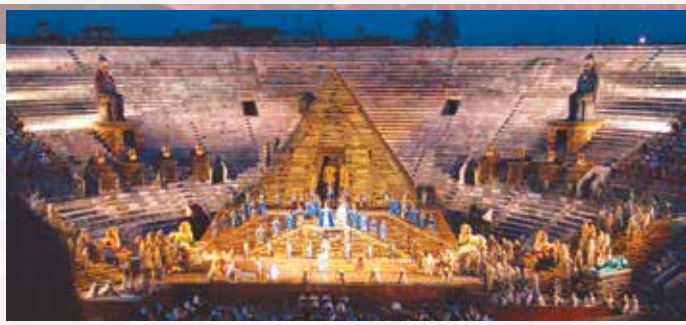
L'eterno e il tempo tra Michelangelo e Caravaggio a Forlì

Venerdì 4 maggio al Museo San Domenico di Forlì

Ancos organizza la visita alla mostra "L'eterno e il tempo tra Michelangelo e Caravaggio" al Museo San Domenico di Forlì (fino al 17 giugno 2018).
La mostra documenta quello che è stato uno dei momenti più alti e affascinanti della storia occidentale. Gli anni che idealmente intercorrono tra il Sacco di Roma (1527) e la morte di Caravaggio (1610); tra l'avvio della Riforma protestante (1517-1520) e il Concilio di Trento (1545-1563); tra il Giudizio universale di Michelangelo (1541) e il Sidereus Nuncius di Galileo (1610) rappresentano l'avvio della nostra modernità.
Ad essere protagonisti al San Domenico saranno il dramma e il fascino di un secolo che vide convivere gli inquietanti spasimi di un superbo tramonto, quello del Rinascimento, e il procedere di un nuovo e luministico orizzonte, con grandi capolavori del Manierismo.
L'istanza alla Chiesa di Roma di un maggiore rigore spirituale, se da un lato produceva una rinnovata difesa delle immagini sacre (soprattutto ad opera della ignaziana Compagnia di Gesù), dall'altro imponeva una diversa attenzione alla composizione e alla raffigurazione delle immagini, nonché a una ridefinizione dello spazio sacro e dei suoi ornamenti.
Si sviluppano così scuole e orientamenti nuovi.
In Italia la battaglia più impegnativa per il dipingere e per il vivere moderno si combatte nella pittura di commissione sacra. Il protagonista di questa lotta è soprattutto Caravaggio. Egli tenta una innovazione radicale del suo significato religioso come fatto di religione profondamente popolare. Info a pagina 24.

Aida all'Arena di Verona

Giovedì 28 giugno



Ancos e Anap stanno organizzando una serata all'Arena di Verona, giovedì 28 giugno, per assistere all'opera Aida di Giuseppe Verdi (libretto di Antonio Ghislanzoni), nell'imponente allestimento di Franco Zeffirelli, arricchito dai costumi di Anna Anni. Lo spettacolo inizierà alle 21 e si concluderà alle 24.15 circa. La partenza da Parma è prevista per le 16.30.
Aida è un'opera in quattro atti di Giuseppe Verdi, su libretto di Antonio Ghislanzoni, basata su un soggetto originale dell'archeologo francese Auguste Mariette.
Alcune curiosità: Isma'il Pascià, Chedivè d'Egitto, commissionò un inno a Verdi per celebrare l'apertura del Canale di Suez (1868) nel 1860, offrendo un compenso di 80.000 franchi, ma Verdi rifiutò, dicendo che non scriveva musica d'occasione. Invece, quando venne l'invito (Mariette mandò uno schema di libretto su un soggetto egiziano a Camille du Locle, direttore dell'Opéra-Comique di Parigi che lo sottopose a Verdi, che trovò la storia valida) a comporre un'opera per l'inaugurazione del nuovo teatro de Il Cairo, Verdi accettò. La prima dell'opera fu ritardata a causa della guerra franco-prussiana, dato che i costumi e le scene erano a Parigi sotto assedio. Il teatro del Cairo s'inaugurò invece con Rigoletto nel 1869. Quando finalmente la prima ebbe luogo ottenne un enorme successo e ancora oggi continua ad essere una delle opere liriche più famose. Verdi raggiunse un effetto sensazionale con l'utilizzo, nella Marcia trionfale, di lunghe trombe, del tipo delle trombe egiziane o delle buccine romane, appositamente ricostruite per l'occasione, ma dotate di un unico pistoncino nascosto da un panno a forma di vessillo o gagliardetto.
La prima rappresentazione avvenne quindi al Teatro khediviale dell'Opera del Cairo il 24 dicembre 1871, diretta da Giovanni Bottesini. Info a pagina a 24

