Autorizzazione del Tribunale di Parma n. 9 del 4 novembre 2015 - Anno 5

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

TempoInsieme

Confartigianato persone PARMA

ANCoS Comitato provinciale PARMA

n. 2
Ottobre 2019

Attualità

Il testamento biologico

Sicurezza

Reati in genere in aumento

Iniziative

Verso il cohousing #AbitiamoInsieme

VEICOLI COMMERCIALI PEUGEOT PRONTI PER OGNI IMPRESA

NUOVO PARTNER
NATO VINCENTE

INTERNATIONAL VAN OF THE YEAR

VIENI A TROVARCI
PER SCOPRIRE LE
CONDIZIONI RISERVATE
AI SOCI ANAP e ANCOS

PEUGEOT

Seguici su davighifratellisrl

DAVIGHI F.LLI S.R.L.

CONCESSIONARIO, DISTRIBUTORE PEZZI DI RICAMBIO,
CENTRO RIPARAZIONE PEUGEOT

Via Reggio, 31/A - 43126 Parma | Via Emilia, 105 - 43126 Parma | Via Galluzzi, 6/A - 26041 Casalmaggiore (CR)

Responsabile Vendite Veicoli Commerciali Mirko Ferrari 333.1337072 - mirko.davighifratelli@gmail.com

www.davighipeugeotparma.it

Confartigianato persone PARMA

ANCoS Comitato provinciale PARMA

Sommario

4 Attualità
10 Celebrazioni
12 Cultura
14 Sicurezza
21 Salute
24 Un'idea a tavola
26 Prossimamente
29 Iniziative
30 Convenzioni
32 Viaggi

Tempo Insieme
Semestrale

Direttore Responsabile:
Tatiana Cogo

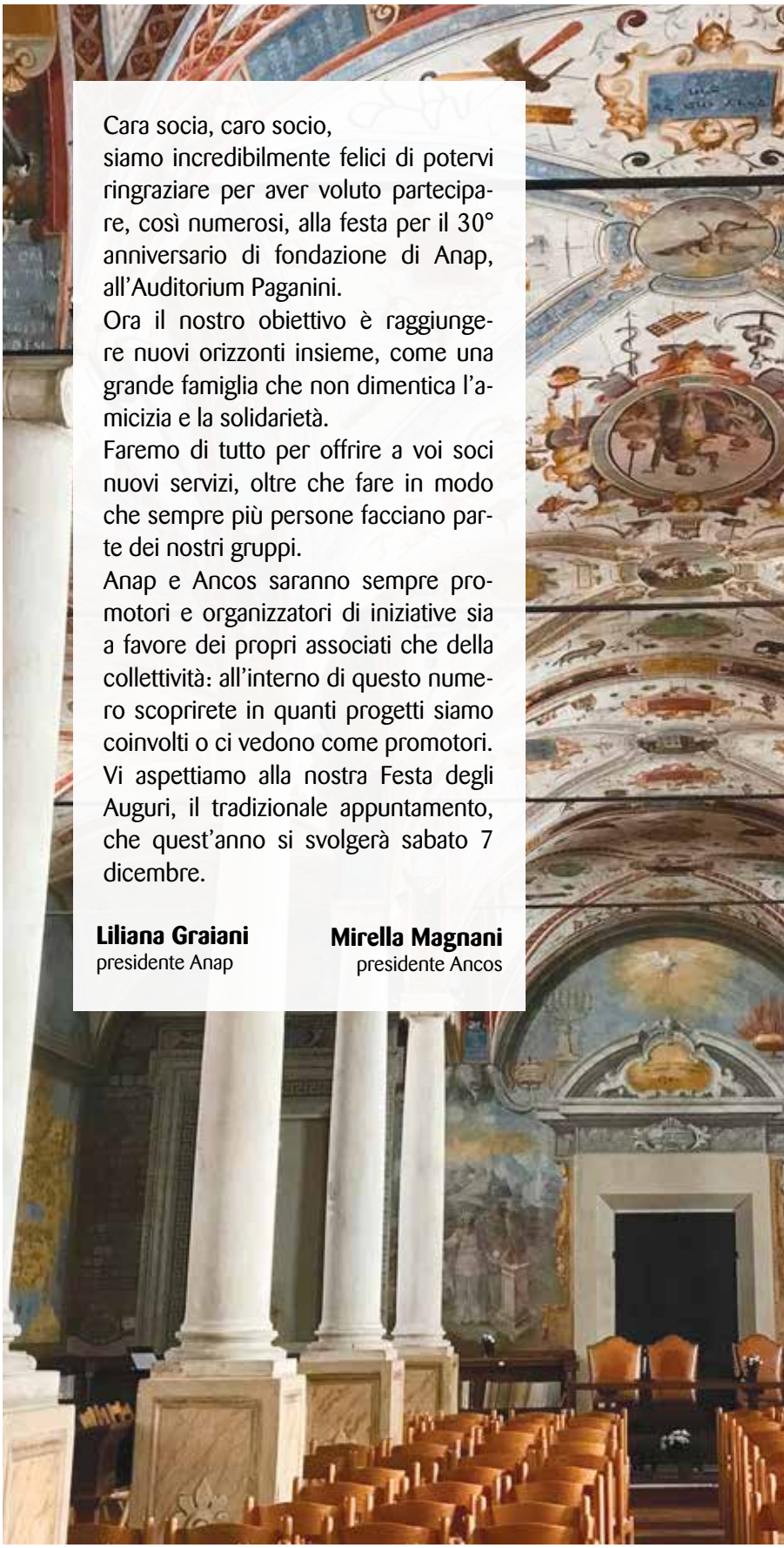
Hanno collaborato
a questo numero:
Luciana Beghè
Tiziana Brancati
Patrizia Gualerzi
Giorgia Olivieri
Serena Ravasini
Mario Salvi

