Autorizzazione del Tribunale di Parma n. 9 del 4 novembre 2015 - Anno 3

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

Tempo Insieme

ANAP

ANCoS

n. 1
Aprile 2017

Salute
La prevenzione del tumore al seno

Attualità
Leggi le etichette e sai ciò che mangi?

Welfare
Le novità per le pensioni

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

Confartigianato PERSONE ANCoS

Sommario

4 Attualità
6 Storie
7 Welfare
8 Iniziative
12 Salute
14 Naturopatia
16 Convenzioni
18 Un'idea a tavola
20 Viaggi
22 Incontri

Tempo Insieme
Semestrale

Direttore Responsabile:
Tatiana Cogo

Hanno collaborato
a questo numero:
Teresa Giulietti
Patrizia Gualerzi
Manuela Pollari
Venier Rossi

Foto di:
Tatiana Cogo
Patrizia Gualerzi

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

Noi italiani, insieme ai giapponesi siamo le persone più longeve al mondo e l'aspettativa di vita si sta allungando. Questa è davvero un'ottima notizia! Ma è necessario che tutto ciò diventi un valore e non un problema.

In un momento storico che vede i giovani attraversare una fase di difficoltà senza precedenti e il progressivo venir meno dello stato sociale, gli anziani sono spesso considerati un costo per la società mentre, a una attenta analisi, si presentano sempre più frequentemente come uno dei pochi gruppi sociali che mostra un vivo dinamismo.

Oggi l'anziano sta ringiovanendo e, pur restando depositario di memorie e competenze, al tempo stesso rappresenta una effettiva risorsa per il nostro Paese e per le famiglie, sostituendosi ai servizi sociali carenti o svolgendo attività di volontariato, spesso in contatto coi giovani.

Questo è ancora più vero se si rimane attivi attraverso una serie di scelte e comportamenti: un corretto stile di vita che contribuisca al mantenimento di buone condizioni di salute, la cura di se stessi e l'attenzione alla propria condizione psico-fisica, coltivare e sviluppare le relazioni amicali anche attraverso viaggi e momenti conviviali e culturali.

Proprio per questo continuiamo a offrire ai nostri associati incontri sulla prevenzione delle malattie, informazioni su una corretta alimentazione e continue occasioni di incontri di arricchimento culturale. Poiché per molte persone, giovani e anziani, la solitudine oggi può essere una grave situazione di disagio, speriamo che il nostro lavoro permetta di uscire dall'individualismo, dall'egoismo e che insieme si possa costruire un futuro migliore.

Ero Luigi Gualerzi
presidente Anap

Mirella Magnani
presidente Ancos

Leggi le etichette e sai quello che mangi?

Si va verso la trasparenza, ma rimangono diverse le insidie per i consumatori

Per consentire al consumatore di sapere cosa mangia, la legge italiana ha fatto sì che le etichette sui prodotti alimentari divenissero sempre più trasparenti.

Oggi devono riportare obbligatoriamente diverse cose: la denominazione (nome del prodotto) con l'indicazione dello stato fisico in cui si trova (per esempio: in polvere, surgelato, concentrato, affumicato), l'elenco degli ingredienti in ordine decrescente di peso, gli allergeni (che devono essere evidenziati con carattere, dimensione o colore diverso) e nel caso di presenza di oli o grassi vegetali dovrà essere indicata l'origine specifica (per esempio olio di palma, di girasole, di mais, di cocco, grassi idrogenati), la durabilità del prodotto (data di scadenza o termine minimo di conservazione), la quantità, lo stabilimento di produzione.

Per alcuni alimenti è obbligatorio indicare il luogo di origine. Questo accade per frutta e verdura, miele, latte e latticini, olio vergine ed extravergine di oliva, pesce e quasi tutte le carni.

Ma le eccezioni sono numerosissime e non sempre il consumatore è tutelato al 100%. Di questi temi si è parlato durante un incontro organizzato da Ancos Confartigianato Parma che ha visto relatrice Annamaria Borelli, responsabile della Federazione Alimentaristi Confartigianato Parma. Borelli ha spiegato l'importanza della lettura delle etichette alimentari: «*È fondamentale per tutti comprendere cosa contengono gli alimenti che quotidianamente mangiamo, ma diventa determinante per chi ha problemi di salute come diabete e ipertensione. L'importante è che i consumatori facciano scelte consapevoli*».

Molti dubbi riguardano proprio la provenienza dei prodotti, perché non per tutti c'è l'obbligo d'indicarlo, è il caso delle carni. Siamo partiti con l'obbligo di indicare da dove arriva la carne bovina negli anni 2000, in piena epoca di 'mucca pazza' (encefalopatia spongiforme bovina o BSE), una malattia neurologica cronica, degenerativa e irreversibile che colpiva i bovini e che poteva contagiare anche gli esseri umani. L'obbligo è stato poi esteso anche a suini, ovini, caprini e avicola. Dall'elenco però, ancora oggi sono escluse le carni equine, carni che in alcune province italiane sono consumate moltissimo e Parma ne è un esempio: pensiamo al nostrano 'caval pist'…

È fondamentale comprendere cosa contengono gli alimenti

Alcune recenti indagini giornalistiche hanno svelato i potenziali rischi dell'avvio al macello di animali destinati alle corse, con muscoli creati per quello scopo e poi soppressi perché non più prestanti. Animali che nella loro carriera sono stati spesso trattati con farmaci (quando non addirittura con sostanze dopanti) e che quindi non possono assolutamente finire sulle nostre tavole, perché non sono commestibili. È vero che si tratta chiaramente di commercio illegale, dove ven-

gono falsificati i libretti d'identità degli animali, però potenziare i sistemi di tracciabilità e di controllo crediamo possa essere un buon deterrente.
È del 13 dicembre 2016 l'obbligo di apporre sulle etichette anche una dichiarazione nutrizionale in formato tabellare, secondo uno schema prestabilito che comprende sette elementi obbligatori: valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale. I valori nutrizionali devono essere espressi in grammi, quelli energetici in kilojoules (kj) o kilocalorie (kcal) ed entrambi si devono riferire a 100g/ml di prodotto.
Questa la legge, ma il consumatore effettivamente legge le etichette? Perché nero su bianco, ancora oggi, si possono trovare molte insidie anche in bella evidenza. Per fare un esempio recente: ad un certo punto, lo scorso anno, è scoppiata la polemica sull'olio di palma e, se prima il suo utilizzo da parte dell'industria alimentare era fortemente criticato per motivi etici, perché l'estrazione ha comportato lo sfruttamento indiscriminato dell'ambiente, dopo il maggio 2016 è stato sollevato il problema sugli effetti sulla salute pubblica, tanto è vero che sul tema si è espressa anche Efsa, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare che ha sede a Parma, il 2 maggio del 2016 con un comunicato ufficiale.
Comunicato che pone l'accento sull'olio di palma e su altri grassi vegetali, dichiarando la tossicità in particolare per i bambini. E oggi, sulla quasi totalità delle etichette di prodotti confezionati leggiamo 'senza olio di palma'. «*I contaminanti da processo a base di glicerolo presenti nell'olio di palma, ma anche in altri oli vegetali, nelle margarine e in alcuni prodotti alimentari trasformati* - scrive Efsa - *suscitano potenziali problemi di salute per il consumatore medio di tali alimenti di tutte le fasce d'età giovane e per i forti consumatori di tutte le fasce d'età*».
Il gruppo di esperti scientifici dell'Efsa ha esaminato le informazioni sulla tossicità del glicidolo (composto precursore dei glicidili esteri degli acidi grassi) per valutare i rischi e Helle Knutsen, ha dichiarato in proposito: «*Ci sono evidenze sufficienti che il glicidolo sia genotossico e cancerogeno*».
Molte insidie si nascondono anche dietro alla dicitura 'additivi' sostanze prive di valore nutrizionale che hanno una funzione specifica come quella di migliorare la presentazione del cibo o per evitarne deterioramenti. In etichetta sono identificati con la lettera E (e questo significa che è riconosciuto e permesso nei paesi UE) e da un numero che ne definisce la categoria.
Ci sono gli addensanti (da E400 a E495) che aumentano la viscosità del prodotto (amidi), gli antiossidanti che prolungano la durata (vitamina c, acido ascorbico) o gli aromatizzanti che donano particolari sapori o profumi (la legge italiana prevede la loro indicazione come aromi), i coloranti, conservanti, edulcoranti (aumentano il sapore dolce), emulsionanti, stabilizzanti, gelificanti e gli esaltatori di sapidità (glutammato monosodico E621).

Privilegiare cibi semplici e fatti in casa tutela la nostra salute

Il glutammato è un altro elemento finito sotto la lente d'ingrandimento dei media e di Altroconsumo. Anche se l'Oms non ha stabilito una dose massima giornaliera, la UE lo ha proibito negli alimenti per l'infanzia. Quello che è certo è che è talmente diffuso nell'industria alimentare che bisognerebbe porre attenzione.
O forse, la soluzione, anche se non sempre combacia con il poco tempo che abbiamo, potrebbe essere quella di privilegiare cibi semplici e fatti in casa: sarebbe così molto più semplice tutelare la nostra salute.

Annamaria Borelli durante l'incontro

Si è chiuso il Marzo Rosa

Intrecci di storie di donne in viaggio

La soprano Paola Sanguinetti e Roberta Mell, pubblicitaria che ha lanciato Sex & the city, ospiti di Anap

Un incontro ricco di emozioni è stato quello organizzato dal gruppo Donne Anap Confartigianato a Parma Lirica a conclusione del «Marzo Rosa».

Il titolo «Donne in viaggio» non alludeva esclusivamente agli spostamenti fisici, ma soprattutto ai percorsi interiori, ai viaggi nelle passioni, nella forza di volontà, nei sentimenti e nel coraggio di affrontare la vita.

Elementi che non mancano nella personalità e nel carattere di Paola Sanguinetti, soprano parmigiana, e Roberta Mell, considerata una delle più ferrate personalità hollywoodiane in fatto di marketing e pubblicità.

Dagli Stati Uniti a Parma e da Parma ai palcoscenici del mondo, in un intreccio di racconti che hanno appassionato il pubblico numeroso presente in sala.

Roberta Mell, nata nel Connecticut, dal 2009 vive nella nostra città dove coltiva e commercia antiche e introvabili varietà di pomodoro (e non solo). Niente di strano, se non fosse che per vent'anni ha lavorato tra New York e Los Angeles, per la Fox e la Hbo, lanciando al grande pubblico serie cult come «I Soprano» e «Sex & the city». Negli USA ha avuto una nomination come pubblicitaria dell'anno (sezione spettacolo) dalla rivista «Ad Age» ed è stata riconosciuta tra le 100 donne più potenti d'America.

«*Ho avuto molti anni di successo nella mia carriera, i miei mentori sono state persone intelligenti e buone, ma io sono cresciuta in una famiglia amorevole e borghese lontana dagli intrighi e non ero preparata a sopravvivere a situazioni insidiose* - ha spiegato Mell. *Sapevo avere successo solo attraverso il talento e l'esperienza, non sapevo che fossero anche più importanti l'adulazione e il complotto. Una donna intelligente che lavora per una persona insicura non è una buona ricetta per il successo*». E dopo anni di stress, infelicità, sveglia alle 5.30 per essere in palestra con il personal trainer alle 6, albume d'uovo con salsiccia di soia per colazione e in ufficio dalle 7.30 alle 19.30, ha detto basta. Sono arrivati i problemi fisici, i campanelli d'allarme e poi anche la rinascita e il viaggio in Italia fino a Colorno dove si è laureata in gastronomia italiana.

Paola Sanguinetti invece, partendo da Parma, ha interpretato i più grandi personaggi di opere e operette nei teatri di tutto il mondo. E ha confessato di non avere un personaggio del cuore, la preferita è sempre quello del momento in cui la sta interpretando. Non ha voluto sin da subito fare la cantante, non è stato immediatamente amore con gli studi musicali. L'amore per il canto è arrivato facendo parte del coro Teatro Regio. «*Lì sono stata notata da Corrado Abbati, fondatore, dell'omonima Compagnia di Operette e da quel momento è iniziata la mia carriera e i miei viaggi. Viaggi che sono proseguiti letteralmente in tutto il mondo dopo un secondo fondamentale incontro: quello con Andrea Bocelli che mi ha aperto molte porte e offerto diverse possibilità*». E poi è arrivata anche la pubblicità per la Ferrero con Richard Gere… «*Mi dispiace deludervi, ma purtroppo non ci siamo incrociati, lui ha registrato tutto negli Usa… Un vero peccato*».

Durante la serata Paola Sanguinetti ha deliziato gli ospiti con alcuni brani, accompagnata al pianoforte dal maestro Milo Martani: «Ebben, ne andrò lontana» di Alfredo Catalani - La Wally; «Lo stornello» dalle Arie da Camera di Giuseppe Verdi; «Aria di Vilja» da La vedova allegra di Franz Lehar; Il Brindisi dalle Arie da Camera di Giuseppe Verdi.

Previdenza

Le novità 2017 per pensionati e lavoratori anziani

Nel 2017 sono arrivate alcune novità - introdotte in gran parte attraverso la legge di bilancio - per i pensionati e per i lavoratori con anzianità contributiva stabilita che intendono accedere alla pensione attraverso un trattamento anticipato ovvero con la classica pensione vecchiaia.

L'obiettivo della legge di Bilancio è di continuare a mitigare gli effetti che la riforma Fornero ha determinato su alcune categorie di lavoratori e in particolare quelli con attività usuranti, o con contratti di esodo in corso o in stato di disoccupazione, ma con consistenti anzianità lavorative.

Purtroppo gli interventi adottati, come quelli relativi alla ottava salvaguardia, risultano frammentari e a tempo determinato, forse il timore del Governo era dovuto ai vincoli di spesa da rispettare, vista anche la crescita economica piuttosto debole. Ma è inevitabile che, senza un impianto di riforme previdenziali organiche e di lungo periodo, agganciato sinergicamente a politiche di rilancio del lavoro di uguale prospettiva temporale, diventi sistematica la rincorsa quotidiana a tamponare criticità e lacune via via emergenti. Un impianto normativo che, oltre a non essere chiaro non è stabile nel tempo, trascina nell'incertezza sia i lavoratori che i datori di lavoro.

Fra i provvedimenti che riguardano chi è già in pensione c'è la cosiddetta "quattordicesima", pagata a luglio. Sarà incrementata portando l'assegno a 437 euro o più su fino a 655 euro in base al reddito (che comunque non dovrà superare i 9.786 euro) e alla anzianità lavorativa. Qualora il reddito sia superiore ma resti inferiore a 13.049 euro, da quest'anno verrà pagato un importo oscillante da 336 euro a 504 euro (fino all'anno scorso non si aveva diritto a niente). Si è determinato, quindi, sia un aumento degli importi che della platea degli aventi diritto.

Per qualcuno ci saranno meno tasse attraverso la rimodulazione della "No tax area" per i pensionati, che non sarà più vincolata ad alcun requisito anagrafico (prima era richiesta una età di almeno 75 anni) e porterà, pertanto, le detrazioni fiscali del pensionato a essere equiparate in tutto e per tutto a quelle spettanti ai lavoratori dipendenti in base agli scaglioni reddituali fino a 8.000, fino a 15.000 e fino a 40.000 euro.

Inoltre, le pensioni ai superstiti (di reversibilità oppure indirette) percepite dagli orfani del lavoratore deceduto, fruiranno di una franchigia di 1.000 euro e, quindi, contribuiranno al reddito complessivo tassabile solo per la quota eccedente.

In merito alla perequazione, che serve ad adeguare la pensione all'inflazione annuale, si è preferito intervenire con un provvedimento specifico esterno alla legge di bilancio 2017.

Il provvedimento punta a impedire l'obbligo di restituzione di somme da parte del pensionato quando l'inflazione programmata dal governo per l'anno risulta essere superiore a quella poi effettivamente registrata. In questi casi, infatti, l'Inps, che fin dall'inizio dell'anno paga gli incrementi inflattivi programmati, si troverebbe poi a fine anno a dover chiedere la restituzione della quota pagata in eccesso. Nel 2014, a fronte di una perequazione programmata su una inflazione dello 0,3%, si è verificata una inflazione effettiva pari allo 0,2%. Ciò avrebbe comportato la restituzione di poco più di 6 euro per i pensionati al minimo e importi crescenti per gli altri con pensioni più alte, se non fosse intervenuta la legge di stabilità 2016 che slittava al 2017 il recupero. Ora, con un decreto, è stato stabilito che in casi analoghi (inflazione reale inferiore alla programmata) non si dovrà mai recuperare la differenza pagata, perché l'importo sarà assorbito con la neutralizzazione della perequazione spettante nell'anno seguente o in quelli a venire.

Venier Rossi

Sarà presentato l'esito dello screening Ictus

Ancos e Alice insieme nel progetto UniCI (Uniti Contro l'Ictus)

Sabato 13 maggio, alle 9, nella sede della Pubblica Assistenza a Parma, sarà presentato l'esito della ricerca dello screening del rischio per ictus e, più in generale, del rischio cerebro e cardiovascolare, realizzata da Alice (Associazione per la lotta all'ictus cerebrale), grazie al sostegno di Ancos Confartigianato, tra il 2012 e il 2013 fra un campione di 643 persone sane. I dati hanno offerto l'occasione di ulteriori analisi, che sono state oggetto

> L'ipertensione e le alterazioni del profilo lipidico sono emerse come i fattori di rischio più frequenti, riguardando rispettivamente il 64% e il 62% del campione

di due tesi: una tesi di specializzazione in Geriatria (dott.ssa Elisa Gatti) sulla relazione tra rischio cardiovascolare ed invecchiamento e una tesi di Laurea (dott. Eneols Beqiri) sulle interrelazioni tra stile di vita, fattori di rischio tradizionali ed età.
Alla presentazione interverranno Umberto Scoditti, presidente Alice, Licia Denti, dottoressa che ha coordinato lo screening, Mirella Magnani, presidente Ancos e Leonardo Cassinelli, presidente provinciale Confartigianato Imprese Parma.
L'acronimo UniCI fa riferimento a due aspetti importanti del progetto. Il primo riguarda il fatto che si tratta di un'iniziativa nata dalla collaborazione di 2 associazioni, diverse per caratteristiche e obiettivi, ma che hanno condiviso un obiettivo comune, riguardante la salute. Va ricordato che ad esse si è affiancata successivamente l'Assistenza Pubblica di Fidenza, con un supporto prezioso e consistente. Il secondo riguarda l'obiettivo dell'iniziativa, la lotta contro l'ictus, che a sua volta rientra più in generale nella prevenzione di tutti gli eventi vascolari, compreso l'infarto e l'arteriopatia periferica.
Lo screening, come ci ha anticipato la dottoressa Denti, ha permesso di rilevare la prevalenza dei 4 principali fattori di rischio nel campione. L'ipertensione e le alterazioni del profilo lipidico sono emerse come i fattori di rischio più frequenti, riguardando rispettivamente il 64% ed il 62% del campione. Meno frequente il diabete (9.2%) e la percentuale di fumatori attivi (15%). L'analisi dello stile di vita ha dato altre interessanti informazioni, dimostrando come una piccola percentuale del campione mostra una buona adesione al modello di dieta mediterranea (27%) e che ben il 48% non svolge un'attività fisica regolare.
È stato possibile stimare che lo screening è stato sicuramente utile per 311 persone (il 48% del campione), in cui

ha permesso di identificare uno o più fattori di rischio primari non noti. Non solo, nei pazienti già in terapia per ipertensione, dislipidemia o diabete, lo screening ha permesso di identificare un'"intensità" del trattamento non ottimale rispettivamente nel 43%, nel 65% e nel 48% dei casi.
Si è trattato di un'iniziativa di screening dei fattori di rischio vascolare, intesi come caratteristiche che aumentano la probabilità di incorrere in un evento: alcuni sono patologie ben definite, come ipertensione, dislipidemia e diabete, altri sono comportamenti e stili di vita non adeguati, come il fumo o una dieta ricca in grassi animali.
I volontari sono stati sottoposti a una valutazione clinica da parte di medici volontari di ALICe, in particolare da specializzandi delle scuole di Geriatria e Neurologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria. Ad ognuno è stata rilasciata una relazione finale con le informazioni sul profilo di rischio e gli eventuali consigli in relazione alla correzione dello stile di vita e alla necessità di ulteriori valutazioni. Al termine del periodo di screening, i dati raccolti sono stati inseriti in un archivio informatizzato.

Come ridurre il rischio di Ictus Cerebrale?

1 Non fumare 2 Non eccedere con l'alcool 3 Scegliere un'alimentazione sana, povera di grassi e sale, ricca di frutta e verdura

4 Dimagrire se il peso è eccessivo 5 Fare attività fisica in modo costante 6 Tenere sotto controllo la pressione arteriosa

7 Fare controlli periodici dal medico di base 8 Seguire i consigli del medico 9 Prendere regolarmente i farmaci prescritti

Fattori di rischio

FATTORI DI RISCHIO	RISCHIO ALTO	CAUTELA	RISCHIO BASSO
Pressione sanguigna	Superiore a 140/90 oppure "Non lo so"	120-139 / 80-89	Inferiore a 120/80
Colesterolo	Superiore a 240 oppure "Non lo so"	200-239	Inferiore a 200
Diabete	Glicemia superiore a 126 mg/dl	Glicemia superiore a 100-126 mg/dl	Glicemia inferiore a 100 mg/dl
Fumo	Fumo ancora	Sto cercando di smettere	Non fumo
Fibrillazione Atriale	Ho un battito cardiaco irregolare	Non lo so	Il mio battito cardiaco non è irregolare
Dieta	Sono sovrappeso	Sono un po' sovrappeso	Il mio peso è nella norma
Esercizio	Meno di 1 ora di esercizio	Ogni tanto faccio esercizio	Faccio esercizio regolarmente
Ho in famiglia casi di Ictus Cerebrale	Si	Non sono sicuro	No

I nuovi Maestri d'opera e d'esperienza di Parma

Sono stati premiati, durante la festa degli auguri Anap Ancos lo scorso dicembre, i nuovi Maestri d'opera e d'esperienza di Parma. Sono quattro i nominati quest'anno dall'apposita commissione nazionale: Luigi Gallina, Gino Manfredi, Flavia Mazza e Paola Tarasconi. A loro è stata consegnata la medaglia e la pergamena.
Ricordiamo che 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 registro rappresenta un valido strumento per valorizzare e sottolineare l'importanza del lavoro svolto dai Maestri iscritti, con particolare attenzione alle innovazioni introdotte e al contributo offerto nel diffondere, grazie al loro talento, l'affermazione del 'Made in Italy'.
Le domande possono essere inoltrate alla segreteria nazionale Anap, direttamente dai soci o tramite le sedi di pertinenza territoriale, con l'impiego dei moduli appositamente predisposti.

Info: Patrizia Gualerzi, tel. 0521 219269

La biblioteca Anap-Ancos è sempre più ricca

È ancora più ricca la biblioteca di Anap-Ancos che ha raggiunto quota 660! Approfittate del prestito gratuito, potete trovare volumi di tantissimi generi diversi, dai romanzi rosa ai gialli, dai saggi di storia a quelli di filosofia. Vi aspettiamo!

Il patronato Inapa ha bisogno di voi

Confartigianato Persone

Negli ultimi anni il finanziamento ai patronati è stato continuamente ridotto e oggi copre solo parzialmente i costi del personale. Il ministero ha quindi previsto che i patronati, per continuare a svolgere l'attività di consulenza e assistenza, possano riceve una contribuzione dai loro utenti.
Affinché sia possibile continuare a usufruire dei servizi Inapa sarà richiesto un contributo per ogni pratica.
Ricordiamo che Inapa si occupa delle pratiche con enti pubblici di previdenza e assistenza come Inps, Inail, Ausl:

- verifica della posizione assicurativa, calcolo e proiezione della data di pensionamento e dell'entità della futura pensione
- predisposizione delle domande di pensione per anzianità, vecchiaia, reversibilità, invalidità, supplementi e ricostruzioni
- assistenza nei confronti dell'Inail per denunce infortuni, giusto indennizzo e malattie professionali
- consulenza e assistenza medico - legale nelle controversie con gli istituti
- richiesta assegni famigliari
- iter per invalidità civile e assegni di accompagnamento.

L'ipovisione

Ne parliamo con Giuliano e Alice Allodi

In generale, tra tutti i professionisti che si interessano di visione, il settore dell'ipovisione è ancora un settore di nicchia. In questi ultimi anni, grazie anche all'impegno di alcune associazioni, si inizia a parlare sempre di più di ipovisione. Con **Giuliano Allodi, laureato in Ottica ed Optometria** e la figlia **Alice, laureata in Ortottica**, cercheremo di approfondire questo argomento.

Potreste dirci chi è l'ipovedente?

È quella persona che con la migliore correzione ottica convenzionale ha un visus inferiore ai 3/10 e/o un campo visivo alterato. Con tale deficit, l'ipovedente si trova ad affrontare grossi problemi nella lettura, nella scrittura, o semplicemente ad orientarsi nello spazio sia in casa che all'aperto.

Per essere ancora più chiari sul lato pratico?

La nostra visione è caratterizzata da innumerevoli fattori, non solo quantitativi, ma soprattutto qualitativi. Il campo visivo, la visione dei colori, l'abbagliamento, l'annebbiamento, le distorsioni sono importanti nella percezione visiva. Tutto dipende dal tipo e dal grado di scarsa visione o di deficit nel campo visivo. Riguardo a quest'ultimo, immagini di camminare guardando attraverso uno scolapasta o all'interno di un tubo nero, certamente la sua mobilità sarebbe compromessa. Mentre parlando di scarsa visione intendiamo la perdita dei dettagli. Ad esempio guardare il viso di una persona e non poterne cogliere il sorriso.

Ipovedenti si nasce o si diventa?

La riduzione visiva nei giovani è spesso congenita, mentre negli anziani le cause più frequenti sono patologie come la retinopatia diabetica, la forte miopia e la degenerazione maculare legata all'età.

Cos'è la retina?

Sul fondo dell'occhio si trova la retina, il tessuto nervoso che permette la visione ed è connessa al cervello tramite il nervo ottico. La retina è divisa in due zone, una periferica deputata al campo visivo dove la visione è scarsa, ed una centrale dove abbiamo la massima visione. Quest'ultima è una porzione piccolissima della retina, grande quanto una capocchia di spillo, che si chiama macula. Solo all'interno della macula noi possiamo vedere i famosi 10/10. Appena usciamo da questa zona la nostra visione crolla. Per concludere possiamo dire che la macula ci aiuta a capire il "cos'è" delle cose, mentre la retina periferica ci fornisce l'informazione "dov'è" l'oggetto che stiamo guardando.

La scarsa visione da cosa è provocata?

Quando la macula si ammala, inizia la scarsa visione. I primi sintomi potrebbero essere la sensazione di calo della vista e la necessità di una maggiore illuminazione. Successivamente possono insorgere disturbi come la deformazione dell'immagine che stiamo guardando. In casi più gravi si ha la comparsa di aree di non visione, come macchie che oscurano la visione, chiamati in modo tecnico *scotomi*.

Abbiamo detto che la macula è una porzione molto piccola della retina e per questo motivo quando la macula si ammala la retina attorno ad essa resta sana. Questo è un dato rassicurante, perché spesso un soggetto affetto da maculopatia pensa erroneamente di essere colpito da una malattia che lo condurrà alla cecità.

Si può aiutare un ipovedente?

Una volta terminata la terapia da parte dell'Oculista inizia da parte nostra la riabilitazione. Riabilitare non vuol dire guarire ma rendere l'ipovedente capace di sfruttare al meglio il residuo visivo in relazione alle proprie necessità. Nel nostro studio, mostriamo all'ipovedente l'uso dei numerosi sistemi ottici ed elettronici che possono essere d'aiuto. I sistemi ottici possono fornire un ingrandimento delle immagini in grado di migliorare la visione specialmente per le attività da vicino ma anche per lontano. I sistemi elettronici sono di grande aiuto nei casi più gravi.

Dunque basta un ausilio per migliorare il problema?

Gli ausili da soli spesso non bastano perché richiedono una fase di riabilitazione. Il nostro scopo è di insegnare ad usare gli ausili e, soprattutto di far apprendere all'ipovedente le strategie necessarie per ottenere i migliori risultati. La riabilitazione è una strada impegnativa che richiede tempo, impegno e volontà.

Esempi Scotomi

Informazione Pubblicitaria

Ottica 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

Prevenzione del tumore al seno

Gli screening mammografici sono determinanti

Kamal Faraj: «*Se diagnostichiamo in fase iniziale il cancro è potenzialmente curabile con i trattamenti moderni*»

Kamal Faraj, medico radiologo esperto nella diagnosi dei tumori alla mammella

Il tumore alla mammella continua ad essere il 'big killer' delle donne, nonostante la costante incidenza di questa patologia si registra tuttavia una lenta ma continua diminuzione della mortalità e questo grazie a una sempre più corretta informazione e una maggiore sensibilizzazione verso la diagnosi precoce che si è rivelata strategicamente determinante per il successo in termini di 'guaribilità'. Di questi temi e soprattutto della prevenzione si è parlato durante un incontro organizzato da Ancos Confartigianato, in collaborazione con Lilt la Lega italiana per la lotta contro i tumori, associazione con la quale lo scorso anno era stata firmata una convenzione che consente ai soci Ancos di eseguire screening gratuiti.

Kamal Faraj, medico chirurgo specialista in radiologia esperto nella diagnosi dei tumori al seno, ha approfondito il tema dell'importanza dello screening mammografico.

Il tumore alla mammella è il tumore più frequente nella donna e la sua incidenza è particolarmente elevata: vengono diagnosticati oltre 50000 nuovi casi di carcinoma mammario all'anno con un incremento di circa 30% nelle donne di età tra i 25 e 45 anni. Ci sono poi 300 casi carcinoma mammario nell'uomo.

Fortunatamente da 15 anni si registra una progressiva riduzione della mortalità, tuttavia anche per il 2016, ha rappresentato la prima causa di morte per tumore nelle donne dopo il cancro al polmone, con circa 12.000 decessi stimati. Si trova al primo posto anche in diverse età della vita, rappresentando il 30% delle cause di morte oncologica prima dei 50 anni, il 21% tra i 50 e i 69 anni e il 13% dopo i 70 anni.

Mediamente 1 donna su 8 ne sviluppa uno nel corso della propria vita.

Quanto è importante dunque la mammografia e quando farla?

«La mammografia è l'esame più efficace per la ricerca dei tumori al seno, soprattutto nelle donne con più di 40 anni e alcuni studi hanno dimostrato che può essere particolarmente utile anche per le donne che hanno più di 70 anni. È ottimale per individuare la presenza di microcalcificazioni che qualche volta sono espressione di tumore - ha spiegato Faraj -. *L'attendibilità diagnostica globale è dell'80% insieme all'esame clinico si eleva all'85% e se sommata anche all'ecografia si raggiunge il 98%. La sensibilità varia tra il 70 e 85% in base alla densità della mammella stessa*».

Lo scopo dunque è quello di identificare le microcalcificazioni all'interno del tessuto della mammella che non siano rilevabili alla sola palpazione. Si è visto infatti che queste formazioni possono essere indizio della presenza di un tumore anche in fase iniziale. Esistono anche microcalcificazioni benigne, non correlate alla presenza di un tumore.

Il primo segno del cancro al seno è spesso un'anomalia evidenziata su una mammografia, prima che possa essere 'palpata' dalla donna o dal suo medico. Quando il cancro al seno è cresciuto al punto in cui compaiono segni fisici e sintomi, la donna palpa un nodulo al seno (generalmente indolore).

Grazie alla diagnosi precoce, alla terapia e al trattamento postoperatorio, la mortalità per cancro al seno è diminuita.

Lo screening mammografico è utilizzato in donne asintomatiche ed è consigliata ogni 1-2 anni, una volta raggiunti i 45 anni di età. In alcuni casi, i medici possono raccomandare di iniziare lo screening prima dei 40 anni ad esempio, se la donna ha una forte storia familiare di cancro al seno.

«La maggior parte dei tumori al seno viene diagnosticata in una fase iniziale ed è quindi potenzialmente curabile con i trattamenti moderni. I tassi di sopravvivenza sono migliorati negli ultimi decenni, con quasi il 90% delle donne che sopravvive alla malattia a 5 o più anni dalla diagnosi.

La sopravvivenza è comunque legata allo stadio al momento diagnosi: solo il 15% delle donne con diagnosi di malattia in stadio IV è vivo dopo 5 anni per questo la prevenzione è fondamentale».

Alcuni tipi di cancro al seno sono legati allo stile di vita: obesità, assunzione di alcol, terapia ormonale sostitutiva sono fattori di rischio, mentre attività fisica e allattamento al seno possono proteggere circa il 5% dei casi è dovuto a mutazioni genetiche ereditarie. Ma ci sono dei fattori di rischio non modificabili come la storia riproduttiva della donna: menarca precoce (prima degli 11 anni) menopausa tardiva (oltre i 55 anni), nessuna gravidanza o prima gravidanza oltre i 35 anni, non aver allattato al seno, familiarità (madre, sorella, zia con un vissuto di tumore al seno o all'ovaio), predisposizione genetica.

Visite gratuite alla Lilt grazie alla convenzione siglata con Anap e Ancos

Roberto Federico, vicepresidente Lilt, presente all'incontro sulla prevenzione del tumore al seno, ha ricordato la convenzione, ancora in essere, tra Anap, Ancos e Lilt (Lega Italiana per la lotta contro i tumori), firmata per portare avanti un programma di prevenzione per tutti gli associati.

La convenzione prevede che i soci Anap e Ancos potranno accedere gratuitamente alle visite di diagnosi precoce per la prevenzione dei tumori di seno, nei, tiroide, prostata e cavo orale, direttamente negli ambulatori della sezione provinciale Lilt, associazione di volontariato riconosciuta Onlus.

Chi fosse intenzionato a usufruire del servizio, potrà semplicemente telefonare allo 0521 988886 dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 15 alle 18 per fissare l'appuntamento, senza bisogno di richiesta medica. Al momento della visita, dovrà dunque compilare una scheda dove andrà indicata la convenzione "Anap / Ancos", assieme al relativo numero di tessera.

Info: Patrizia Gualerzi, tel. 0521 219269

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

ANCoS

Teresa Giulietti

Nata a Parma nel 1972, è laureata in lettere. Parallelamente agli studi universitari, ha continuato a scrivere, cominciando a pubblicare intorno ai vent'anni raccolte di poesie e racconti per riviste letterarie.

Curando una patologia cardiaca con farmaci chimici e un approccio esclusivamente meccanicistico, dall'età di 15 anni si è avvicinata a metodi e terapie considerate sul finire degli anni '80 alternative: training autogeno, fitoterapia, massaggio ayurvedico, riflessologia.

Si è spalancato così un mondo da esplorare che l'ha portata agli studi Shiatsu alla scuola parmigiana di Shiatsu Integrale e di massaggio ayurvedico.

Dal 2005 al 2008 ha frequentato la Scuola Riza di naturopatia psicosomatica, conseguendo il diploma (30 e lode) con una tesi sul Linguaggio psicosomatico del cuore*, da cui ha tratto buona parte del materiale per la stesura dell'ultimo libro* La bellezza è nel cuore*, edito da Cosmopolis.*

Dopo aver pubblicato romanzi d'amore (Le due età *con Marsilio,* La mercenaria dei sogni *con Borelli,* Pura vida *con Edigiò) ha cominciato a scrivere trattati di naturopatia e di benessere olistico* (Le 4 stagioni*, e-book edito da Dante Alighieri;* Bellezza etica, etica della bellezza – curarsi dentro e fuori nel rispetto della Natura *Cosmopolis Torino).*

Ha uno studio di naturopatia psicosomatica a Parma dove si occupa di training autogeno, massaggio psicosomatico, prevenzione con alimentazione naturale e fitoterapia. Tiene corsi di rilassamento e consapevolezza corporea.

Info: giuliettiteresa@gmail.com

Naturopatia, curarsi secondo natura

Ci avete fatto caso? Mai come in questo ultimo periodo si sente parlare di naturale. Cure naturali. Alimentazione naturale. Cosmetici naturali. Abbigliamento naturale.

È chiaramente un termine e gli addetti ai lavori lo sanno bene, che sa fascinare e incuriosire l'acquirente, per altro sempre meno sprovveduto.

Poiché immediatamente scrivendo, leggendo o pronunciando quella magica parolina, ci si sente catapultati in un universo tutto green, abitato da fiori, laghetti di montagna e cascate dispensatrici di benessere per ogni sua creatura.

È necessario fare un po' di chiarezza in tal senso e credo che trattare della naturopatia, disciplina di cui mi occupo da anni sia come docente che come naturopata psicosomatico, possa rappresentare un buon punto di partenza.

Per naturopatia si intende un insieme di metodi e approcci di medicina naturale, basati su fondamenti teorici di svariata provenienza, il cui fine è il mantenimento e la tutela della salute dell'individuo in relazione alle sue caratteristiche costituzionali e alle influenze ambientali, tutto questo nel pieno rispetto delle leggi biologiche che ne regolano l'esi-

stenza.
Quando in medicina naturale si parla di salute e di benessere si fa sempre riferimento alle tre entità di cui l'individuo è costituito: mente, corpo, spirito. In una presunta scala di valori nessuno può strappare il podio all'altro, poiché tutte meritano uguale dignità e considerazione. Noi siamo materia, siamo intelligenza, siamo energia, e soprattutto siamo emozioni. Vale a dire che siamo creature in continua trasformazione, pur abitate da energie ancestrali che condividiamo con ogni forma di vita: animale, vegetale, minerale.
La psicosomatica di cui la naturopatia si avvale, per esempio, chiarisce molto bene come ogni aspetto della vita sia visceralmente condizionato da tutti gli altri e, di conseguenza, li condizioni a sua volta. Un'emozione, specie se di grande impatto emotivo e vissuta in solitudine lascia segni indelebili sul corpo, che diviene una sorta di palcoscenico visibile e leggibile sul quale i disagi dell'anima vengono espressi, portati in scena.
Il termine 'naturopatia' è piuttosto recente, mentre molto più antichi sono i suoi fondamenti. La storia della naturopatia ha, in qualche modo, origine con la storia dell'uomo nel momento in cui si confronta e scopre l'universo naturale che lo accoglie.
Si fondono in essa approcci e metodi sia di matrice orientale che occidentale, l'antica medicina indiana (ayurveda) e la medicina tradizionale cinese, incontrano la visione oggi diremmo olistica del grande medico greco Ippocrate, il quale nel IV secolo a.C. rinnovò il concetto di medicina fino ad allora in uso, legato all'intervento divino.
La malattia e la salute per Ippocrate non avevano nulla a che spartire con gli dei, esse non erano né punizioni né doni, ma il risultato naturale di determinate circostanze e abitudini consolidate.
La malattia, secondo il grande medico greco, per guarire necessita dei suoi tempi fisiologici poiché l'individuo è dotato di una innata propensione all'auto-guarigione, che deve essere sostenuta, incoraggiata, facendo ricorso alla medesima metodologia che, guarda caso oggi, viene riproposta dalla medicina naturale: non ostacolare la purificazione degli organi, anzi incentivarla, e rafforzare la vis medicatrix naturae, privilegiando la dieta e l'educazione al viver sano.
Ma è solo a partire dal Settecento, grazie al guru dell'idroterapia, l'abate tedesco Kneipp (sì, proprio quello del 'percorso Kneipp' che si pratica nei migliori centri benessere del mondo) che si definiscono le precise connotazioni della naturopatia.
In tempi più recenti possiamo incoronare 're della naturopatia moderna' un medico di New York il quale nei primi anni del Novecento, ideò un termine per indicare la via terapeutica indicata dalla natura, il sentiero naturale che porta al benessere. "Nature's Path" appunto.
Oggi la naturopatia gode di un rinnovato interesse anche da parte di una certa classe medica, solo fino a qualche anno fa molto più restia e chiusa nei confronti di metodi che non sempre si avvalgono di fondamenti scientifici; e la figura del naturopata sta acquisendo un ruolo fondamentale, specie nella fase preventiva e di accompagnamento verso una maggiore consapevolezza individuale su tematiche che riguardano il benessere psicofisico, la sana alimentazione, la giusta attività fisica, la qualità del sonno, l'impiego di rimedi stagionali e piante depurative, il ricorso a trattamenti corporei, quali la riflessologia plantare, palmare, facciale, il massaggio ayurvedico, psicosomatico, la musicoterapia, l'aromaterapia, la meditazione…
Ogni giorno, all'interno del mio studio e nel corso delle mie lezioni, cerco di chiarire questi aspetti, e prima di tutto quanto sia importante e imprescindibile la collaborazione tra paziente e terapeuta.
Sono ancora in molti a delegare ad altri la propria salute e anche la propria idea di felicità (le due cose non possono escludersi), così come è frequente sentire accusare la 'società brutta e cattiva' di non sapersi prendere cura di ogni singolo individuo.
La risposta della naturopatia è piuttosto chiara a riguardo, l'individuo ha proprie responsabilità, il suo stile di vita dipende da lui, dalle scelte che compie e non dagli altri: dalle multinazionali, dalle pubblicità, da tradizioni famigliari, regionali, culinarie, che oggi vengono messe in discussione (faccio riferimento al mangiare carne, o al far rientrare quotidianamente nella propria dieta proteine di origine animale).
L'individuo, mai come in questo preciso momento storico e sociale, deve rimpossessarsi della propria capacità di valutazione, impedendo che il buon senso venga fuorviato da quell'innumerevole quantità di informazioni piovute dall'alto che, è vero, possono farci perdere la rotta.
Vivere, quanto più, secondo natura restituisce un dono preziosissimo, quello di ricominciare a sentire, oltre che con la ragione della testa, anche con la ragione del cuore.

Teresa Giulietti

Le convenzioni 2017 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 2016 (Costumi e Abiti)* • *10% sulla nuova collezione MARE 2017*

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) • *20% 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*

AUTOMOBILE CLUB ITALIA

• *Acquistare o rinnovare le tessere ACI Gold e ACI Sistema con 20 auto di sconto sulle quote associative ufficiali anno 2017*

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 Cì 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)

Cartoleria Il Papiro *di Croci Gabriella* Strada Bixio, 106 - Parma - Tel. 0521 282566 • *Sconto 10%* (spesa minima € 10,00)

CASA FAMIGLIA

Cooperativa Sociale "Non più soli" s.r.l. Viale Mentana, 142 - Parma - Tel. 329 1932551
Casa famiglia per anziani, assistenza domiciliare, prestazioni infermieristiche, spesa e farmaci al domicilio, prenotazione visite specialistiche, sostegno riabilitativo, sostegno psicologico, disbrigo pratiche sanitarie

DIRITTI D'AUTORE

Particolari agevolazioni di trattamento in materia di Diritto d'Autore, per l'utilizzo di un repertorio amministrato dalla Sezione Musica della SIAE in occasione di attività di spettacolo, culturali e ricreative svolte nell'ambito degli scopi statutari delle singole strutture associative ANCoS

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 E FIORI

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…)*

Morganti Roberto Argenteria - Gioielli - Idee regalo Via Emilia Est, 39 - Parma - Tel. 0521 494397
• *Sconto 10% su tutti i prodotti in negozio* (non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

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

CONVENZIONE SOLO PER SOCI ANAP

Gruppo UNIEURO
Centro Torri Via San Leonardo, 69/A Parma Tel. 0521.617343
Centro Eurosia Strada Traversetolo Parma - Tel. 0521.484283
• *Sconti variabili dal 3% al 12%* (gli sconti non sono cumulabili con altre promozioni e sugli acquisti online)
Per usufruire degli sconti è necessario richiedere la fidelity card gratuita (UNIEURO CLUB) presentando la tessera associativa ANAP 2017 e comunicando il codice convenzione che è: CAI.

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)**

Professor Ettore Lazzeroni Studio: Via Mameli, 5 - Parma - Tel. 0521 208807- Cell. 338 9293792 *Specialista in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare, Pneumologia e Medicina Interna*
• *Riduzione sulla tariffa delle prestazioni 20%* **(Chiedere alla prenotazione)**

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*

CONVENZIONE SOLO PER SOCI ANAP

Salmoiraghi & Viganò
Piazza Garibaldi, 19 - Parma
Tel. 0521.233436
• *Sconto del 25% sull'acquisto di occhiali da vista e da sole completi di lenti graduate*
• *Sconto del 20% sull'acquisto di occhiali da sole*
• *Sconto del 10% su lenti a contatto e liquidi*

Palestre e piscine

È stata confermata anche per il 2017 la convenzione tra CSI (Centro Sportivo Italiano) e Ancos, Anap e Confartigianato Imprese Parma, per garantire agli associati consistenti sconti per svolgere attività sportive di tutti i generi: dal trekking all'acquagym (nella piscina termale di Monticelli), ai corsi di nuoto, ai corsi in palestra. Quest'anno inoltre Anap e Ancos hanno allargato l'offerta siglando altre due importanti convenzioni con le Terme di Salsomaggiore e Tabiano e con la Palestra Trainer Center al Palazzetto dello Sport di Parma Bruno Raschi.
Alla palestra Trainer Center saranno realizzati corsi di ginnastica specifici per la terza età (partiranno da settembre al costo di 120 euro annuali), corsi di potenziamento fisico e ginnastica tonificante (con lo sconto del 20%).
Alle Terme di Salsomaggiore e Tabiano i soci Anap e Ancos potranno sottoporsi a cure e trattamenti con lo sconto 20%.

Info: Patrizia Gualerzi, tel. 0521.219269

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

Risotto alle ortiche profumato alla menta

di Manuela Pollari

È arrivata la primavera e il tempo per qualche gita in campagna, approfittatene per cercare un po' di ortiche e preparare questo profumato e gustoso risotto. Ovviamente premunitevi di un sacchetto, possibilmente di carta (la plastica farebbe perdere la loro freschezza) e guanti (meglio quelli da giardino).
Questa ricetta non ha dosi precise, le erbe aromatiche possono essere utilizzate a piacere a seconda del gusto personale.

Ingredienti per 2 persone

- riso, 2 manciate a persona più 1 per la pentola
- olio q.b.
- cipolla rossa piccola
- rosmarino, un rametto
- erba cipollina qualche filo
- menta, una decina di piccole foglioline, è quella che darà maggior profumo e contrasto, quindi non esagerate, altrimenti coprirà il sapore delle ortiche
- ortiche una manciata a persona
- sale
- brodo vegetale

Procedimento

Preparare brodo vegetale, io uso sempre carote, sedano, cipolla o porro, ma a seconda della stagione si possono utilizzare anche foglie di cavolo, foglie esterne del finocchio, bacelli di fave e piselli, o altre verdure a piacere e lasciare bollire per un'oretta.
Pulire le ortiche con i guanti, staccando le foglie dal gambo e sciacquandole con attenzione sotto l'acqua, quindi sminuzzarle.
Lavare le erbe aromatiche e tritarle fini al coltello.
Far tostare il riso per qualche minuto in una padella con un filo di olio, aggiungere la cipolla rossa fresca tritata al coltello e far rosolare. Aggiungere le ortiche e il trito di erbe aromatiche, coprire il riso con il brodo vegetale e lasciar cuocere il riso per 10 min. Poi iniziare a mescolarlo quando il brodo di restringe, aggiungerne un po' se è il caso e terminare la cottura.
A cottura ultimata, aggiungese, se si vuole, un po' di olio, far mantecare e aggiungere qualche scaglia di pecorino a stagionatura media. Decorare con qualche foglia di menta.

Petto di pollo farcito

di Anna Bencini

Ingredienti per 4 persone

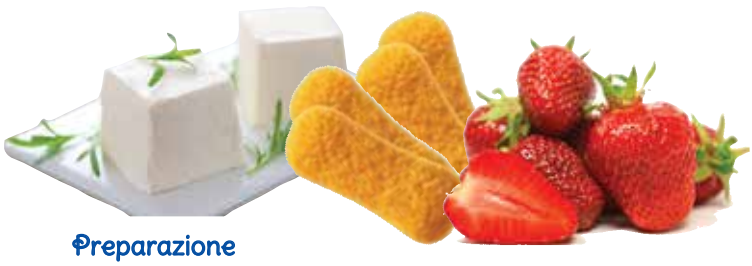
- 2 petti di pollo interi
- 100 gr. feta
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di basilico fresco tritato
- 4/5 pomodori secchi sott'olio
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale, pepe, olio e burro q.b.

Preparazione

Togliere l'ossicino dal petto di pollo e dividerlo a metà. Praticare una tasca nella carne.
Preparare il ripieno. Unire il prezzemolo, il basilico, l'aglio, sale, pepe e i pomodori ben sgocciolati e tritare bene con la mezzaluna. Unire la feta e amalgamare bene con una forchetta.
Con la farcia riempire i 2 petti di pollo e chiudere le aperture con gli stuzzicadenti.
Mettere i fagottini in un tegame con un filo d'olio e una noce di burro.
Far rosolare, unire il vino bianco e far sfumare. Coprire con carta da forno bagnata e il coperchio del tegame.
Cuocere per un'ora.
Togliere gli stecchini e tagliare a fette.
Servire con il sugo della carne.

Tiramisù alle fragole

di Giuseppina Ampollini



Ingredienti
- 2 uova
- 4 cucchiai di zucchero
- 300 gr. di robiola
- 150 gr. di yogurt greco
- 2 cestini di fragole
- Pavesini (quanti bastano in base alla dimensione della teglia o quanti strati)
- Succo di frutta alla pera

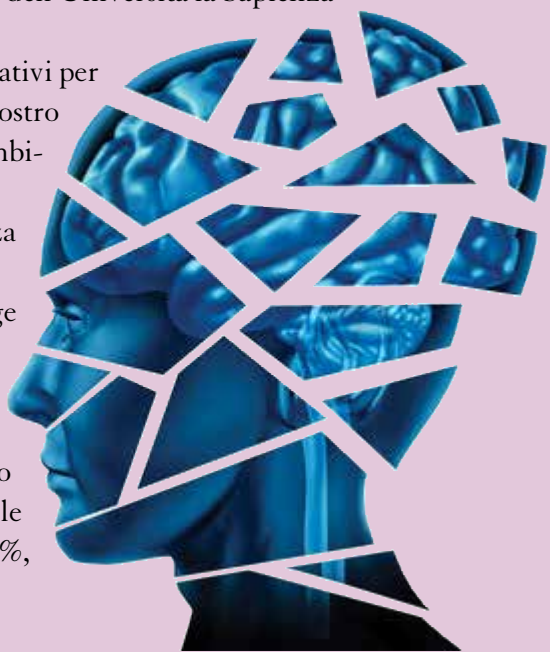
Preparazione
Montare a neve gli albumi.
Mescolare tutti gli ingredienti e per ultimo aggiungere gli albumi.
Tagliare a piccoli pezzi le fragole.
Inzuppare i Pavesini con il succo di pera.
Fare diversi strati di Pavesini inzuppati, crema di robiola e yogurt e fragole.
Lasciare in frigo per un'ora prima di servirlo.

Giornata nazionale di predizione dell'Alzheimer

A Parma e Fidenza il 29 aprile dalle 9 alle 11

Sabato 29 aprile torna la Giornata nazionale di predizione dell'Alzheimer, promossa dall'Associazione nazionale anziani e pensionati di Confartigianato (Anap), giunta quest'anno alla decima edizione. Partner dell'iniziativa sono la Croce Rossa Italiana e il Dipartimento di Scienze Geriatriche dell'Università la Sapienza di Roma.

A Parma e per la prima volta anche a Fidenza saranno allestiti punti informativi per fornire una corretta informazione su questa malattia degenerativa che nel nostro paese colpisce oltre 500mila persone e per raccogliere dati aggiornati nell'ambito di un progetto di ricerca.



In particolare i gazebo Confartigianato saranno allestiti a Parma in piazza Ghiaia e a Fidenza in piazza Garibaldi dalle 9 alle 11.

Il morbo di Alzheimer è un processo degenerativo e incurabile che distrugge progressivamente le cellule cerebrali, rendendo a poco a poco l'individuo che ne è affetto incapace di una vita normale.

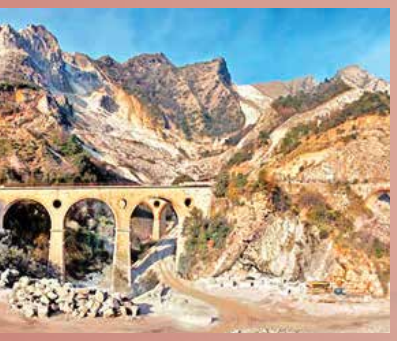
Secondo il trend di crescita del 43% previsto per i paesi del G7, nel 2030 in Italia i malati di Alzheimer o demenze senili saranno 800.800, con un ritmo di crescita di 39 nuovi malati al giorno. L'incidenza dell'Alzheimer e delle demenze senili è maggiore tra le donne con un tasso standardizzato dell'1,3%, a fronte di uno 0,5% degli uomini.

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

Gite, soggiorni, viaggi...

Per prenotazioni contattare la segreteria Anap Ancos, tel. 0521.219269 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 12

Maggio lunedì 8 Carrara tra marmo e Lardo di Colonnata



Le Alpi Apuane sono i monti del marmo, i più famosi quelli di Carrara, sono divenuti autentico tesoro per un territorio che, grazie a essi, è divenuto famoso nel mondo. La magia delle cave si apre come una visione. Si entra nel cuore della montagna per toccare con mano la materia prima prediletta da artisti come Michelangelo e Canova. Dopo le cave seguirà la visita a una larderia. Il Lardo di Colonnata è un salume a indicazione geografica protetta (IGP) tipico dell'omonimo paesino sulle Alpi Apuane nel comune di Carrara. Il Lardo di Colonnata viene prodotto con lardo di suino stagionato in conche di marmo di Carrara.
Dopo le visite il pranzo a base di pesce a Marina di Carrara.

Giugno 19, 20 e 21 Roma e dintorni

La Cascata delle Marmore è una cascata a flusso controllato, inserita in un grande parco naturale, tra le più alte d'Europa, potendo contare su un dislivello complessivo di 165 m, suddiviso in tre salti. Si trova a circa 7,5 km di distanza da Terni, in Umbria, quasi alla fine della Valnerina, la lunga valle scavata dal fiume Nera. Le acque della cascata sono utilizzate per la produzione di energia idroelettrica.
L'accesso al parco è possibile dal basso (belvedere inferiore) e dall'alto (belvedere superiore). Diversi sentieri percorrono il parco ed è possibile andare a piedi tra i due belvedere, sia in salita che in discesa.
Seguirà la visita a Villa d'Este, con le sue 100 fontane. Capolavoro del giardino italiano e inserita nella lista UNESCO del patrimonio mondiale, con l'impressionante concentrazione di fontane, ninfei, grotte, giochi d'acqua e musiche idrauliche costituisce un modello più volte emulato nei giardini europei del manierismo e del barocco.
Il viaggio si concluderà a Viterbo, città dalle antiche origini con un vasto centro storico medioevale cinto da mura e circondato da quartieri moderni, tranne che a ovest, dove si estendono zone archeologiche e termali (necropoli di Castel d'Asso, sorgente del Bullicame). Viterbo è storicamente nota come la Città dei Papi: nel XIII secolo fu infatti sede pontificia e per circa 24 anni il Palazzo Papale ospitò o vi furono eletti vari Papi.

Settembre da venerdì 1 a domenica 10

Soggiorno in Slovenia

Porto Rose, Hotel Slovenija 5* con trattamento mezza pensione o completa, viaggio in pullman.

Settembre sabato 23 Cervia: le saline

Il sale accompagna la storia di Cervia dalle sue origini. Già in epoca etrusca l'attività di lavorazione e produzione del sale era centrale nella vita e nello sviluppo della piccola città. Elemento essenziale nell'alimentazione e nella conservazione degli alimenti, l'"oro bianco" ha continuato a essere estratto anche in epoca romana e fino ai giorni nostri, rendendo Cervia città del sale per antonomasia. Oggi le Saline continuano l'estrazione del sale sia industriale che artigianale, ma costituiscono anche un luogo di elevato valore naturalistico e paesaggistico e sono state riconosciute Zona Umida di importanza internazionale e Riserva naturale dello stato di popolamento animale.

Seguirà la visita all'Antica Stamperia Pascucci a Gambettola (FC) dove vengono stampate le tovaglie romagnole. La Stamperia Pascucci è un'antica bottega artigiana che dal 1826 produce pregiatissime tele stampate a mano. La tecnica di stampa è la stessa da sette generazioni: le matrici in legno, impregnate di colore, vengono poggiate sulla stoffa e colpite con un mazzuolo. Così, poco alla volta, tovaglie e tende vengono impresse con motivi ornamentali e floreali del ricco patrimonio della tradizione romagnola.

Ottobre 13, 14 e 15 Autunno in Baviera

Durante i tre giorni saranno visitate: la miniera di sale di Berchtesgaden, il nido dell'Aquila "Kehlsteinhaus" e il Castello di Herrenchiemsee.

La visita guidata alla miniera di sale di Berchtesgaden insieme ai minatori è una vera avventura sotterranea nelle parti più nascoste del mondo delle attive miniere di salgemma di quasi 500 anni. Si parte in treno per il Salz-ZeitReise con un viaggio attraverso la miniera principale lunga 650 metri. Dalla cattedrale di sale immersa tra luci e colori, il percorso conduce su una slitta di legno di 36 metri fin dentro alle miniere di sale.

Il nido dell'Aquila "Kehlsteinhaus" è una residenza di montagna, oggi trasformata in ristorante-belvedere, è circondata da balconate che permettono una stupenda vista sul Königssee e sul Watzmann, che con 2.713 metri di altezza è la seconda vetta più alta della Germania. Venne arredata utilizzando marmi e legni pregiati e nel grande atrio ottagonale fu installato un camino di marmo rosso cupo con venature bianche, dono di Mussolini al Führer.

Hitler visitò ufficialmente questa fortezza nel 1938 e nel 1939.

Il Castello di Herrenchiemsee si trova sull'isola di Chiemsee, la più grande del lago omonimo nel sud della Baviera. L'edificio è stato costruito nel 1878 prendendo spunto dal Palazzo di Versailles, Herrenchiemsee è stato l'ultimo grande progetto di Ludwig II prima della sua morte nel 1886 per colpa della quale molte aree dell'edificio rimasero incompiute.

Novembre sabato 11

Visita alla Dallara Automobili

Viaggio in pullman. Massimo 40 partecipanti.

Incontri

Social network per tutti, riparte il corso

Il prossimo novembre riparte il corso per imparare a utilizzare i principali social network (Facebook, Instagram).
Le tre lezioni, riservate ai soci Anap e Ancos, si terranno nella sede dell'associazione dalle 10 alle 11.30.

Creatività Corso di maglia, decoupage, patchwork, pasta di sale

Presentazione dei corsi per nonni e nipoti
Mercoledì 13 settembre, alle 16 nella sede di Confartigianato Imprese Parma

Parliamo di... Medicina con Luigi Fecci

Lo pneumologo parlerà delle malattie polmonari stagionali
Giovedì 26 ottobre, alle 17 nella sede di Confartigianato Imprese Parma

Parliamo di... Alimentazione con Anna Maria Borelli

Dopo l'interessante seminario dello scorso gennaio sul come imparare a leggere le etichette alimentari, Anna Maria Borelli, responsabile della federazione Alimentaristi di Confartigianato approfondirà alcuni temi.
Giovedì 16 novembre, alle 17 nella sede di Confartigianato Imprese Parma

Festa degli Auguri

Sabato 2 dicembre all'Hotel Parma e Congressi

Convegno annuale, premiazione Maestri d'Opera e d'Esperienza, Concerto di Natale e pranzo sociale.
Prenotazioni entro il 17 novembre.

Scadenze fiscali

16 giugno	**IMU e TASI** Versamento dei tributi in acconto 2017
30 giugno	**Mod. UNICO 2017** Versamenti imposte
7 luglio	**Modello 730/2017** Presentazione
30 novembre	**Mod. UNICO 2017** Versamenti imposte
16 dicembre	**IMU e TASI** Versamento saldo dei tributi 2017

ANCoS Confartigianato

Dona il tuo 5x1000

codice fiscale 07166871009
costruiamo grandi cose con piccoli contributi

Per essere informati su tutte le nostre iniziative in tempo reale seguiteci sulla pagina Facebook Anap Ancos Confartigianato Parma, oppure telefonate a Patrizia Gualerzi, segreteria Anap Ancos, tel. 0521 219269, anap@aplaparma.it
Sede 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

LA BARCHETTA

PIZZA ANCHE A MEZZOGIORNO CON FORNO A LEGNA
PIZZA E CUCINA DA ASPORTO
MENÙ FISSO A PRANZO E CENA TUTTA LA SETTIMANA
IL SABATO SERA SERVIZIO BABY SITTER (Gratuito)

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

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

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

Prezzi speciali per i tesserati ANAP e ANCoS