Info e prenotazioni per tutte le iniziative: Patrizia Gualerzi, segreteria

Anap e Ancos sponsorizzano il Borguitar Festival

Dal 15 al 22 luglio a Borgotaro

Borgo Val di Taro è pronta ad accogliere, come avviene da 5 anni, una pacifica invasione di chitarre e chitarristi provenienti da tutto il mondo.
Sono infatti aperte le iscrizioni per il Borguitar Festival, concorso, campus e masterclass dedicato alla chitarra classica, organizzato dal Comune di Borgo Val di Taro con l'Associazione Arti e Suoni e la direzione artistica del Maestro Giampaolo Bandini, considerato tra i migliori chitarristi italiani sulla scena internazionale.
Il Festival, sponsorizzato da Anap e Ancos, avrà luogo dal 15 al 22 luglio 2018, ma già da oggi è possibile ricevere informazioni ed iscriversi sul sito di arti e suoni (www.artiesuoni.com).
Durante la settimana si svolgeranno eventi, concerti ed una mostra di liuteria nei luoghi più suggestivi del paese e delle località vicine con importanti musicisti della scena concertistica internazionale e alcuni tra i migliori allievi dei corsi di perfezionamento; tutti i colori e il sound delle sei corde.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI
Global Art Service Soc. Coop a.r.l Onlus Via La Spezia, 177 - 43126 PARMA
Tel e Fax: +39 0521.989315 borguitar@artiesuoni.com
www.artiesuoni.com www.facebook.com/borguitarfestival

BorGuitar festival

Inglesismi, come riderci su

Venerdì 12 ottobre alle 16,30 sala riunioni Confartigianato

Sarà un pomeriggio divertente... Uno spettacolo, un momento d'intrattenimento perché un idioma non s'impara certo in una lezione! Sarà divertente perché apprendere divertendosi è una cosa bellissima e sull'inglese perché è una lingua che è entrata ormai da molto tempo nella quotidianità degli italiani.

Si parlerà inoltre del "Columbus Day" che cade proprio il 12 ottobre e in America è una festa. L'incontro è rivolto ad un pubblico eterogeneo da chi mastica l'inglese di Shakespeare a chi non sa neanche una parola della lingua anglosassone.

Dicembre

Sabato 8

"Festa degli auguri" Anap e Ancos presso Parma & Congressi

Lunedì 31

"Capodanno insieme" a Parma & Congressi

a Anap - Ancos, tel. 0521 219269, da lunedì al venerdì dalle 8 alle 12

Le convenzioni 2018 ANAP e ANCoS

ABBIGLIAMENTO

Casa della valigia Via Mazzini, 5/f - Parma / c/o Centro Commerciale Eurotorri P.le Balestrieri - Parma
• *5% su tutti i prodotti in negozio* (non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

Intimo Elisabetta Piazzale Lubiana, 17 - Parma • *50% su collezione MARE 2017 (Costumi e Abiti)* • *10% sulla nuova collezione MARE 2018*

Lola Maj Borgo G. Tommasini, 17/a - 43121 Parma • *Sconto 10%*

Mauro Centro Calzature Via Belli, 8/a - Parma • *10% su tutti i prodotti in negozio* (non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

Sartoria Martani Piazza Garibaldi, 13 - Colorno (Parma) • *10% sulle collezioni Uomo - Donna* (non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

AGENZIE VIAGGI

Agenzia viaggi ESKO Borgo Paggeria, 20/a - Parma - Tel. 0521 506506
• *Riduzioni tariffarie sui pacchetti turistici* • *Accordi esclusivi sulle spese di gestione e costi accessori, servizi offerti*

UNIGLOBE Lumina Travel Via Trento, 67/F - Parma - Tel. 0521 798409
• *Sconto 5% sulle quote da catalogo* • *Sconto 2% sulle quote in offerta tipo "last minute" e altri servizi offerti in agenzia*

ALIMENTARI

Casa del Formaggio s.a.s. Strada Bixio, 106 - Parma - Tel. 0521 230243 • *Sconto 10%*

ASSICURAZIONI

art.Ass Viale Mentana, 139/a - Parma - Tel. 0521.219200 • *Sconto fino al 40% su polizza RC Auto*

BENESSERE

Linea Avanguardia Estetica Via Emilio Casa, 11/b - Parma - Tel. 0521 229414 • *Sconto 10% su tutti i servizi e trattamenti*

Linea Beauty spa Terme di Monticelli Via Montepelato Nord, 6 - Monticelli Terme (PR) - Tel. 0521 659190
• *Sconto 15% dal lunedì al venerdì* • *Sconto 10% sabato, domenica e festivi*

UPA - 2 s.a.s. Via Emilio Lepido, 10/c - Parma - Tel. 0521 493864 • *Sconto 5% su tutti i prodotti*

Centro Estetico Kaross e Ci Borgo Bosazza, 14 - Parma
• *Sconto 20% dal prezzo di listino* • *Con l'acquisto di pacchetti promozionali, un buono di 20 € su trattamenti viso o corpo*

Terme di Salsomaggiore e di Tabiano srl
• *Sconto 20% su centro benessere, cure termali, linea cosmetica termale* • *Sconto 40% per gruppi d'acquisto oltre i 1.000 €*

CARTOLERIA

Cartoleria Capolinea 3 *di Ceci Roberto* Via Emilio Lepido, 33/c - Parma - Tel. 0521 487540 • *Sconto 10%* (Escluso libri di testo)

DIVERTIMENTI

Lele Guitar Musicista Cantante Piano-bar Via Einaudi, 11 - Colorno (PR) - Tel. 328 8563319 - leledoto@libero.it • *Sconto 15% - 20%*

ERBORISTERIE

Erboristeria Beltrami Via Verdi, 8/a - Parma - Tel. 0521 207012 • *Sconto 10%*

Erboristeria "L'Ape Regina" s.a.s. B.go Palmia, 2/a - Parma - Tel. 0521 200960 • *Sconto 10%*

Erboristeria Verdiana Strada Bixio, 73/c - Parma - Tel. 0521 282076 • *Sconto 10%*

IDEE REGALI, GIOCHI, FIORI e ARTICOLI PER LA CASA

Adriana Flor Via Zarotto, 30/C - Parma • *Sconto 5%*

Ocean Song Fioreria *di Anna Gurovskaya* Via Garibaldi, 46/e - 43121 Parma - Tel. 0521 230100 • *Sconto 20%* • *Sconto 10% per eventi (matrimoni, battesimi, mostre…)*

Toyland s.r.l. Via Lanfranco, 4 - Parma - Tel. 0521 986974 • *Sconto 5%*

Punto Casa *di Leonardi Enrica* Via Nazionale, 40 - 43043 Borgotaro (PR) - Tel. 0525.96913 • *Sconto 20% su tutti gli articoli (non già scontati o in promozione)*

OTTICA

Ottica Newton Via Newton, 1/c - Parma - Tel. 0521 241459 • *Sconto 20% sul listino* (no lenti a contatto)

Ottica P.M. Carra Via Garibaldi, 22 - Parma - Tel. 0521 236573 • *Sconto 20% sul listino* (no lenti a contatto)

RISTORANTI E PIZZERIE

Pizzeria "Da Luca" Viale Fratti, 22/A - Parma - Tel. 0521 780878 • *10% sul listino*

Ristorante Pizzeria "The Gold" Via Emilia Est, 139/a - Parma - Tel. 0521 242520 • *10% alla singola persona per un pranzo completo*

Ristorante "Antica Hosteria Tre Ville" Strada Benedetta, 99 - Parma - Tel. 0521 272524 • *10% sul listino*

Ristorante "Trattoria del Cacciatore" Via Aia, 17 - Frassinara di Sorbolo (PR) - Tel. 0521 697400/697015 • *10% sul listino*

Ristorante Trattoria "Il Cortile" Borgo Paglia, 3 - Parma - Tel. 0521 285779 • *10% sul listino* MENU' SENZA GLUTINE

SALUTE

Audiomedica srl Via Repubblica, 49 - Parma (ingresso B.go Collegio Maria Luigia) Tel. 0521 207097
• *Sconto 20% sull'acquisto di apparecchi acustici Assistenza gratuita anche a domicilio su apparecchi acustici di tutte le marche*

Farmacia Bottego Viale Bottego, 1/A - Parma
• *Sconto dal 10 al 20% sulle ditte di cosmesi e 30% sugli elettromedicali* **solo presenti in farmacia**
• *Sconto 10% su occhiali da lettura e parafarmaci* **solo presenti in farmacia**

Farmacia Mantovani Via Garibaldi, 28 - Parma • *Sconto 10%*

Farmacia San Lazzaro Via XXIV Maggio, 10/A - Parma - Tel. 0521 487546
• *Sconto 10% Prodotti parafarmaceutici e dermocosmetici* • *Sconto 10% Autoanalisi del sangue (glicemia e colesterolo)* • *Gratuito controllo della pressione arteriosa*

Mirò Dental Medical Center Via Abbeveratoia, 67/c - Parma - Tel. 0521 1835600 • *Sconto 10% su tutte le prestazioni*

Nuova Moni Sanitaria Via Emilia Est, 77 - Parma - Tel. 0521 481565 • *Sconto 5%*

Centro Medico Spallanzani Viale Tanara, 20/b - Parma - Tel. 0521 287178 • *Tariffe scontate* **(Chiedere alla prenotazione)**

Laboratorio e Poliambulatorio Nuovo S. Orsola Via Sidoli, 9/A- Parma
• *Sconto 20% su esami clinici di laboratorio* • *Sconto 10% su visite e prestazioni ambulatoriali*

LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Segreteria e informazioni: Via Musini, 41 - Parma - Tel. 0521 988886 E-mail: parma@lilt.it
• *La convenzione copre tutte le sedi di Parma e provincia*

Poliambulatorio Medi Saluser Via Verdi, 27/a - Parma - Tel. 0521 234181 - 200698
• *Tariffe scontate solo Radiologia, Ecografia, Mammografia, RMN, MOC, Endoscopia Digestiva* • *Analisi di laboratorio sconto 10%* **(Chiedere alla prenotazione)**

Quintessenza Via Parigi, 19/c - Parma - www.quintessenza.net
• *20% Sconto: Ginnastica dolce per la schiena individuale (40 euro anzichè 50 ad incontro)*
• *20% Sconto: Ginnastica dolce per la schiena di gruppo (48 euro anzichè 60 per 4 incontri)*
• *20% Sconto: Massaggio riabilitativo e decontratturante (40 euro anzichè 50 ad incontro)*
• *20% Sconto: Consulenza Psicologia individuale e di Coppia (55 euro anzichè 70 ad incontro)*
• *20% Sconto: Logopedia Estetica (65 euro anzichè 80 ad incontro)*
• *20% Sconto: Logopedia del tratto oro-Faringeo (40 euro anzichè 50 ad incontro)*

Valparma Hospital Via XX Settembre 22 - Langhirano (PR) - Tel. 0521 8648 • *Sconto 10% sul tariffario privato, su tutte le prestazioni private di specialistica ambulatoriale e analisi chimiche e microbiologiche, sui ricoveri privati, sugli interventi privati in Day surgery, sulle differenze di camera (servizio alberghiero)*
(eventuali sconti già previsti sul tariffario non sono cumulabili)

SPORT E TEMPO LIBERO

C.S.I. Centro Sportivo Italiano Sede prov.le di Parma: P.le Matteotti, 9 - Parma - Tel. 0521 281226 - 289870
• *Sconto per attività sportive di tutti i generi: trekking, acqua gym (presso piscina termale di Monticelli), corsi di nuoto e in piscina, ecc.*

Ciclo 2000 *di Canna Salvatore* Via Venezia, 66 - Parma - Tel. 0521 786496 / Via Borghesi, 6/b - Parma • *Sconto 10% sul listino*

Unica Garage s.c.r.l. Via Zarotto, 20/c - Parma - Cell. 348 8946252 • *Sconto 10% sul listino per acquisto accessori bici e moto (catene, caschi, selle, cestini…)*

Palestra Training Center Via Silvio Pellico, 14/a - Parma (presso Palasport)
• *Sconto 20% su palestra, potenziamento fisico, tonificante*
• *Corso di ginnastica specifico per la terza età al costo di 120€*

VEICOLI

ACQUISTO **Davighi F.lli s.r.l.** *Concessionario Peugeot* Via Reggio, 29/a - 43126 Parma - Tel. 0521 773604-773629 • *Sconto riservato* **(Chiedere al concessionario)**

AUTOCARROZZERIA **A&G Autocarrozzeria** *di Andrea Occhipinti e C. s.a.s.* Via Fedolfi, 17 - Sala Baganza (PR) - Tel. 0521 833587 - Cell. 347 4662869 - aeg.carrozzeria@fastwebnet.it
• *Sconto10% su ricambi* • *Soccorso stradale convenzionato urbano € 60,00 + IVA* • *Preventivi gratuiti*

CONVENZIONI NAZIONALI

Scopri sul sito del nazionale **www.anap.it** e **www.ancos.it** tutte le convenzioni a livello nazionale come ACI Automobile Club d'Italia, SIAE per diritti d'autore, SALMOIRAGHI & VIGANO' ottica e tanti altri a condizioni a te riservate…

SSP

MORABITO LUCA
ALLARM

SISTEMI DI SICUREZZA
TVCC - ANTINCENDIO

NEL SETTORE DA OLTRE 25 ANNI,
SPECIALIZZATI NELLA
PROGETTAZIONE E REALIZZAZIONE DI:

SISTEMI ANTINTRUSIONE
CONTROLLO ACCESSI
VIDEO SORVEGLIANZA
PROTEZIONE DI OGNI TIPO,
CIVILE E INDUSTRIALE

PARMA - VIA PARADIGNA 66
TEL./FAX 0521/270008 CELL. 348/5825965
morabito16@libero.it

Un grande futuro a piccoli passi: i piani di risparmio per i nostri nipoti

artASS
SERVIZI ASSICURATIVI

Artass offre soluzioni studiate per dare ai nostri nipoti la possibilità di cogliere le migliori opportunità del domani. Si tratta di piani di accumulo del risparmio dedicato alle nuove generazioni; soluzioni legate a un obiettivo o a un progetto come ad esempio gli studi universitari, un master all'estero, l'acquisto di una casa o l'avvio di una start up. Inoltre, grazie alle garanzie presenti consentono di tutelare il loro futuro anche dagli imprevisti della vita.
Si tratta di forme modulabili che offrono diverse possibilità: prima del completamento del piano, il genitore o nonno può scegliere sia l'età in cui il ragazzo potrà beneficiare del capitale accumulato (tra 18 e 25 anni), sia la modalità di liquidazione di tale somma tra un'unica soluzione o la rateizzazione fino a un massimo di 5 anni. Vieni in sede a scoprire tutte le possibilità.

Info: Artass, Fernanda Bellido, tel. 0521 219200, 345 2254250

Prorogato il consiglio di Anap

Il consiglio di Anap Parma, in scadenza a febbraio, è stato prorogato. La decisione è stata presa a livello nazionale in quanto sullo statuto dell'associazione è in atto un percorso di rivisitazione che sfocerà in un testo bozza che sarà sottoposto a tutte le sedi territoriali, prima dell'evento congressuale nazionale. L'assemblea nazionale probabilmente si celebrerà nella primavera del 2019.

Scadenze fiscali 2018

2 luglio
Dichiarazione dei redditi, versamento imposte 2018

7 luglio
Presentazione mod. 730/2018 ordinario

23 luglio
Presentazione mod. 730/2018 precompilato

30 novembre
Versamento imposte, seconda rata

ANCoS @ Confartigianato
Dona il tuo 5x1000
codice fiscale 07166871009
costruiamo grandi cose con piccoli contributi

Gite, soggiorni, viaggi...

Il turismo aiuta a conoscerci, a socializzare, sentirsi gruppo e divertirsi insieme

Maggio

Forlì venerdì 4

POSTI LIMITATI

Visita guidata alla mostra L'Eterno e il Tempo tra Michelangelo e Caravaggio.
Pranzo al Ristorante Casa Artusi a Forlimpopoli seguito dalla visita guidata della scuola storica di cucina di Pellegrino Artusi.
Alla fine lezione di cucina romagnola con le "Mariette": sono donne membri dell'Associazione costituita in onore dell'insostituibile cuoca e governante dell'Artusi, Marietta Sabatini.
Alle 7.30 è prevista la partenza con pullman per Forlì dal parcheggio Esselunga in via Traversetolo.
La visita della mostra inizierà alle 10.50. Il rientro in città è previsto alle 19.30.

Giugno

Vacanze romane dal 24 al 26

Per la partecipazione all'Assemblea nazionale di Confartigianato del 26 giugno, Ancos organizza un viaggio in pullman con sosta a Siena durante il tragitto verso la capitale. Il secondo giorno visita ai Musei Vaticani con la Cappella Sistina e Castel Gandolfo. Pernottamento "Casa La Salle" a Roma. Minimo 20 partecipanti.

Verona giovedì 28

Serata all'Arena di Verona: AIDA di Giuseppe Verdi.
Viaggio in pullman e posti numerati in platea. Lo spettacolo inizierà alle 21 e si concluderà alle 24.15. La partenza da Parma è fissata alle 16.30.

Luglio Valle d'Aosta dal 6 al 9

Nel viaggio tra castelli e spettacoli della natura si visiteranno il Castel Savoia costruito dal 1899 al 1904 a Gressoney-St-Jean, famosa e attrezzata località turistica invernale ed estiva, nella valle del Lys ai piedi del Monte Rosa, il castello medievale per eccellenza di Fenìs e il Forte di Bard, rimasto pressoché intatto dal momento della sua costruzione, rappresenta uno dei migliori esempi di fortezza di sbarramento di primo Ottocento.

Una giornata a Courmayeur e a Pré Saint Dedier per ammirare lo spettacolare orrido, grazie al moderno terrazzo panoramico. Pernottamenti a Saint Vincent o dintorni.
Minimo 20 partecipanti.

Agosto Mosca dal 25 al 29

Crociera sulla Moscova, passeggiate sulla Piazza Rossa, dove si potranno ammirare la Cattedrale di San Basilio, il Mausoleo di Lenin, il Museo Storico, gli storici magazzini Gum, la Piazza Teatral'naja, una delle più armoniose della capitale, al cui centro si erge il celebre teatro Bolshoj, la via Tverskaja, arteria principale della città, la via Novy Arbat, le Colline dei Passeri: queste sono solo alcune delle bellezze che si potranno ammirare durante il viaggio. Si visiterà poi il Monastero di San Sergio a Sergev Posad, a nord est della città di Mosca, la prima delle antiche città del cosiddetto "Anello d'Oro". È prevista la visita al Cremlino con ingresso a due delle sue cattedrali. Minimo 20 partecipanti.

Settembre Festa del Socio ANAP dal 9 al 19

Nel 2018 la Festa del Socio si svolgerà al Gran Valentino Village a Castellaneta Marina (TA) dal 9 al 19 settembre 2018 con viaggio in treno (possibilità in aereo da Linate).

La Festa è occasione di incontro e confronto tra i soci e anche un momento per rafforzare le capacità organizzative del sistema Anap nella sua totalità, che dovrà vederci tutti impegnati per la migliore riuscita.

La manifestazione intitolata "Senior 2018" nasce in collaborazione, con Ancos e con artQuick partner di Confartigianato e, oltre al soggiorno marino, offrirà tantissimi momenti di confronto e di svago.

Il villaggio è un complesso turistico ricettivo fatto di vivaci giardini e una folta pineta che garantisce ampie zone di fresca tranquillità.

Ottobre Musei del Cibo - Pomodoro e Pasta sabato 6

Visita ai Musei del Pomodoro e della Pasta a Collecchio, Corte di Giarola.
Pranzo in agriturismo.

Vittorio Veneto dal 26 al 28

A Vittorio Veneto ultimo scontro armato tra Italia e Impero austro-ungarico tra il 24 ottobre e il 4 novembre 1918.

Per non dimenticare gli eroi della Grande Guerra nella fine del centenario verrà deposta una corona d'alloro da parte dei soci di Anap e Ancos di Parma al Sacrario delle Bandiere.

Durante i tre giorni si visiteranno luoghi naturalistici, storici ed enologici.
Minimo 20 partecipanti.

Novembre Visita alla Barilla a Rubbiano

Non è ancora possibile definire la data per problemi organizzativi e tempi tecnici.
Il programma sarà disponibile da settembre.

Informazioni, iscrizioni e pagamenti
Ufficio Anap Ancos, V.le Mentana, 139/a - Parma - tel. 0521.219269 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 12

Le vostre ricette

Inviateci le ricette che amate, quelle più originali o quelle che vi hanno procurato complimenti di parenti e amici... dolci o salate che siano le pubblicheremo in questo spazio!

anap@aplaparma.it

Amaretti

di Maria Luisa D.

Ingredienti
- 1 kg di mandorle dolci
- 250 gr di mandorle amare
- 1 kg di zucchero
- 7/8 albumi (dipende dalla dimensione dell'uovo)
- 2 limoni grattugiati
- 1 pizzico di sale

Procedimento
Togliere la buccia alle mandorle, macinarle e tostarle (asciugarle al forno).
Frullare gli albumi con lo zucchero e il limone.
Aggiungere le mandorle e il pizzico di sale.
Lavorare l'impasto fino a quando si stacca dalle mani, allora è pronto per le palline.
Metterle in una teglia distanti una dall'altra.
Infornare a forno caldo a 150/160°, finchè non hanno preso colore.
Lascia raffreddare.

Biscotti al cocco senza burro

di Anna Bencini

Ingredienti
- 2 hg di farina 00
- 100 gr cocco rapè
- 8 gr. lievito per dolci
- 1 fialetta di aroma al rhum
- 90 gr. di olio di semi
- 2 uova
- 120 gr. di zucchero
- 2 cucchiai di yogurt bianco
- zucchero semolato + zucchero a velo per la copertura

Procedimento
Mettere in una ciotola la farina, il cocco, il lievito, lo zucchero e mescolare.
Quindi unire le uova, l'olio, lo yogurt, l'aroma al rhum e amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
Formare delle palline e passarle prima nello zucchero semolato poi in quello a velo.
Posizionarle sulla leccarda del forno ricoperta da carta e cuocere in forno a 170° per 12/13 minuti.
Fare raffreddare completamente prima di staccarli dalla carta forno.

MATERASSAIO Panza

Lavorazione artigianale

Materassi in lana, trapunte e materassi a molle, anche con lana del cliente

Grande assortimento di materassi, reti e poltrone relax

con dispositivi medici

IL **BUONGIORNO** SI VEDE DA UN **SANO DORMIRE**

SCONTO SOCI ANAP e APLA

Via P. Nenni - Lott. Padovana
San Michele Tiorre 43030 - Felino (PR)

Tel. 0521 835770

VALPARMA
HOSPITAL
OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

• Medicina generale
• Riabilitazione e recupero funzionale
• Chirurgia generale e Day Surgery Multidisciplinare:

• Chirurgia Ortopedica • Oculistica • Vascolare
• Otorinolaringoiatrica • Urologica
• Plastica ricostruttiva ed estetica • Ginecologica

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
- Risonanza magnetica*
- Radiologia*
- Ecografia*
- Senologia clinica*

SERVIZIO DI FISIOTERAPIA
- Rieducazione motoria*
- Kinesiterapia*
- Onde d'urto
- Rieducazione posturale globale
- Ultrasuoni
- Magnetoterapia
- Ionoforesi
- Tens
- Infrarossi*
- Diadinamica
- Elettrostimoli*
- Trazioni
- Laserterapia
- U.V.
- Massaggi
- Tecar

RIABILITAZIONE IN ACQUA
- Idrokinesiterapia

MEDICINA DELLO SPORT
(con certificazione agonistica)

POLIAMBULATORI
- Allergologia
- Cardiologia*
- Chirurgia*
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Endoscopia digestiva*
- Fisiatria*
- Ginecologia*
- Oculistica*
- Ortopedia*
- Otorinolaringoiatria*
- Pneumologia
- Scienza dell'alimentazione
- Senologia clinica*
- Urologia*
- Podologia
- Reumatologia

LABORATORIO ANALISI
- Chimico-cliniche e microbiologiche **(sottoposto a verifiche di qualità)**

in particolare si eseguono i seguenti profili:
- Tiroideo • Epatico • Cardiaco
- Renale • Coagulazione completa **(consegna dei referti urgenti in giornata)**

* CONVENZIONATI S.S.N.

via XX Settembre, 22
43013 Langhirano (Parma)
www.valparmahospital.it
e-mail: info@valparmahospital.it

VALPARMA HOSPITAL
OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO
DIRETTORE SANITARIO Dott. Tullio Poli

PRENOTAZIONI 0521-8648