Foto di:
Tatiana Cogo
Elisa Contini
Giorgia Olivieri

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



Cara socia, caro socio,
siamo incredibilmente felici di potervi ringraziare per aver voluto partecipare, così numerosi, alla festa per il 30° anniversario di fondazione di Anap, all'Auditorium Paganini.
Ora il nostro obiettivo è raggiungere nuovi orizzonti insieme, come una grande famiglia che non dimentica l'amicizia e la solidarietà.
Faremo di tutto per offrire a voi soci nuovi servizi, oltre che fare in modo che sempre più persone facciano parte dei nostri gruppi.
Anap e Ancos saranno sempre promotori e organizzatori di iniziative sia a favore dei propri associati che della collettività: all'interno di questo numero scoprirete in quanti progetti siamo coinvolti o ci vedono come promotori.
Vi aspettiamo alla nostra Festa degli Auguri, il tradizionale appuntamento, che quest'anno si svolgerà sabato 7 dicembre.

Liliana Graiani
presidente Anap

Mirella Magnani
presidente Ancos

Testamento biologico, istruzioni per l'uso

Il 31 gennaio 2018 è entrata in vigore la legge 219 del 22 dicembre 2017 sul testamento biologico. Come recita l'articolo 1, la legge "tutela il diritto alla vita, alla salute, alla dignità e all'autodeterminazione della persona e stabilisce che nessun trattamento sanitario può essere iniziato o proseguito se privo del consenso libero e informato della persona interessata, tranne che nei casi espressamente previsti dalla legge", nel rispetto dei principi della Costituzione (art. 2, 13 e 32) e della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea.

Lo stesso articolo afferma il diritto di ogni persona "di conoscere le proprie condizioni di salute e di essere informata in modo completo, aggiornato e a lei comprensibile riguardo alla diagnosi, alla prognosi, ai benefici e ai rischi degli accertamenti diagnostici e dei trattamenti sanitari indicati, nonché riguardo alle possibili alternative e alle conseguenze dell'eventuale rifiuto del trattamento sanitario e dell'accertamento diagnostico o della rinuncia ai medesimi".
Abbiamo voluto approfondire questo delicato tema con l'avvocato Mario Salvi del Foro di Parma.

Avvocato Mario Salvi

Cosa è il testamento biologico?
Il testamento biologico, o biotestamento, o Dat (dichiarazione anticipata di trattamento) è un documento redatto da una persona per indicare in anticipo i trattamenti sanitari che vorrà siano intrapresi in futuro, nel caso di una sua eventuale impossibilità a comunicarli personalmente a causa di malattia o incapacità sopravvenute.

Cosa dice la legge?
La legge prevede che il suddetto documento possa essere redatto "a futura memoria", purché si rispetti l'obbligo del consenso informato e libero. Si garantisce pertanto al paziente il diritto all'abbandono delle terapie, impedendo così qualunque tipo di accanimento terapeutico. E si assicura, inoltre, la terapia del dolore fino alla sedazione profonda continuata.

Chi può farlo?
Come il testamento, chiunque sia maggiorenne ed in possesso delle proprie facoltà mentali, può redigere il testamento biologico. Per i minori o gli incapaci il consenso informato potrà essere espresso da chi ha la responsabilità genitoriale, dal tutore o dall'amministratore di sostegno del paziente.

È preferibile sentire un medico prima di farlo?
Assolutamente. Preferibile, ma non obbligatorio.

In che modo lo si può redigere?
Il biotestamento deve essere redatto in forma scritta, o sostituito da videoregistrazione o altri mezzi se il paziente non è in grado di sottoscriverlo di persona.

Deve essere autenticato per avere valore legale?
Si. O con atto pubblico di fronte ad un funzionario pubblico designato, o con una scrittura privata autenticata da un funzionario pubblico designato dal Comune o da un qualsiasi pubblico ufficiale, come un notaio.

Chi lo custodisce?
I testamenti biologici vengono custoditi o dall'autore del documento (nel caso di un notaio), o dall'ufficio dello stato civile del Comune di residenza (ufficio che, se istituito, provvede all'annotazione in un apposito registro), nelle strutture sanitarie, qualora la Regione di residenza ne regolamenti la raccolta.

Si può revocare?
Assolutamente sì, come ogni testamento. In caso di sviluppi scientifici e conseguenti nuove cure, o di cambiamento della situazione clinica del paziente, quest'ultimo in prima istanza o il medico possono decidere in tal senso.

Che responsabilità ha il medico?
Secondo la legge 219 del 2017, il medico deve tener conto della volontà del paziente che sceglie di rifiutare o interrompere un trattamento, ed è esente da responsabilità sia penali che civili. Si precisa, inoltre, che la legge deve essere rispettata e applicata anche nelle cliniche cattoliche; pur tuttavia, si lascia al medico la facoltà di dichiararsi obiettore di coscienza.

Morbo di Alzheimer

Resi noti i dati sulle demenze raccolti da Anap Confartigianato

Sono stati resi noti, in occasione della XII "Giornata nazionale di predizione dell'Alzheimer" dell'aprile scorso, i dati aggiornati su malati di Alzheimer e demenze senili, con un focus su quelli territoriali per incidenza di mortalità, elaborata dall'ufficio Studi Confartigianato e riferita al 2015.

In Italia sono 616.000 gli anziani malati di Alzheimer o di demenza, il 4,7% della popolazione anziana.

L'incidenza dei malati di Alzheimer aumenta con l'avanzare dell'età: lo 0,4% dei malati ha un'età compresa tra i 65 e i 69 anni, l'1,9% colpisce chi ha tra i 70 e 74 anni, il 3,4% tra i 75 e i 79 e raggiunge l'11,5% negli anziani che hanno oltre 80 anni.

Le donne sono più colpite, con un'incidenza del 6,0%, doppia di quella degli uomini. L'insorgenza della malattia è più diffusa tra gli individui meno istruiti, con una quota doppia rispetto a chi ha un'istruzione media, mentre l'insorgenza della malattia incide meno su soggetti altamente istruiti.

Dal 2006 il tasso di mortalità riferito alle due malattie è del 29,7%, con un trend in crescita che ha toccato il 33,15 nel 2012: da quell'anno si rileva una diminuzione, ma nel 2015 il tasso aumenta fino al picco massimo del decennio con il 36,15.

L'Alzheimer influenza la qualità della vita: oltre alla difficoltà di concentrazione, i malati hanno gravi disagi nelle attività di cura della persona e nelle attività casalinghe, incorrendo spesso in incidenti domestici.

In Europa il tasso di mortalità dei cittadini anziani che muore per Alzheimer è del 10,1 e l'Italia mostra un'incidenza minore (è penultima con l'8,1%) rispetto agli altri Paesi: la Spagna è al primo posto con il 15,7% seguita da Francia e Regno Unito.

Nel nostro Paese i più alti tassi di mortalità per demenze e malattie del sistema nervoso si registrano in Valle D'Aosta (48,5), Piemonte (36,4), Sardegna (36,4), Veneto (36,2) e nella Provincia Autonoma di Bolzano (35,9); i tassi più bassi si hanno in Calabria (24,7), Campania (25,7), nella Provincia Autonoma di Trento (26,3) e in Basilicata (26,7).

La provincia più colpita è quella di Carbonia-Iglesias (45,6), mentre i tassi più bassi si registrano a Ravenna (20,5). Parma è a 26,9.

L'Alzheimer è un processo degenerativo che colpisce le cellule del cervello e coinvolge in particolare le aree che governano la memoria, il linguaggio, la percezione e la cognizione dello spazio; ha un impatto devastante sul singolo paziente, ma anche su tutta la società, se si considera che la spesa sociale totale imputabile alla malattia è nell'ordine delle decine di milioni di euro. Prevenire l'Alzheimer è ancora impossibile, perché quando compaiono i primi sintomi clinici della malattia, significa che è già in atto il processo neurodegenerativo. Conoscere la malattia è dunque fondamentale per il futuro della popolazione anziana: gli studi indicano che circa un terzo dei casi di Alzheimer possano essere attribuiti a fattori di rischio modificabili, sui quali è quindi possibile agire il più precocemente possibile cambiando il proprio stile di vita.

Per questo Anap e Ancos Confartigianato da anni promuovono la campagna di predizione, in collaborazione con il dipartimento di Scienze Geriatriche dell'Università la Sapienza di Roma, la Fondazione per lo studio della geriatria e gerontologia e la Croce Rossa Italiana.

Invecchiamento attivo

Confartigianato Persone propone una legge per favorirlo

Fra il 2040 e il 2050 gli ultrasessantacinquenni supereranno il 34% della popolazione italiana e nei contesti socio-economici contemporanei è ampiamente riconosciuta dagli studiosi e dalle proiezioni la tesi della crescente importanza che assumerà a breve e a medio termine la "rivoluzione demografica" in atto in Italia e nel mondo.

In una prospettiva di medio periodo necessita avviare politiche pubbliche trasversali (istruzione, lavoro, previdenza, salute, servizi, domiciliarità, mobilità, famiglia) che affrontino l'attuale passaggio d'epoca superando il rischio di disgregazione sociale e di frammentazione interna degli individui, dei gruppi sociali e fra le generazioni. Gli scenari attuali aprono, quindi, la porta di un nuovo paradigma non più fondato sull'aiuto assistenzialistico agli anziani o sulla sporadicità e settorialità degli interventi, bensì sulla "centralità dello scambio e del patto intergenerazionale" con una policy organica di sistema e con una "cabina di regia" nazionale chiara che metta insieme Istituzioni e Parti sociali nella scelta degli obiettivi e nella scelta degli interventi da porre in essere.

È una sfida che pone al centro la questione dell'invecchiamento attivo. Già l'Unione Europea nel 2012 aveva deciso di affrontare il fenomeno e l'Active Ageing era individuato come lo strumento cardine per rispondere alle esigenze e alle prospettive di una società connotata dalla longevità di massa.

In Italia molte sono le Regioni che hanno sviluppato o stanno sviluppando tali tematiche e hanno approvato delle leggi organiche per promuovere l'invecchiamento attivo tuttavia si avverte la necessità di rilanciare l'iniziativa per colmare il vuoto legislativo a livello nazionale nell'interesse non solo degli anziani, ma dell'intera società.

Per questo Confartigianato Persone è convinta che si debba agevolare il raccordo organico delle iniziative legislative regionali per promuovere una legge quadro nazionale che valorizzi le esperienze già realizzate nel territorio italiano, incentivi il coordinamento fra le diverse istituzioni.

Lo scopo fondamentale della proposta di legge-quadro sarà la promozione dei processi di valorizzazione delle capacità del soggetto di esprimere la propria Identità e attuare il proprio progetto di vita (ridefinito in relazione alle mutevoli condizioni personali e sociali) mediante iniziative finalizzate a favorire la partecipazione attiva allo sviluppo socio-economico-culturale del contesto sociale e del territorio in cui il soggetto anziano opera contribuendo fattivamente alla elevazione della qualità di vita della comunità.

Per sviluppare queste iniziative occorre un'azione complessa di welfare che coinvolga: i comuni, le Aziende Sanitarie; le Aziende pubbliche di servizi alla persona; i centri servizi e le strutture residenziali; le istituzioni scolastiche e universitarie e gli organismi di formazione accreditati; le associazioni e le organizzazioni di rappresentanza delle persone anziane e dei lavoratori anziani; le associazioni di tutela dei diritti dei consumatori e degli utenti; gli enti, le organizzazioni e le associazioni non aventi scopo di lucro, la cooperazione sociale; le Università del volontariato e della terza età, nonché i soggetti privati che a qualsiasi titolo operano nel settore.

Verso il *co-housing*, scegliamo di non stare soli

Studenti fuori sede e anziani: #AbitiamoInsieme?

#AbitiamoInsieme è il nome del progetto che il Comune e l'Università di Parma, insieme all'Azienda Servizi alla Persona "Ad Personam" e al Comitato Unico di Garanzia dell'Università di Parma, hanno elaborato per sostenere la coesione della nostra comunità locale e innovare gli interventi sociali.

Al progetto pilota, della durata di dodici mesi, che vedrà coinvolti cittadini anziani parmigiani e studenti universitari fuori sede, ha aderito con grande entusiasmo anche Anap Confartigianato Parma.

Un'idea semplice, ma concreta che punta a ricreare una forma semplice di rapporti tra le persone, anche di generazioni diverse, attraverso la condivisione di spazi e di momenti comuni tra studenti e anziani.

A causa dell'aumento di famiglie monoparentali e della carenza di legami familiari, molti anziani autosufficienti soffrono maggiormente la solitudine. Si tratta di persone che hanno a disposizione abitazioni con ampi spazi per l'accoglienza (le camere dei figli che hanno lasciato l'abitazione), e che si trovano a dover gestire spazi vuoti e magari eccessivi per le loro esigenze.

Contestualmente a Parma, città universitaria, la percentuale di studenti che provengono da altri territori è elevata e, per questa ragione, i posti letto delle residenze universitarie non sono sufficienti a coprire la richiesta. Il mercato privato degli affitti, che prevede dei costi maggiori rispetto a quelli degli alloggi messi a disposizione da ER.GO, spesso è irregolare, e comunque non corrispondente alle possibilità economiche degli studenti.

Alla progettazione di #AbitiamoInsieme hanno collaborato tre studenti del corso di Programmazione e gestione dei servizi sociali dell'Università di Parma che hanno frequentato uno stage formativo: hanno svolto numerose interviste ad anziani per capire, insieme, quali condizioni, garanzie, patti di collaborazione, le persone ritenessero indispensabili per poter aderire.

In base ai risultati delle interviste il progetto si è strutturato in diverse fasi: in particolare è previsto un percorso di conoscenza sia degli studenti sia delle persone anziane disponibili ad ospitare, e un monitoraggio del periodo di convivenza per garantire un clima positivo o risolvere eventuali problemi che si dovessero presentare.

La conoscenza degli studenti avverrà sia attraverso colloqui svolti da personale dedicato sia attraverso un breve percorso di informazione/formazione.

Le persone o le famiglie anziane che vorranno aderire al progetto si potranno rivolgere al servizio Assistenza Anziani del Comune e il personale dedicato al progetto svolgerà un colloquio di conoscenza e un sopralluogo dell'abitazione per poter constatare l'adeguatezza degli spazi.

La fase successiva, quella dell'abbinamento tra studente e persona anziana e di stipula del patto di coabitazione, rappresenta un momento fondamentale perché si definiscono insieme diritti/doveri e reciprochi impegni nel rispetto dei bisogni e delle necessità di entrambi. L'accordo prevede inoltre un rimborso spese mensili per la persona anziana.

Il monitoraggio della convivenza consentirà di affrontare le eventuali difficoltà e valutare gli esiti che il progetto porterà sulle relazioni interpersonali e le reti sociali.

Ottica Acustica Allodi

Supporto Elettronico all'Ipovedente

Dott.ssa **Alice Allodi**
Laureata in Ortottica ed Optometria
Riceve su appuntamento presso:
Ottica Acustica Allodi

I supporti visivi elettronici sono in grado di offrire soluzioni intelligenti per mantenere inalterato il vostro comfort visivo. Oltre che per la resa brillante dell'immagine, i supporti si caratterizzano per il peso ridotto, il design ergonomico e l'elevata funzionalità per un utilizzo intuitivo.

Lente di ingrandimento digitale

L'innovativa lente di ingrandimento digitale è un comodo ausilio per la lettura a casa o in viaggio. Il pratico touchscreen, grazie a simboli facilmente riconoscibili, consente un utilizzo intuitivo ed una lettura piacevole. Inoltre è possibile collegarla ad uno schermo da computer o alla TV.

Videoingranditori Portatili

Ci sono vari modelli a seconda dell'esigenza dell'ipovedente. Sono strumenti versatili, facili da utilizzare e da portare sempre con sé. Hanno una luce led integrata ed il contrasto è regolabile. La luce led può essere spenta per l'utilizzo su superfici lucide. La luminosità dell'LCD può essere attenuata nel caso di un elevato livello di sensibilità all'abbagliamento. L'ingrandimento varia da 1,7x a 12x, a seconda della necessità. Sono disponibili con schermi da 5" fino a 12". Le immagini possono essere fotografate e se necessario, memorizzate. I videoingranditori possono essere dotati di supporti che aiutano l'ipovedente nei vari usi, ad esempio: per chi desidera leggere tenendo in mano l'ausilio o per chi desidera appoggiarlo sul materiale di lettura. Inoltre c'è la possibilità di collegarli al computer o alla TV per un maggiore ingrandimento dell'immagine. Si caricano tutti come un telefono cellulare.

Videoingranditori da tavolo

I Videoingranditori da tavolo sono dotati di telecamera e mostrano sullo schermo ciò che desideriamo ingrandire. La telecamera può essere fissa o mobile. Con quella fissa possiamo leggere e scrivere, mentre con quella mobile possiamo anche guardare ad esempio la lavagna a scuola o semplicemente per truccarci o tagliarci le unghie. Tutti questi ausili hanno la possibilità di regolare il contrasto e la luminosità. Possono essere collegati a dei computer o alla TV. Inoltre, i modelli più avanzati hanno incorporato la funzione di lettura automatica, ossia la macchina attraverso una voce maschile o femminile leggerà per voi il testo.

In conclusione, oggigiorno la tecnologia non ci ridà la vista, ma ci permette di fare molte cose che fino a poco tempo fa erano impensabili.

Informazione Pubblicitaria

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

Via Emilio Lepido, 22
Parma
tel. 0521 245095

Anap ha festeggiato il 30° compleanno

Grande successo all'Auditorium Niccolò Pagani per lo spettacolo "Viva il vino spumeggiante"

È stato un grande successo lo spettacolo proposto da Anap Confartigianato per festeggiare il proprio 30° compleanno. "Viva il vino spumeggiante" show multigenere apprezzato e a lungo applaudito dal pubblico e dalle autorità cittadine giunte all'Auditorium Niccolò Paganini.

Uno spettacolo che si è sviluppato tra il cabaret, brillantemente condotto da Corrado Abbati, le arie di opere e operette interpretate dalle soprano Paola Sanguinetti e Antonella De Gasperi, dal tenore Domingo Stasi e dal giovanissimo baritono Giulio Riccò e i balletti interpretati dal corpo di ballo di "AccademiaDanzaEdintorni" di Montecchio Emilia.

La serata ha visto anche la partecipazione straordinaria di Giuseppe Verzicco, accompagnato dai ragazzi di Avventura Musical e Ventura Dance School che hanno interpretato, fra l'altro, un brano del musical Notre Dame de Paris, segno di vicinanza alla Fran-

cia, all'indomani dell'incendio che ha devastato la cattedrale parigina.
Hanno preso parte alla serata anche Davide Burani, arpa solista, il pianista Milo Martani e l'Orchestra Enarmonia diretta dal maestro Alberto Orlandi.
Hanno firmato le coreografie Costanza Chiapponi e Michele Cosentino.
Lo spettacolo, è stato realizzato anche grazie al contributo di Emil Banca e patrocinato dal Comune di Parma.

Sul palco le autorità di Anap Confartigianato

Raccolti 3.000 euro per la Croce Rossa

Oltre che festeggiare il traguardo dei trent'anni dell'Associazione nazionale anziani e pensionati di Confartigianato, nata il 16 aprile 1989 e che oggi vanta oltre 2100 soci, l'obiettivo della spettacolo era quello di raccogliere fondi per la sezione di Parma della Croce Rossa Italiana. E Liliana Graiani, presidente Anap ha consegnato, durante la serata, un assegno di 3.000 euro al presidente della Cri di Parma Giuseppe Zammarchi.

Caffè letterari del passato, ritrovi culturali oggi

Parma 2020, il progetto di Ancos con la "Dante Alighieri"

In occasione di Parma 2020, Capitale della Cultura italiana, l'associazione culturale Dante Alighieri, in collaborazione con Ancos Confartigianato ha presentato un progetto "Caffè letterari", approvato dal Comune di Parma che ora fa parte del calendario delle manifestazioni ufficiali. Il progetto nasce nel tentativo di ricreare, oggi, un clima di appassionata amicizia culturale, in alcuni caffè della città, dove parola e ascolto siano complici.

Nel secondo dopoguerra, infatti, Parma si caratterizza per un'intensa vita culturale che in gran parte si consuma nei caffè. Il bar Aragnino ospita la "Squadriglia di Pianura" formata da Colombi Guidotti, Artoni, Ambrosoli, Bertolucci, Viola, Macrì, Alpi, Dedali, Barilli, Bertoli e Mattioli. In via Farini, nel bar Cotti si ritrova la "Legione straniera" con Bianchi, Zavattini, Andreotti, Squarcia, Vernizzi, Mattioli, Marchini, Chiari e, su tutti, Guareschi. Fu forse un'epoca irripetibile.

Oggi sono stati contattati e hanno risposto affermativamente Gian Luigi Beccaria, Giorgio Simonelli, Piero Dorfles, Maurizio Chierici, Bruno Rossi, Luca Goldoni, Giorgio Torelli per trattare i temi più attuali di letteratura, giornalismo e cinema al Circolo di Lettura.

Altri incontri si prevedono in diversi locali che ricreino la stessa atmosfera.

Per il 2020 saranno invitate alcune personalità della cultura italiana, come Corrado Augias, Alessandro Barbero, Massimo Gramellini, Francesco Sabatini, Gianrico Carofiglio e altri, mentre, dal loro osservatorio parmigiano, Guastalla (che ha conosciuto da vicino quella stagione indimenticabile), Massari, Martini, Varesi, Campari, Nori, Conti, Barilli, Marchetti, Anna Mattioli intratterranno i presenti soprattutto su argomenti culturali che partano da interessi locali.

Alcuni incontri saranno accompagnati da musica dal vivo, altri da iniziative di tipo cooking show.

Gli eventi saranno raccolti in una pubblicazione illustrata o in un docu-film a ricordo dell'iniziativa e pubblicati nel sito parmaperdante.it

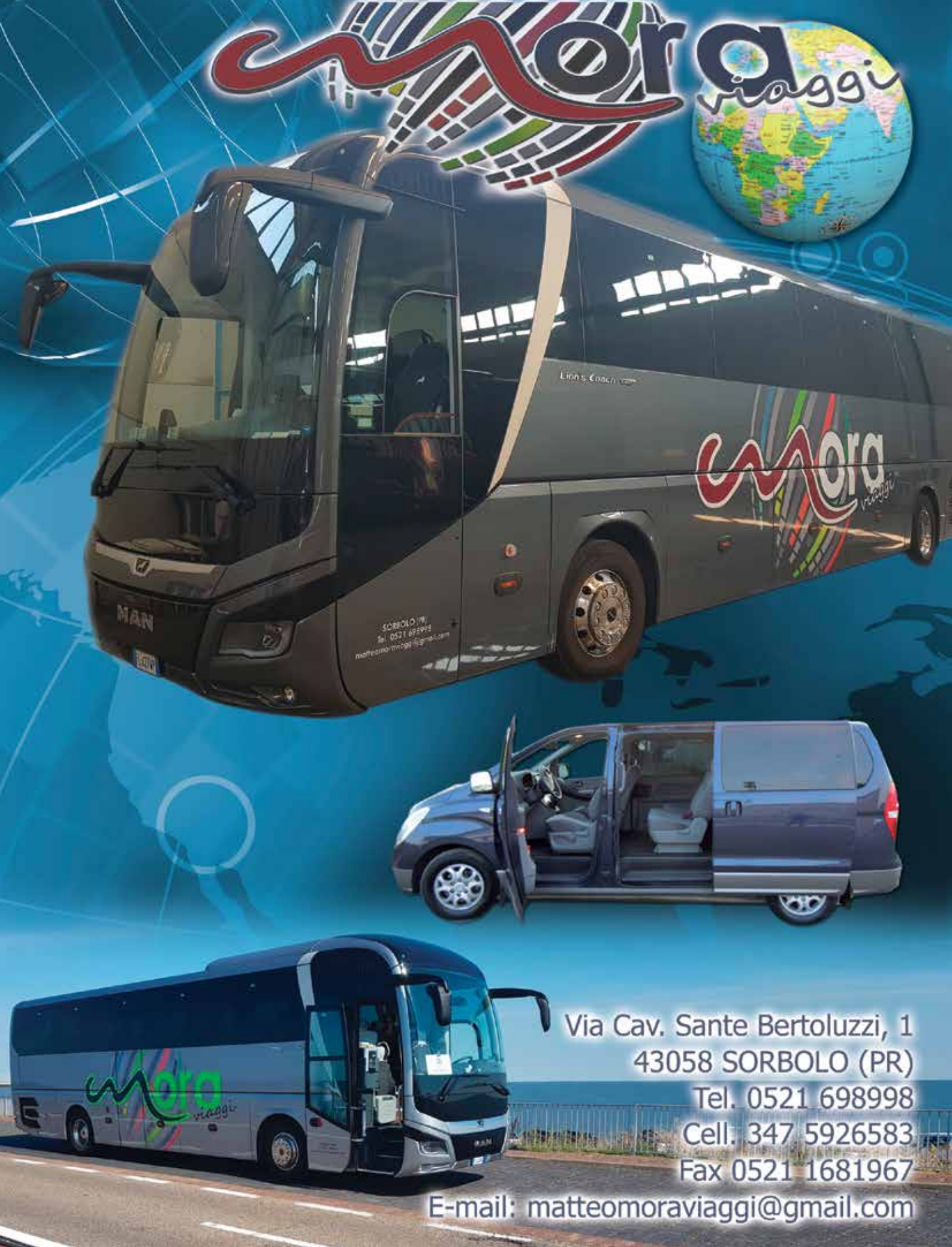
DA

La Società Dante Alighieri, con sedi in tutto il mondo, ha lo scopo di diffondere la lingua e la cultura italiana fra tutti gli stranieri che guardano con affetto e si interessano ai valori antichi e nuovi della nostra civiltà e fra le collettività dei lavoratori italiani, che desiderano mantenere vivi i legami spirituali con l'Italia. Possono far parte della "Dante" le persone che accettano lo statuto sociale e vogliono partecipare, attivamente e in modo disinteressato, alla sua opera.

In Italia la Società attua le sue finalità per mezzo dei Comitati locali che hanno la competenza del Comune di residenza. L'atto di nascita del Comitato della Dante Alighieri di Parma risale all'11 marzo 1900 ed è uno dei più antichi del Paese.

I Comitati organizzano ogni anno la «Giornata della Dante», importante manifestazione per evidenziare e divulgare i propri fini sociali. A Parma in quest'occasione vengono conferiti premi agli studenti vincitori del Concorso annuale per una lirica inedita. Il Comitato parmigiano inoltre promuove i 'Lunedì della Dante', conferenze di letteratura, storia, arte e musica; organizza visite ai beni artistici e culturali del territorio; incontra delegazioni italiane ed estere per far conoscere la nostra città e conoscere realtà diverse.

wwwparmaperdante.it


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

Reati di genere in continuo aumento

«I numeri ufficiali sono solo la punta dell'iceberg»

I reati di genere non si fermano in Italia: recentemente il Censis ha pubblicato i dati sulla violenza sulle donne e i numeri sono allarmanti.
120 le donne uccise tra il primo agosto 2017 e il 31 luglio 2018: di queste 92 sono state ammazzate in ambito familiare per mano del partner, dell'ex o di un altro familiare. Nei primi otto mesi del 2018, alle 2.977 violenze sessuali denunciate si aggiungono 10.204 denunce per maltrattamenti in famiglia, 8.718 denunce per percosse e 8.414 denunce per stalking.
L'istituto di ricerca ha anche calcolato che, nell'ultimo decennio sono stati 48.377 i reati di violenza sessuale denunciati e in oltre il 90% dei casi la vittima era una donna. "L'unico dato positivo è che nell'ultimo anno tutti questi reati tendono a diminuire, mentre aumentano le donne che si rivolgono alla rete dei centri antiviolenza: 49.152 nel 2017, con 29.227 donne prese in carico dagli stessi centri", continua il Censis.
Parlando dell'anno in corso sono invece 38 le donne uccise da gennaio al 18 agosto (fonte inquantodonna.it).
Sono dati davvero inquietanti e ci siamo chiesti se sono in aumento rispetto anche solo un decennio fa, domanda che abbiamo girato a Susanna Pietralunga, docente di criminologia, all'Università di Modena e Reggio Emilia.
«*Quella che vediamo è solo la punta dell'iceberg. In realtà non c'è stata un'esplosione di delitti rispetto al passato, noi parliamo di "numero oscuro" con il quale ci riferiamo all'ammontare dei reati che non risulta dalle fonte ufficiali. E c'è un bel divario fra la criminalità nota e quella reale. Le ragioni sono molteplici e fra queste, la principale è che le donne non denunciano le violenze che avvengono fra le mura domestiche, nella stragrande maggioranza dei casi*».
Secondo Pietralunga i reati di carattere "relazionale" sono trasversali, colpiscono tutte le fasce d'età, geografiche, economiche e d'istruzione. Perché è proprio una

Le donne non denunciano le violenze che avvengono fra le mura domestiche

questione culturale, legata al ruolo della donna, alla componente lavorativa. «*Non diamo per scontate le conquiste sociali perché non lo sono, sono troppo recenti* - dice Pietralunga».
Perdurano infatti gli stereotipi e i pregiudizi: in Italia le donne sono più numerose degli uomini e hanno livelli d'istruzione più elevata, ma nonostante questo l'effettiva parità di genere è ancora lontana.
Il nostro paese, in Europa, è fra quelli con il maggiore ritardo in termini di partecipazione delle donne al mercato del lavoro e nelle opportunità di carriera. Le donne manager sono appena il 27% del totale dei diri-

Questo genere di violenze minano alle basi la stabilità non solo delle donne, ma anche dei figli, sono dinamiche di grande complessità.

genti, ampiamente al di sotto del valore medio europeo, che è del 33,9% (dati Censis). E gli impegni familiari, ancora oggi, gravano quasi esclusivamente sulle donne.

«*Questo genere di violenze minano alle basi la stabilità non solo delle donne, ma anche dei figli, sono dinamiche di grande complessità* - spiega Pietralunga - *e purtroppo non esistono strategie di prevenzione primaria se non un aumento della cultura. Inoltre - aggiunge - non esiste fattore più importante di influenza di quello genitoriale. I genitori devono essere modelli di stile di condotta morale e avere una buona adesione alle norme sociali. I figli, in età adulta, tendono a replicare ciò che hanno visto e vissuto all'interno della propria famiglia d'origine, anche se può esistere una risposta differenziale individuale, cioè chi sceglie la strada opposta allo stile di comportamento familiare*».

A questo proposito Pietralunga non è ottimista circa il futuro: «*Siamo in una preoccupante fase di transizione culturale, fortemente destabilizzante, c'è disorientamento per mancanza di modelli e grandi problemi arrivano anche dalla comunicazione multimediale e dall'abuso dei social network. Non a caso, sono in aumento i fenomeni di cyberbullismo, i reati di pedofilia e prostituzione minorile, tanto che nonostante la spending review c'è stato un investimento massiccio per le forze di polizia postale*».

Tra gli interventi fondamentali, secondo Pietralunga

Grandi problemi arrivano anche dalla comunicazione multimediale e dall'abuso dei social network.

che si occupa anche di criminologia clinica e penitenziaria in carcere (l'esperto ex art. 80 legge 354/75 è colui che svolge attività di osservazione e trattamento in carcere), c'è la revisione delle pene detentive: «*La pena detentiva tradizionale non è efficace, le recidive sono spaventose perché il carcere è scuola di criminalità e chi ne esce è solo più destabilizzato. Dovremmo trovare misure alternative, con percorsi di detenzione costruiti su misura e progetti concreti di reinserimento (studio, formazione professionale, lavoro). Sarebbe una tutela per la collettività. Quando i percorsi sono personalizzati la riduzione della recidiva è elevatissima: 5-7 volte in meno. Ma per fare questo servono fondi consistenti*».

Corso di difesa personale: la presentazione il 19 settembre

Cinque appuntamenti con la psicologa e il maestro d'arti marziali

Imparare a conoscere e gestire le nostre emozioni: questo è alla base del corso di difesa personale, organizzato da Donne Impresa e Donne Anap Confartigianato che sarà presentato il prossimo 19 settembre, alle 18, nella sede di Confartigianato Imprese Parma di viale Mentana 139/A. Cinque appuntamenti che avranno, come primo obiettivo, insegnare a individuare e non sottovalutare le situazioni a rischio potenziale e, in secondo luogo, ad automatizzare quelle che sono considerate azioni complesse.

Due saranno i docenti: Marta Viappiani, psicologa, responsabile dell'équipe psicosociale dell'emergenza del Nip di Protezione Civile e Andrea Bisaschi, maestro di Arti Marziali e formatore per l'azienda Ospedaliera del personale del Pronto Soccorso.

Nonostante la presenza del Maestro di Arti Marziali, quella organizzato da Confartigianato non sarà una scuola per la conoscenza di tecniche e mosse di Judo, