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

n. 2
Ottobre 2017

Welfare

Caregiver e Voucher baby sitting

Attualità

Vaccinazioni obbligatorie

Salute

Terapia del sonno

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 Welfare
9 Attualità
13 Incontri
14 Prossimamente
16 Iniziative
19 Salute
21 Servizi e Convenzioni
22 Un'idea a tavola
24 Viaggi

Tempo Insieme
Semestrale

Direttore Responsabile:
Tatiana Cogo

Hanno collaborato
a questo numero:
Fernanda Bellido
Antonio Pirisi
Manuela Pollari
Rita Alba Rota

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

"Nessun uomo è un'isola" nel 1600 il poeta inglese John Donne parlava dell'importanza di fare parte di un disegno universale. Noi siamo d'accordo perché crediamo che fare squadra con i colleghi, con i soci, con famigliari e collaboratori, garantisca risultati migliori; lo stare insieme spesso porta a essere donne e uomini più felici.

Questo è il nostro proposito: vorremmo interagire con tutto il sistema Confartigianato per essere più vicini alle esigenze del nostro territorio con Anap, Ancos, Confartigianato Imprese Parma, Donne Impresa, Giovani Imprenditori tutti insieme!

Vorremmo che tutti i nostri lettori percepissero il senso di solidarietà e collaborazione che per noi sono imprescindibili perché, come affermava lo storico Sallustio: "Concordia parvae res crescunt, discordia maxumae dilabuntur - *Con la concordia le piccole cose crescono, con la discordia le più grandi sfumano*".

Speriamo che anche questo numero possa contribuire ad aumentare il patrimonio di conoscenze di ciascuno di noi, dalla salute alla cucina, dai viaggi al welfare, dalla solidarietà alla beneficenza, dalle donne alla scienza ….

Allegato alla rivista trovate l'invito alla nostra Festa degli Auguri che quest'anno si svolgerà sabato 2 dicembre con alcune novità.

Vi aspettiamo!

Ero Luigi Gualerzi
presidente Anap

Mirella Magnani
presidente Ancos

Welfare, riconoscimento giuridico dei caregiver

La regione Emilia-Romagna fa da apripista della legge nazionale

Il modello caregiver dell'Emilia-Romagna arriva a Roma, dove prosegue l'iter d'approvazione della proposta di legge nazionale che prevede il riconoscimento di questa figura «come risorsa volontaria dei servizi sociali, sociosanitari e sanitari territoriali». A illustrare la normativa regionale a Roma è stata Elisabetta Gualmini, vicepresidente della Regione con delega al welfare. Un progetto che, se dovesse essere approvato, consentirebbe ai caregiver, cioè a chi assiste familiari o amici disabili e non autosufficienti, di contare su una serie di diritti e ottenere importanti riconoscimenti: ad esempio, la facoltà di richiedere permessi per assentarsi dal lavoro e stare più vicino all'assistito.

Perché è stata proprio l'Emilia-Romagna, sull'esempio di altri paesi europei, la prima regione in Italia ad avere adottato una legge che riconosce il ruolo del familiare, del convivente, della persona amica che si prende cura di una persona cara impossibilitata a farlo autonomamente. Una scelta seguita poi da altre regioni, come Abruzzo, Campania, Lazio, Marche, Piemonte e Sardegna, che si stanno attivando per adottare provvedimenti simili.

I principali obiettivi delle linee guida attuative della legge regionale sono di fornire ai caregiver familiari informazioni puntuali sui bisogni assistenziali e di cura, sui servizi di relativo supporto e sulla possibilità di usufruire di adeguati percorsi di formazione.

Si tratta di un documento elaborato da un gruppo di lavoro composto da rappresentanti della Regione,

terzo settore, parti sociali, Ausl, Comuni, che introduce provvedimenti significativi per coloro che svolgono questo ruolo: tra gli altri, la possibilità di avere sostegno psicologico ed economico (assegno di cura anziani e disabili e contributo aggiuntivo assistenti familiari), supporti anche temporanei per essere coadiuvati nell'assistenza e il riconoscimento delle competenze acquisite al fine di favorire il rientro nel mercato del lavoro.

I numeri del caregiver in Emilia-Romagna

Secondo l'ultima indagine multiscopo condotta dall'Istat nel 2011 sarebbero circa 300mila in Emilia-Romagna le persone che, nel contesto familiare, prestano regolarmente attività di cura ad adulti anziani, malati, disabili. La maggioranza dei caregiver familiari anche in regione è donna ed è compresa tra i 45 e i 64 anni; una buona parte è impegnata ad assistere più di una persona (nella combinazione bambini e anziani). In Emilia Romagna, il 12,5% delle donne (10,7% in Italia) e l'8% degli uomini (6,2% in Italia) di età compresa tra i 15 e i 64 anni si dichiarano caregiver di adulti disabili. I "giovani caregiver", cioè quelli di età compresa tra i 15 ed i 24 anni, in regione si stima siano 13.250 (169.000 in Italia).

La legge regionale

La legge regionale "Norme per il riconoscimento e il sostegno del caregiver famigliare (persona che presta volontariamente cura ed assistenza)" ha elevato la sensibilizzazione, la consapevolezza e la valorizzazione del ruolo dei caregiver familiari a un livello più generale, di comunità, amministratori, società civile e mondo produttivo.

Essa stabilisce che la Regione Emilia-Romagna «riconosce e valorizza la figura del caregiver familiare in quanto componente informale della rete di assistenza alla persona e risorsa del sistema integrato dei servizi sociali, socio-sanitari e sanitari». Il caregiver familiare viene poi definito come «la persona che volontariamente, in modo gratuito e responsabile, si prende cura, nell'ambito del piano assistenziale individualizzato, di una persona cara consenziente, in condizioni di non autosufficienza o comunque di necessità di aiuto per un periodo prolungato nel tempo, non in grado di prendersi cura di sé». Con questa legge la Regione ha inteso rendere più omogenee le risposte nei diversi territori, valorizzare l'apporto di queste figure e sostenerle nella loro vita (non solo nell'attività di cura) anche attraverso un rapporto più strutturato con la rete dei servizi, l'associazionismo no-profit e il volontariato.

Voucher baby sitting: prorogato fino al 2018

L'Inps raddoppia i fondi stanziati nel 2016: per il 2017 ammonteranno a 40 mln di euro

Giornata formativa per Donne Impresa a Cervia, lo scorso luglio, grazie al seminario sulla "Tutela della genitorialità", che ha toccato gli argomenti dell'indennizzo della maternità, dei congedi parentali, dei bonus infanzia. Le relazioni sono state tenute da Anna Giannini, responsabile della direzione Diritti Sociali e Formazione del patronato Inapa e da Stefania Guerrini della stessa direzione. L'argomento al centro delle relazioni interessa direttamente le imprenditrici sia come mamme che come titolari d'impresa, qualora eroghino i permessi alle/ai dipendenti.
Già nel 2016 Confartigianato ottenne un importante risultato nella battaglia per garantire alle imprenditrici artigiane il diritto a coniugare attività d'impresa e impegni familiari e colmare le disuguaglianze rispetto alle dipendenti, con l'adozione del "voucher baby-sitting".
La legge Fornero (legge n. 92/2012) aveva, infatti, istituito la possibilità di concedere alla madre lavoratrice, al termine del periodo di congedo di maternità, per gli undici mesi successivi e in alternativa al congedo parentale, la corresponsione di voucher per l'acquisto di servizi di baby-sitting, ovvero per fare fronte agli oneri della rete pubblica dei servizi per l'infanzia o dei servizi privati accreditati, da richiedere al datore di lavoro. Il contributo economico è destinato al pagamento di servizi di asili nido o baby-sitter, è di importo di 600 euro al mese, per un periodo massimo di 6 mesi e viene erogato dall'Inps fino a esaurimento fondi (che per il 2017 ammonteranno a 40 milioni di euro, il doppio di quanto stanziato nel 2016).
La legge di Stabilità per l'anno 2016 aveva poi esteso tale opportunità alle madri lavoratrici autonome o imprenditrici.
Quest'anno l'Inps, a seguito di parere favorevole del ministero del Lavoro, ha confermato il mantenimento del beneficio. Contrariamente a quanto annunciato in precedenza, quindi, i voucher a compenso delle baby sitter, sopravviveranno all'abrogazione di tutte le altre tipologie di buoni lavoro.
«*Le mamme* - ha dichiarato la presidente di Donne Impresa Edgarda Fiorini - *sono tutte uguali, indipendentemente dal lavoro che svolgono. Fare figli è un bene per tutto il paese e deve essere un diritto garantito a tutte le donne, rendendo disponibili a tutte quei servizi e quelle condizioni indispensabili affinché non siano costrette a scegliere se lavorare o fare figli. È necessario* - aggiunge - *superare definitivamente l'incomprensibile disparità di trattamento tra dipendenti e imprenditrici. Una discriminazione particolarmente odiosa nei confronti delle titolari d'impresa escluse dagli interventi a tutela della maternità previsti per le lavoratrici dipendenti e che attualmente non godono di alcun sostegno per coniugare gli impegni professionali con la cura della famiglia*».
Le differenze però sono ancora molte, non solo tra imprenditrici e dipendenti, ma riguardano anche al-

PERIODO DI CONGEDO PARENTALE FRUIBILE DAI DUE GENITORI

MADRE \ PADRE	DIPENDENTE	ISCRITTO IN G.S.[1]	LAVORATORE AUTONOMO	Non lavoratore
DIPENDENTE	• 6 mesi per la madre • 7 mesi per il padre	• 6 mesi per la madre • Nulla per il padre	• 6 mesi per la madre • Nulla per il padre	• 6 mesi per la madre
ISCRITTA IN G.S.	• 3 mesi per la madre • 7 mesi per il padre	• 3 mesi per la madre • Nulla per il padre	• 3 mesi per la madre • Nulla per il padre	• 3 mesi per la madre
LAVORATRICE AUTONOMA	• 3 mesi per la madre • 7 mesi per il padre	• 3 mesi per la madre • Nulla per il padre	• 3 mesi per la madre • Nulla per il padre	• 3 mesi per la madre
Non lavoratrice	• 7 mesi per il padre	• Nulla per il padre	• Nulla per il padre	----------

1 - Il PADRE iscritto in Gestione Separata ha diritto al congedo parentale nei casi di
• morte o grave infermità della madre; • abbandono del figlio da parte della madre; • affidamento esclusivo del figlio al padre

cuni aspetti retributivi sostenuti dall'Inps tra uomo e donna oppure la possibilità di congedo parentale usufruibile dai padri in caso di affidamento esclusivo, di abbandono del figlio da parte della madre o di grave infermità o morte di quest'ultima (vedi box sotto).

«*È venuto il momento di partecipare maggiormente e in modo attivo alle politiche di genere a tutti i livelli e intervenire laddove non c'è ascolto delle piccole imprese* - ha dichiarato Rosa Gentile, ex presidente nazionale di Donne Impresa, che ha partecipato al seminario di Cervia - *dobbiamo lavorare per tutelare i nostri diritti, partendo dalle sedi territoriali che si relazionano coi Comuni e via salendo fino al Governo. Dobbiamo far comprendere ai colleghi che ci sono tante donne imprenditrici che possono collaborare grazie alla loro esperienza e dare un contributo per meglio strutturare il nostro sistema sulle politiche di conciliazione*».

Gentile ha invitato il gruppo Donne Impresa Emilia-Romagna a essere propositore a livello nazionale, come ha fatto in passato, di progettualità e partecipazione nel sistema Confartigianato e verso quei ministeri che si occupano di politiche al lavoro, con la responsabilità civica oggi necessaria. E ha concluso: «*Dobbiamo metterci in ascolto della base costituita da tante colleghe, con entusiasmo e passione, valori che ci hanno sempre contraddistinte*».

Bonus nido e baby-sitter 2017: i requisiti per richiederlo

Il primo requisito per ottenere il bonus è la rinuncia in tutto o in parte al congedo parentale (o maternità facoltativa). L'importo erogato dall'Inps, verrà poi utilizzato per pagare una baby-sitter o la retta dell'asilo nido.
Il voucher nidi e baby sitter ammonta a 600 euro al mese per un massimo di 6 mesi, mesi che scendono a 3 nel caso delle lavoratrici parasubordinate\imprenditrici.
Hanno diritto al bonus: le lavoratici dipendenti, sia del settore privato sia di quello pubblico;
le parasubordinate\imprenditrici (che però hanno diritto a soli 3 mesi di bonus);
le libere professioniste iscritte alla gestione separata INPS, dunque prive di cassa professionale privata; le lavoratrici autonome imprenditrici non parasubordinate e non iscritte alla gestione separata. Tutte queste categorie di lavoratrici possono fare domanda entro gli 11 mesi successivi al termine del periodo di maternità obbligatoria.
L'invio va fatto esclusivamente online utilizzando il modulo presente sul sito dell'Inps. Occorre essere in possesso del pin dispositivo e del modello Isee 2017 (ricordiamo che il 31 dicembre 2016 sono scaduti tutti i modelli ISEE prodotti nel 2016). Si può fare domanda ricorrendo ad un Caf o a un patronato.
L'invio della domanda può essere effettuata fino al 31 dicembre 2018.
È opportuno sapere, inoltre, che nel caso in cui si utilizzi il voucher per pagare la retta del nido, il piccolo deve essere già iscritto in una delle strutture accreditate all'Inps ai fini del bonus.

Info: Patronato Inapa Confartigianato, tel. 0521 219212-264, 265, 298

PARMA CALCIO

Supporter

CENTRO ACUSTICO

audiomedica

SARACCHI STUDIO • PARMA

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

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

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

Vaccinazioni obbligatorie

In Europa sono diverse le strategie adottate rispetto al tema delle vaccinazioni: c'è chi all'obbligo preferisce la raccomandazione e c'è chi adotta una strategia intermedia. 15 dei 29 paesi europei (Ue a 28 più Islanda e Norvegia) non hanno alcuna vaccinazione obbligatoria.

Nonostante il non obbligo, in diversi paesi europei la copertura vaccinale è più alta rispetto all'Italia: nel nostro paese, per quanto riguarda il morbillo, la copertura nella popolazione è scesa dal 90,3% del 2013 all'85,29% del 2015. E continuano a contarsi tantissimi casi di morte per complicazione legate a questa malattia infettiva.

L'Italia ha recentemente confermato di scegliere la prima strada, quella dell'obbligo portando da 4 a 10 i vaccini obbligatori per i minori di 16 anni (anti-poliomelitica, anti-difterica, anti-tetanica, anti-epatite b si sono aggiunte anti-pertosse, anti- haemophilus influenzae di tipo b, anti-morbillo, anti-rosolia, anti-parotite, anti-varicella). La motivazione è espressa nell'articolo 1: "Al fine di assicurare la tutela della salute pubblica e il mantenimento di adeguate condizioni di sicurezza epidemiologica in termini di profilassi e di copertura vaccinale, nonché di garantire il rispetto degli obblighi assunti a livello europeo e internazionale".

Il decreto Lorenzin (legge 73/2017 ora in discussione al Senato) ha suscitato infinite polemiche, soprattutto perché prevede l'esclusione dei bambini e ragazzi non vaccinati dalle scuole e, inizialmente, si parlava addirittura della perdita della patria potestà e della segnalazione alla Procura della Repubblica (Tribunale dei Minori) dei genitori inadempienti. Inoltre in prima stesura erano previsti 12 vaccini obbligatori

La situazione a Parma

Scadenza ultima per mettersi in regola: 10 marzo 2018

Dopo la prima scadenza dell'11 settembre, prevista dalla normativa sui vaccini obbligatori per i bambini che frequentano nidi e materne, è tempo di un primo bilancio.

Il piano vaccinale straordinario dell'Ausl sta funzionando: 10.715 genitori di bimbi nati negli anni 2012, 2013 e 2014 in regola con le vaccinazioni stanno ricevendo una lettera di idoneità del proprio bimbo all'iscrizione, mentre 1.349 genitori di bimbi non vaccinati o vaccinati solo per alcune patologie, hanno ricevuto una proposta di appuntamento, per mettersi in regola entro il termine ultimo fissato dalla normativa: il 10 marzo 2018.

Il lavoro delle pediatrie di comunità e dei servizi di igiene pubblica dell'Ausl non è terminato, anzi, vede un impegno organizzativo significativo, con un potenziamento dell'attività programmata in relazione al nuovo calendario, in particolare per completare entro il 10 marzo 2018 le vaccinazioni dei bimbi che frequentano nidi e scuole di infanzia. Inoltre, entro il 31 ottobre è stata inviata ai genitori di bambini e adolescenti fino ai 16 anni che frequentano la scuola dell'obbligo, la lettera con l'appuntamento per mettersi in regola con le vaccinazioni. Anche per chi frequenta la scuola dell'obbligo, la scadenza per terminare le vaccinazioni è il 10 marzo 2018.

Quindi, per il momento, il consiglio a mamme e papà di attendere le indicazioni dell'Azienda USL con l'appuntamento, senza presentarsi direttamente alle pediatrie di comunità.

(anti-meningococco a e b).
Prima è stato sollevato il dubbio di un conflitto d'interesse tra uno degli estensori del decreto e la casa produttrice dei vaccini, dopodiché non sono mancate le proteste di decine di migliaia di genitori e delle associazioni che li rappresentano, che rivendicano il diritto alla libertà di scelta, all'istruzione scolastica e lamentano la necessità di introdurre vaccini monovalenti e di posticipare l'età in cui vengono somministrati ai neonati. Poi sono giunti gli emendamenti della Camera dei Deputati che hanno modificato sostanzialmente l'impianto del decreto e, infine, c'è stato il più recente ricorso della Regione Veneto che ha impugnato davanti alla Corte Costituzionale il decreto del Governo dichiarandosi non contro i vaccini ma contro l'obbligatorietà.
Viene da chiedersi perché in Italia tutto si complica sempre: sarà il contesto culturale? La cattiva comunicazione o la scarsa informazione? O forse è la poca fiducia nella classe dirigente che spinge inevitabilmente prima di tutto a pensare all'ipotesi di complotto.
Certamente ci sono persone che non possono vaccinarsi a causa di patologie, che sono messe in pericolo dalla diffusione di alcune malattie e per questo non sarebbe corretto pensare alle vaccinazioni come un fatto individuale, come spesso accade.

Raffreddore e influenza, sintomi simili patologie diverse

Chi si deve vaccinare
Il parere del pneumologo

Siamo in autunno, l'inverno si sta avvicinando velocemente in Italia in questo periodo c'è la massima diffusione dell'influenza "stagionale" per questo abbiamo voluto sentire il parere Luigi Fecci, pneumologo e chiedergli consigli.

Luigi Fecci *medico chirurgo specializzato in pneumologia e igiene sanità pubblica. Ha lavorato per quarant'anni nell'Ospedale Pneumologico Rasori dedicandosi soprattutto all'endoscopia toracica pediatrica, dell'adulto, diagnostica e operativa. Ha insegnato medicina e igiene alla scuola per infermieri professionali e pneumologia interventistica a studenti e medici specialisti.*

Cos'è l'influenza?
L'influenza è una malattia provocata da virus (virus influenzali) che infettano le vie aeree (naso, gola, polmoni). Spesso vengono impropriamente etichettate come "influenza" diverse affezioni delle prime vie respiratorie, sia di natura batterica che virale, che possono presentarsi con sintomi molto simili. Nello stesso periodo dell'anno in cui la circolazione dei virus influenzali è massima (in Italia solitamente in autunno-inverno) possono contemporaneamente circolare molti altri virus che provocano affezioni del tutto indistinguibili, dal punto di vista clinico, dall'influenza (Adenovirus, Rhinovirus, virus sinciziale respiratorio). La vaccinazione costituisce la principale misura di prevenzione.

Come si trasmette e quali precauzioni si possono adottare?
L'influenza si trasmette per via aerea, attraverso le goc-

cioline di saliva e le secrezioni respiratorie, in maniera: diretta (tosse, starnuti, colloquio a distanza molto ravvicinata) o indiretta (dispersione delle goccioline e secrezioni su oggetti e superfici). Per questa ragione è utile seguire alcune precauzioni, come evitare luoghi affollati e manifestazioni di massa, lavare regolarmente e frequentemente le mani con acqua e sapone, evitare di portare le mani non pulite a contatto con occhi, naso e bocca, coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce e starnutisce e gettare il fazzoletto usato nella spazzatura, aerare regolarmente le stanze di soggiorno. I pazienti affetti da influenza sono già contagiosi durante il periodo d'incubazione, prima della manifestazione dei sintomi.
Una persona adulta può trasmettere il virus da tre a sette giorni dopo l'inizio della malattia. I bambini invece sono contagiosi più a lungo.

Quali sono le complicanze e chi sono le persone più a rischio?
È possibile che l'infezione abbia un decorso asintomatico, ma nella maggior parte dei casi, negli adulti, i sintomi generali consistono in: febbre o febbricola, malessere/spossatezza, mal di testa, dolori muscolari; i sintomi respiratori possono includere: tosse, mal di gola, respiro affannoso. Spesso nei bambini in età prescolare occhi arrossati e congiuntivite sono caratteristiche dell'influenza, in caso di febbre elevata. Nel bambino di 1-5 anni la sindrome influenzale si associa frequentemente a laringotracheite e bronchite e a febbre elevata. Nei casi non complicati, i sintomi si risolvono spontaneamente entro una settimana dall'esordio.
L'influenza e il comune raffreddore sono entrambi malattie respiratorie, causate però da virus diversi. Queste due malattie presentano sintomi simili, quindi può essere difficile capire la differenza basandosi solo su questi. In generale l'influenza è più grave e i sintomi come la febbre, i dolori muscolari, la stanchezza e la tosse secca, si manifestano con maggior frequenza e sono più intensi. Chi ha il raffreddore, di solito, ha il naso che cola o il naso chiuso; di norma non provoca problemi di salute gravi, come la polmonite o le infezioni batteriche, e non richiede il ricovero in ospedale. Le due infezioni hanno quindi in comune parte della sintomatologia e può essere perciò difficile, se non addirittura impossibile, differenziarli basandosi solo su questi.
Le complicanze dell'influenza vanno dalle polmoniti batteriche, alla disidratazione, al peggioramento di malattie preesistenti (quali ad esempio il diabete, malattie immunitarie o cardiovascolari e respiratorie croniche), alle sinusiti e alle otiti (queste ultime soprattutto nei bambini). Sono più frequenti nei soggetti al di sopra dei 65 anni di età e con condizioni di rischio. Tuttavia, casi gravi di influenza si possono verificare anche in persone sane.

È utile vaccinarsi? Per chi e in quale periodo dell'anno?
È bene che la vaccinazione avvenga nel periodo compreso tra la metà di ottobre e fine dicembre, fatte salve indicazioni diverse nel caso di andamento atipico della stagione influenzale. La protezione dall'infezione inizia a distanza di circa due settimane dalla somministrazione del vaccino e dura per 6-8 mesi, prima di iniziare a diminuire gradualmente.
Il vaccino antinfluenzale è indicato per tutti i soggetti che desiderano evitare la malattia influenzale e che non abbiano specifiche controindicazioni.

Il vaccino è gratuito per tutti?
Il vaccino non è gratuito per tutti ma solo per le persone consigliate: per chi ha più di 65 anni, bambini sopra i 6 mesi, per i soggetti che presentano malattie del sistema immunitario, broncopatia cronico-ostruttiva-BPCO, diabete, problemi cardiovascolari, asma grave, fibrosi cistica, displasia broncopolmonare, insufficienza renale, tumori, per le donne nei primi mesi di gravidanza, persone che convivono con i malati cronici, operatori sanitari, veterinari e chi lavora a contatto con gli animali, polizia, Vigili del Fuoco e insegnanti.

LA BARCHETTA

Aperti per le festività natalizie

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

Si accettano prenotazioni per il Cenone di Capodanno

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

Gennaio

Lunedì 8 e lunedì 15

Due concerti al Teatro alla Scala di Milano

Zubin Metha dirige la Filarmonica della Scala - soprano Krassimira Stoyanova,
musiche di Johann Strauss (padre e figlio): valzer, polke, marce
Recital di Michele Pertusi (basso) - Pianoforte Raffaele Cortesi,
musiche di Mozart, Bellini, Verdi, Mascagni, Denza, Donaudy, Tosti.
Prenotazioni e pagamento entro il 6 novembre 2017.

Venerdì 26 Sala riunioni Confartigianato Imprese Parma

Parliamo di sonno con...

Rita Alba Rota

La natura ci aiuta a dormire meglio. La chronoterapia

Febbraio

Venerdì 16 Sala riunioni Confartigianato Imprese Parma

Parliamo di vaccini obbligatori con...

Luigi Calzone

Pediatra e allergologo Asl di Fidenza

Assemblea dei soci Mercoledì 28 febbraio

Ore 15 Anap — *Ordine del giorno:*
- *Relazione presidente*
- *Approvazione bilancio consuntivo 2017 e preventivo 2018*
- *Elezione del presidente e dei consiglieri*

Ore 17 Ancos — *Ordine del giorno:*
- *Relazione presidente*
- *Approvazione bilancio consuntivo 2017 e preventivo 2018*

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

2 dicembre: 'Festa degli Auguri' Anap e Ancos

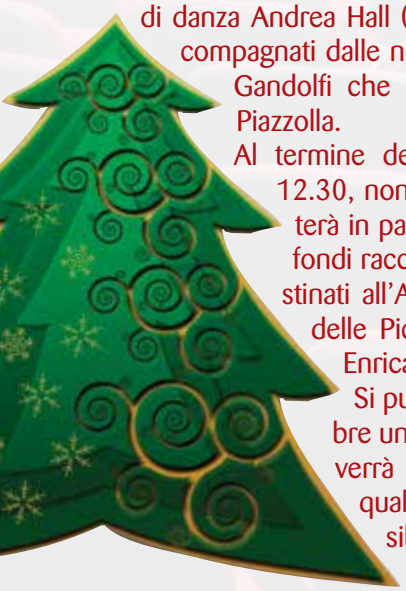
Dibattito sul welfare, concerto, premiazione Maestri d'opera e raccolta fondi

Si svolgerà sabato 2 dicembre il tradizionale momento di festa, organizzato da Anap e Ancos. La Festa degli Auguri partirà alle 10.30, come di consueto, all'hotel Parma&Congressi (Fraore).

La giornata esordirà con un breve momento di confronto sulla situazione del welfare in città: "Anziani: una risorsa. Caregiver e sistema di welfare", alla quale parteciperanno, dopo i saluti dei presidenti provinciali Anap Ero Luigi Gualerzi e Confartigianato Imprese Leonardo Cassinelli, Federico Pizzarotti sindaco di Parma, Ignazio Angioni senatore primo firmatario della legge sui caregiver, Loredana Ligabue segretaria Carer Associazione Caregiver Emilia-Romagna, Giampaolo Palazzi presidente nazionale Anap e il segretario nazionale Fabio Menicacci.

Alle 11.30, la giornata di festa proseguirà con la premiazione dei nuovi 'Maestri d'opera e d'esperienza' parmigiani, designati dall'apposita commissione nazionale.

Seguirà un momento di musica e danza con l'esibizione dei tangheri Silvana Fantuzzi e Alberto Rivara della scuola di danza Andrea Hall (via Bobbio 7 a Parma), accompagnati dalle note del fisarmonicista Paolo Gandolfi che interpreterà brani di Astor Piazzolla.



Al termine del pranzo che inizierà alle 12.30, non mancherà la riffa che metterà in palio premi di grande valore. I fondi raccolti quest'anno saranno destinati all'Associazione volontari amici delle Piccole Figlie e la presidente Enrica Valli ne spiegherà gli scopi.

Si può aderire fino al 21 novembre unitamente al pagamento (che verrà restituito, previo preavviso, qualora la persona fosse impossibilitata a partecipare).

I proventi della riffa 2016 a sostegno delle imprese terremotate delle Marche

La 'Festa degli Auguri 2017' si apre all'insegna della solidarietà. Anap e Ancos, grazie ai fondi raccolti durante la riffa dello scorso anno, hanno promosso un progetto a sostegno delle aree del centro Italia fortemente colpite dagli eventi sismici del 2016.

Sono stati acquistati, infatti, attraverso l'associazione 'Muoversi con gusto' prodotti tipici delle Marche di cui abbiamo il piacere di omaggiarvi in occasione della festa del 2 dicembre.

Abbiamo pensato che questo potesse essere il migliore aiuto all'artigianato, commercio e, più in generale, all'economia locale colpita dal recente sisma.

Chi volesse acquistare prodotti delle Marche può contattare Muoversi con Gusto tel. 329 9724472 - grecos.s@libero.it

Come diventare Maestro d'opera e d'esperienza

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 non rappresenta, nell'ottica dell'associazione, una semplice lista anagrafica dei soci anziani Anap, ma un valido strumento mirato a 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', espressione di qualità, competenza e creatività, che tutto il mondo ci invidia.

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. Vieni in segreteria a compilare il modulo!

Info e prenotazioni per tutte le iniziative:
Patrizia Gualerzi, segreteria Anap - Ancos, tel. 0521 219269, da lunedì al venerdì dalle 8 alle 12

Parliamo di salute con...

Luigi Fecci (26 ottobre) e Antonio Pirisi (11 dicembre)

Il dottor Luigi Fecci (pneumologo) affronterà il tema delle malattie polmonari stagionali e dell'opportunità di vaccinarsi in previsione dell'arrivo delle influenze invernali.

Il dottor Antonio Pirisi (omeopata) parlerà invece, l'11 dicembre, di come omeopatia e agopuntura possano essere coniugate agevolmente nella cura di diverse patologie in quanto il loro linguaggio include straordinarie coincidenze.
Gli incontri si terranno alle 16.30, nella sede di Confartigianato Imprese Parma (sala riunioni - piano interrato).

Corso Social network

A novembre torna il corso per imparare a usare tablet, smartphone e social network

Imparare a utilizzare lo smartphone, il tablet e i social network è l'obiettivo della quarta edizione del corso di alfabetizzazione digitale, organizzato da Ancos e tenuto da Giulia Lecchini. Dopo il grande successo delle precedenti edizioni abbiamo pensato di riproporre il corso (gratuito) e vi aspettiamo numerosi a novembre!

Come fotografare al meglio con il cellulare

Giovedì 9 novembre alle 16,30

Le tue fotografie sono sempre sfuocate o mosse? Il controluce ti perseguita? L'inquadratura non è il tuo forte? Allora non puoi perderti l'incontro 'Come fotografare al meglio utilizzando lo smartphone' che ha come obiettivo di illustrare i primi rudimenti di base per realizzare belle fotografie anche con il cellulare o lo smartphone.

L'incontro è tenuto dalla fotografa Elisa Morabito, è gratuito e aperto a tutti e si svolgerà giovedì 9 novembre alle 16,30 nella sede di Confartigianato Imprese Parma (sala riunioni - piano interrato).

Parliamo di alimentazione con...

Il 16 novembre alle 17

Torna Annamaria Borelli, della Federazione Alimentaristi di Confartigianato Parma a parlare di alimentazione con la seconda puntata di 'Etichette alimentari senza misteri'. L'appuntamento è per giovedì 16 novembre, alle 17, nella sede di Confartigianato Imprese Parma (sala riunioni - piano interrato) e ha l'obiettivo di rendere i consumatori più consapevoli su quanto acquistano e su quanto mettono quotidianamente sulle loro tavole. Perché se da un lato è vero che la legislazione nazionale va verso la trasparenza è altrettanto vero che rimangono numerose le insidie per i consumatori.
In particolare durante l'incontro si parlerà di latte, formaggio, uovo, carne e succhi di frutta.

Info e prenotazioni per tutte le iniziative:
Patrizia Gualerzi, segreteria Anap - Ancos, tel. 0521 219269, da lunedì al venerdì dalle 8 alle 12

Anap e Ancos donano due defibrillatori

I presidi sono stati consegnati sabato 23 settembre a San Secondo e Borgotaro

Sabato 23 settembre è stata una giornata decisamente intensa per Confartigianato che tramite Ancos (Associazione nazionale comunità sociali e sportive) e Anap (Associazione nazionale anziani e pensionati) ha potuto regalare due defibrillatori.

"La salute prima di tutto": questo è il pensiero che ha spinto Ancos ad acquistare, grazie ai fondi del 5 per mille, alcuni defibrillatori. La sezione di Parma dell'associazione ha scelto di donare il defibrillatore al Comune di San Secondo Parmense. E Anap (Associazione nazionale anziani e pensionati Confartigianato) ha voluto duplicare il dono acquistando e regalando un defibrillatore al Comune di Borgotaro.

A consegnare i due presidi sono stati Mirella Magnani presidente Ancos e Ero Luigi Gualerzi presidente Anap, accompagnati da Leonardo Cassinelli presidente provinciale Confartigianato Imprese Parma, Enrico Bricca tesoriere dell'associazione, Alberto Bertoli segretario provinciale, Ivano Mangi vicesegretario e dai due consiglieri Paolo Cavagna e Daniele Pincolini.

San Secondo

Borgotaro

A San Secondo la cerimonia si è svolta alla presenza del sindaco Antonio Dodi, del vicesindaco Ketty Pellegrini, di Alessandro Buttini assessore allo Sport, Sanità e Protezione Civile, Daniele Montagna presidente del Consiglio Comunale e presidente Avis, Romano Pavesi ispettore capo della Polizia Municipale, Gisella Aimi consigliere comunale e diversi rappresentati delle associazioni sportive.

A Borgotaro, oltre al sindaco Diego Rossi e al consigliere regionale Alessandro Cardinali è intervenuto il senatore Giorgio Pagliari.

L'obiettivo del progetto è tutelare il più possibile la sicurezza e la salute del singolo e della collettività facendo in modo che nei luoghi frequentati dalle comunità locali si abbia la possibilità di utilizzare un dispositivo di soccorso sanitario come il defibrillatore che può salvare la vita di una persona.

I defibrillatori saranno collocati in piazza Mazzini 10 a San Secondo e in piazza 11 febbraio a Borgotaro.

Pene più severe per chi truffa gli anziani

Soddisfazione Anap per la proposta ora in Parlamento: «È il tassello mancante»

«*Quando abbiamo gettato il sasso nello stagno tre anni fa con la campagna nazionale contro le truffe agli anziani, insieme al ministero degli Interni e alle forze dell'ordine non immaginavamo certo che le onde si sarebbero propagate tanto sollecitamente e diffusamente*». Giampaolo Palazzi, presidente di Anap Confartigianato ha commentato così la proposta, ora al vaglio in Parlamento, di incrementare le pene nei confronti dei truffatori e di stabilire l'ordine di arresto per chi viene colto in flagrante.

«*Con la campagna contro le truffe agli anziani* - prosegue Palazzi - *abbiamo inteso prima di tutto portare avanti un'azione di prevenzione, basata principalmente sull'informazione attraverso riunioni e convegni su tutto il territorio. Il vademecum è stato, fin dall'inizio, il nostro materiale informativo per eccellenza, con consigli utili e modelli di comportamento in caso di truffe. Siamo stati sempre sensibili riguardo a un fenomeno che purtroppo si diffonde assumendo forme sempre nuove e che colpisce, anche sul piano psicologico, la categoria più fragile della società: gli anziani*».

Siamo così arrivati alla terza edizione di Più sicuri insieme, la campagna contro le truffe agli anziani lanciata da ANAP in collaborazione con il ministero dell'Interno e la direzione centrale della Polizia criminale servizio analisi criminale.

«*Abbiamo avuto dei riscontri positivi* - ha affermato Fabio Menicacci segretario nazionale del sindacato dei pensionati di Confartigianato commentando i risultati dell'iniziativa - *come testimoniato dai numeri resi pubblici in occasione della presentazione insieme al ministro Minniti della terza campagna nazionale, riscontri che si devono anche all'informazione capillare e all'eco mediatico di cui ha goduto l'iniziativa*».

«*Accanto all'azione di prevenzione, tuttavia* - sottolinea Palazzi - *che intendiamo allargare coinvolgendo le aziende associate a Confartigianato, è sempre più necessaria un'opera di repressione efficace*».

«*L'iniziativa parlamentare persegue questo scopo e auspichiamo che la normativa venga sollecitamente approvata* - ha concluso il presidente di Anap Confartigianato -. *Di sicuro noi vigileremo affinché accada*».

Terza campagna nazionale contro le truffe agli anziani

Partecipano anche i titolari delle botteghe artigiane

Quest'anno per ampliare la visibilità della campagna la consulta dei segretari Anap ha deciso di coinvolgere, d'accordo con la confederazione nazionale, le botteghe artigiane e le imprese aderenti al sistema.
In questo modo la visibilità della campagna, la diffusione delle informazioni e il controllo del territorio saranno superiori.
Gli associati, anche a Parma, a partire dalla metà di settembre, attaccheranno una vetrofania che richiama la campagna alle vetrine delle botteghe artigiane e contestualmente saranno dotati di pieghevoli da distribuire ai clienti con i consigli utili per difendersi dai malintenzionati.

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**

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

Tel. 0521 835770

Rita Alba Rota *è biologa, area manager - coordinatore Emilia-Cremona-Mantova di Stardea, azienda di Parma nata grazie alla passione ed all'esperienza consolidata di un team di professionisti provenienti tutti da importanti aziende del settore farmaceutico.*
L'azienda si è specializzata nel settore dei prodotti nutraceutici, medical devices e dermocosmetici.
Rota gestisce gli opinion leaders di tutte le aree terapeutiche. Organizza meeting scientifici.
Coordina la formazione sul campo, effettua aggiornamenti tecnico scientifici, seguendo i lavori nei reparti ospedalieri e universitari.

Nuovi metodi per curare la sindrome da sonno ritardato o cefalee tensive: la Cronoterapia

La Cronoterapia è lo spostamento progressivo (in avanti o indietro) dell'orario di addormentamento in genere di tre ore per volta, al momento di andare a letto, sino a portare a far coincidere il ritmo sonno-veglia con le esigenze di una normale vita di relazione.
Tale obiettivo si raggiunge in genere in 5-7 giorni, anche se la fase iniziale del trattamento deve essere consolidato in un periodo di circa un mese, nel quale si esercita uno stretto controllo dell'orario.
Un altro metodo cronoterapeutico, valido solo per la sindrome da fase di sonno ritardata, consiste nella deprivazione di sonno totale per una notte a settimana, succeduta da un addormentamento anticipato di 90 minuti nelle notti successive.
È utilizzato per il trattamento dei disturbi del sonno dei turnisti e delle insonnie da disturbi del ritmo circadiano sonno-veglia. Per poter facilitare l'addormentamento si utilizzano sempre di più prodotti nutraceutici (elaborazione estrattiva di sostanze vegetali con alte concentrazioni di principi attivi), autorizzate dal ministero della Salute con il controllo da parte dell'Efsa per la selezione dei componenti alimentari.
Attualmente però il mondo dei nutraceutici sta diventando una vera giungla e solo poche società riescono a fare dei propri prodotti una vera eccellenza.
Sono entrata in contatto con questo settore da circa 4 anni che mi ha portata a elaborare e presentare una vera alternativa di vita ai pazienti che ricorrevano al medico per avere prodotti in linea con la sicurezza e la tollerabilità.
Attualmente le società che distribuiscono nutraceutici sono più di 1200, ma solo poche riescono ad avere la certificazione GMP (buone pratiche di fabbricazione).
L'azienda di Parma in cui lavoro è una di quelle società che dal 2005 ad oggi ha sempre certificato tutte le sostanze vegetali controllando attraverso analisi di laboratorio che le materie prime fossero sempre in linea con le richieste del ministero.
Controlli chimico fisici vengono eseguiti su tutti i lotti dei prodotti finiti presso laboratori italiani autorizzati e la completa tracciabilità è garantita.
Tra le produzioni che più di tutte rientrano tra le terapie cronoterapiche esiste una formulazione di melatonina spray sublinguale che associata a magnolia, giuggiolo, passiflora, melissa, vitamina B3 e B6, agevolano l'addormentamento notturno senza creare dipendenze patologiche da farmaco.
Per poter utilizzare correttamente la melatonina bisognerebbe essere in ambiente completamente buio per evitare che la sostanza (in genere prodotta naturalmente dall'uomo dalla ghiandola pineale), possa distruggersi con la luce. Evitare sempre il telefonino, tablet o televisione che possono alterare l'effetto terapeutico della melatonina.
Altre possibilità di cronoterapia sono utilizzate per effettuare trattamenti combinati di sostanze naturali (tanaceto, caffeina) al mattino per prevenire emicranee diurne e magnesio, melissa di sera per le cefalee tensive, tale prodotto certificato per i pazienti celiaci, è fabbricato utilizzando capsule gastroprotette di colori diversi (gialla mattino) e (blu sera) per garantire un miglior assorbimento seguendo i ritmi circadiani dei pazienti con cefalee tensive.
L'elenco delle patologie che potrebbero migliorare con la cronoterapia sono tante e sempre più spesso i medici si stanno avvicinando a tali approcci terapeutici per garantire al paziente una migliore e più adeguata terapia dolce senza dipendente o abusi di farmaci spesso dannosi per la vita di pazienti affetti da insonnia o depressioni.

Rita Alba Rota

Curare i problemi legati al sonno con l'Omeopatia

Ma la disciplina non può prescindere da un'indagine a tutto tondo del paziente

Molti pensano che l'Omeopatia sia una pratica (più o meno) ciarlatanesca ed esoterica invece che una medicina basata su una sperimentazione rigorosa e trasparente sia nei suoi presupposti teorici che nelle sue procedure pratiche. In estrema sintesi: una determinata sostanza viene assunta da un certo numero di sperimentatori - in genere, medici - e i sintomi che provoca in quelli sensibili diventano la guida per la prescrizione della stessa sostanza nei pazienti che questi sintomi presentano spontaneamente. Il simile cura il simile.

Questo per dire che anche i cosiddetti disturbi del sonno (alcuni dei più comuni: difficoltà di addormentamento o risvegli frequenti, sonno vigile, sensazione di sonno non riposante) possono essere trattati con rimedi assai diversi tra di loro - a differenza di come avviene con la medicina allopatica e questo è già un indizio del fatto che l'omeopatia si propone come medicina che mira a distinguere piuttosto che a uniformare.

C'è in proposito da precisare che, per quanto individualizzante, una prescrizione che prendesse in considerazione solo i sintomi relativi - per rimanere sul tema - ai disturbi del sonno (per esempio Natrium Muriaticim per 'insonnia in seguito a un dispiacere' o Staphisagria per 'insonnia in seguito a delle contrarietà') per quanto possa rivelarsi efficace rimanderebbe comunque a un utilizzo della medicina omeopatica e del suo potenziale piuttosto basso se non grossolano. L'omeopatia chiama il medico a un'indagine del paziente a tutto tondo, anche se costui si presentasse 'solo' per risolvere problemi legati al sonno. Un'indagine che metta a fuoco la condizione esistenziale di un individuo cioè come costui sceglie di relazionare il suo progetto di autorealizzazione individuale rispetto al contesto eco-evolutivo in cui vive. Nell'idea che solo sposando la visione relazionale della realtà come oggi emerge anche dalle scienze più all'avanguardia come per esempio la meccanica quantistica o quelle definite 'scienze della complessità', sia possibile arrivare a una ragionevole e affidabile conoscenza della personalità essenziale di una persona e prescrivere la sostanza che nella sperimentazione abbia dato il quadro più simile possibile a questo nucleo essenziale - questo sia che il paziente soffra d'insonnia o di qualsiasi altro disturbo. Ciò non tanto (o perlomeno, non solo!) per consentire all'omeopata di vantarsi di essere consistente dal punto di vista scientifico e 'a la page' da quello culturale, ma perché l'effetto di una prescrizione sul nucleo più identitario di una persona si mostra molto più efficace e duraturo che una prescrizione su un sintomo isolato dal contesto bio-patografico del paziente.

Antonio Pirisi

Antonio Pirisi *Laureato in medicina e chirurgia all'Università degli Studi di Parma si è specializzato in scienze dell'alimentazione all'Università di Modena.*
Ha conseguito il diploma di medico agopuntore. Ha seguito un corso triennale alla scuola omeopatica di Bologna, affiliata S.I.O.
È stato membro dell'Afadah (Associazione francese per l'approfondimento della dottrina Hahnemanniana), uno dei gruppi di ricerca e di studio dell'omeopatia più fecondi e prestigiosi d'Europa.
Dal 1992 al 2001 è stato docente e direttore dei corsi triennali di omeopatia classica tenutisi a Parma, in collaborazione con N.C.O.
È stato docente e direttore del corso triennale, dal 2001 al 2004, di Omeopatia Classica organizzato a Cagliari dall'Accademia Sarda di Fitoterapia e Medicine non convenzionali.

Tutela auto

La copertura assicurativa per il reato di omicidio stradale

artASS SERVIZI ASSICURATIVI

Con l'inserimento nel codice penale del reato di omicidio stradale diventa indispensabile avere una tutela legale seria a disposizione, un "air bag" che ci permetta di guidare in serenità, consapevoli di essere protetti. Alcune volte frenare non basta, andare piano non basta, aver ragione non basta per questo Artass propone agli associati Confartigianato Imprese Parma, una polizza di tutela legale che mette al riparo di ogni guaio. Si chiama 'Tutela Auto' la polizza che permette di avere una copertura legale per tutti i problemi legati alla guida, scegliendo il proprio avvocato e perito. La convenzione proposta da Artass riservata agli associati è molto vantaggiosa: il premio annuale è di 50 euro se sottoscritto entro il 2017.

Info: Fernanda Bellido, tel. 0521 219200
fbellido@artass.it

inapa Confartigianato Persone

Il patronato Inapa ha bisogno di voi

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.

Anap e Ancos: siglata una convenzione con MSC-Crociere

Sconti fino al 25% per i soci

È attiva la convenzione fra Anap, Ancos e MSC-Crociere: il socio presentando la tessera potrà usufruire dello sconto in tutte le agenzie di Parma e provincia, valido sui canvas Summer 2017, Winter 2017/18 e Summer 2018, a esclusione di Brasile e Sud Africa che potranno essere oggetto di richieste ad hoc.
Ecco i dettagli:
Su P&P- Best Price- Listino:

- Sconto del 20% su partenze da dicembre ad apri (escluso Natale/Capodanno/Pasqua)
- Sconto del 15% su partenze da maggio a giugno
- Sconto del 10% su partenze da luglio ad agosto
- Sconto del 25% su partenze da settembre a novembre
- Sconto del 10% su Natale/Capodanno/Pasqua
- non cumulabili con altre promo da/extra catalogo
- non cumulabile con gli sconti previsti per i soci MSC Club
- Sconto del 5% su promo market level (ovvero la promo che corrisponde a una tariffa, senza scadenza e su partenze specifiche - es. Provaci, Happy Winter).

MSC CRUISES

Le promozioni, che corrispondono a sconti o azioni similari, trasversali alla programmazione e con tempistiche certe per esempio Grandestate, Prezzo Leggero sono escluse.
Per l'applicazione è necessario comunicare all'atto della prenotazione, gli estremi della propria tessera di appartenenza, in corso di validità.
Gli sconti sono validi per prenotazioni dal 3 agosto al 31 dicembre 2017, sono applicabili sulla tariffa vigente al momento della prenotazione e utilizzabili solo se verranno prenotate crociere pari o superiori alle 7 notti (non inferiori). Lo sconto è applicabile sulla tariffa "Prima Premia" / tariffa "Listino" pubblicata sul catalogo di MSC e sulla tariffa Best Price (10%), oppure applicabile su promozioni (5%). Lo sconto è applicabile su tutte le categorie, incluse le suite Msc Yacht Club; non è cumulabile con gli sconti MSC Voyager Club. La percentuale di sconto non è cumulabile con le altre promo da/extra catalogo o/e altre agevolazioni commerciali; la promozione non è retroattiva.

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

Riso alla zucca su crema di caprino e rosmarino

di Manuela Paini

Ingredienti per 4 persone
- 320 gr di riso carnaroli
- 700 gr di zucca già pulita
- 1 scalogno
- 3 cucchiai di olio extra vergine
- Brodo vegetale circa 1 litro (sedano carota cipolla)
- Sale e pepe q.b.
- 200 gr di robiola di capra
- 2 rametti di rosmarino

Procedimento

Preparare il brodo vegetale con sedano carota cipolla.
Fare soffriggere lentamente nell'olio lo scalogno tritato molto finemente, unire la zucca tagliata a piccoli pezzi e portarla a metà cottura col brodo vegetale aggiungendolo poco per volta.
Unire il riso, farlo tostare e terminare la cottura con il brodo, aggiustare di sale e pepe.
A parte ammorbidire a bagnomaria la robiola di capra (volendo si può aggiungere un cucchiaio di latte) ed unire le foglie di un rametto di rosmarino tritate molto finemente.
Per l'impiattamento, fare un fondo con la crema al rosmarino su cui adagiare il riso sformandolo con l'aiuto di un coppapasta, decorare con un fiore di zucca e il rametto di rosmarino.

Torta di noci

di Franca Del Rio

Ingredienti
- 2 hg di noci tritate
- 1 hg di mandorle tritate
- 3 hg di zucchero
- 1 hg di pane secco grattugiato
- 6 uova
- 1 bicchierino di rum
- 1 dose pane angeli
- 1 vanillina

Procedimento

Lavorare i tuorli con lo zucchero, aggiungere il pane inumidito con il rum, le noci, le mandorle, la dose, la vanillina e le sei chiare montate a neve con un pizzico di sale.
Foderare la teglia con la carta da forno unta con un po' di burro.
Mettere in forno per 45 minuti a 180 gradi.

Per la crema
- 2 hg di burro
- 2 hg di zucchero a velo
- 2 tuorli
- 1 tazzina di caffè forte (freddo)

Procedimento

Lavorare tutto insieme, tagliare a metà la torta quando è fredda, spalmare la crema, chiudere la torta e tenere al fresco.

Consigli
Quando si prepara la crema usare il burro a temperatura ambiente, mescolare con la mano perchè con il calore della mano si amalgamano meglio gli ingredienti. Aggiungere gli ingredienti uno alla volta. E per finire a piacere una spolverata di zucchero a velo.

Semifreddo alle mele

di Manuela Paini

Ingredienti
- 1 Kg mele Granny Smith
- $^1/_2$ Kg di zucchero
- 1 limone
- $^1/_2$ litro di panna

Procedimento

Frullare le mele con lo zucchero ed il limone, a parte montare la panna ed unirla al frullato mescolando dal bassa verso l'alto fino ad ottenere un composto omogeneo.
Foderare uno stampo con la pellicola, oppure uno stampo in silicone, versare il semifreddo e tenere in freezer.

Mora viaggi

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

Gite, soggiorni, viaggi...

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

Novembre sabato 11 Varano de' Melegari

Visita alla Dallara Automobili, azienda fondata dall'attuale presidente Giampaolo Dallara, il quale dopo aver lavorato in Ferrari, Maserati e Lamborghini e De Tomaso, vuole continuare a coltivare il suo sogno di lavorare nel mondo delle vetture da competizione e, nel suo paese natale, da vita nel 1972 alla Dallara Automobili da competizione. I successi in Formula 3, prima in Italia e poi in tutto il mondo, l'affermazione in America con l'IndyCar, le consulenze per importanti costruttori, la costante attenzione alla tecnologia e all'innovazione, hanno portato l'azienda ad essere una delle più importanti realtà specializzate nella progettazione, produzione e sviluppo di vetture da competizione, ricercando sempre altissimi standard di qualità, performance, sicurezza e supporto al cliente. Ogni weekend circa 300 vetture Dallara corrono sui circuiti di tutto il mondo ed in varie formule: l'azienda è infatti presente in tutti i campionati Formula 3, è fornitore unico di vetture ai campionati Indy Car, Indy Lights, GP2, GP3, Formula 3.5 V8, Super Formula e Renault Sport Trophy, realizza vetture per campionati addestrativi come il Formulino, per la Formula E, il WEC, l'ELMS e l'IMSA.
Seguirà il trasferimento con il pullman alla fabbrica "Bercella srl".
L'azienda inizia la sua propria vita produttiva negli anni '90, come fornitore di parti in carbonio per il settore automotive. La consolidata esperienza maturata collaborando con aziende leader nel settore Racing, ha permesso a Bercella di accrescere rapidamente la propria capacità produttiva, fornendo non solo i componenti, ma anche le relative attrezzature e, ove richiesto, lavorazioni successive come trattamenti superficiali e verniciature. Bercella è oggi in grado di affrontare da capo commessa progetti delicati settori della difesa e dell'aerospazio, i quali costituiscono attualmente il core business dell'azienda.
Alle 13 trasferimento con il pullman per il pranzo al ristorante il "Due di spade" a Rubbiano.
Partenza alle 8.15 rientro alle 16.30 circa.

2018

Marzo venerdì 16

Como

Visita guidata alla fabbrica di cioccolato Icam 'Cioccolatieri dal 1946' con degustazione in azienda. Seguirà la crociera sul lago di 'Renzo e Lucia'.
Partenza da Parma alle 7 con rientro alle 20 circa.
Prenotazione entro il 20 febbraio.
Minimo 20 persone.

Aprile sabato 7

Padova

Visita guidata all'orto botanico. Fondato nel 1545 è il più antico al mondo ed è ancora situato nella sua collocazione originaria, si sviluppa su un'area di 2,2 ettari. Dal 1997 è 'Patrimonio dell'umanità Unesco'.
Seguirà la visita alla Basilica di Sant'Antonio da Padova, uno dei principali luoghi di culto cattolici. Conosciuta dai padovani semplicemente come il Santo, è una delle più grandi chiese al mondo ed è visitata annualmente da 6,5 milioni di pellegrini. In essa sono custodite le reliquie del Santo di cui porta il nome.
Seguirà il pranzo all'Antica trattoria dei Paccagnella.
È possibile prenotare a parte la visita alla Cappella degli Scrovegni al costo di 13 euro (gruppi max 25 persone ogni mezz'ora). La cappella, capolavoro della pittura del Trecento italiano, è considerata il ciclo più completo di affreschi realizzato da Giotto nella sua maturità.
Partenza da Parma alle 7 rientro alle 20 circa, prenotazioni e pagamento quota entro il 15 marzo.
Minimo 20 persone.

Aprile Ponte del 25 Aprile Andalusia (Spagna)

Visite a Malaga, Granada, Cordoba e Siviglia.
La quota comprenderà: trasferimenti in pullman, volo, sistemazione in hotel 4* con trattamento mezza pensione e ingressi musei. Prenotazione e versamento acconto entro il 31 gennaio. Minimo 20 persone.

Maggio da domenica 13 a domenica 27

Ischia

Soggiorno a Ischia in hotel 4* con trattamento pensione completa, viaggio in treno AV trasporto bagagli, trasferimento in bus e traghetto. Minimo 20 persone.

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

Ottica Allodi offre un nuovo servizio

Esame del campo visivo computerizzato

Ne parliamo con Alice Allodi, laureata in Ortottica

Cos'è il campo visivo?
Quando parliamo di campo visivo ci riferiamo alla porzione di spazio che percepiamo quando guardiamo un punto fisso.

Quale apparecchio medicale viene utilizzato nell'esame del campo visivo computerizzato?
Abbiamo in dotazione uno dei migliori strumenti in commercio: Zeiss – Humphrey, per la sua tecnologia è il più amato dai professionisti del settore.

Quando serve l'esame del campo visivo computerizzato?
E' molto importante per il medico oculista nella diagnosi e nel controllo di alcune patologie a carico della retina e del nervo ottico. Il restringimento del campo visivo può essere provocato da patologie a livello oculare come un distacco di retina, dal glaucoma, miopia elevata, retinopatia diabetica, neurite ottica, retinite pigmentosa. Mentre a livello sistemico può essere causato da un ictus o aneurismi cerebrali, ischemie e tumori ipofisari. Inoltre è necessario per il rinnovo della patente di guida per soggetti affetti da determinate patologie, per la valutazione dei componenti delle forze armate o nella medicina del lavoro per chi è impiegato in particolari settori.

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

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

TERME DI TABIANO
PER RESPIRARE BENE

Cure inalatorie e bagni termali con acqua sulfurea per la cura di bronchi, orecchio, naso, gola e pelle nell'adulto e nel bambino.

Le cure termali sono convenzionate con il SSN, chiedi la prescrizione al tuo medico e accedi al solo costo del ticket sanitario (a partire da € 3,10)

TERME di TABIANO
le terme del respiro
www.termeditabiano.it

TERME DI SALSOMAGGIORE

BAGNI E FANGHI PER RESTARE GIOVANI

Bagni e fanghi termali per disturbi artroreumatici e riabilitazione.
Cure termali per le affezioni flebologiche, ginecologiche e delle vie respiratorie.

Le cure termali sono convenzionate con il SSN, chiedi la prescrizione al tuo medico e accedi al solo costo del ticket sanitario (a partire da € 3,10)

THERMAE DI SALSOMAGGIORE

www.termedisalsomaggiore.it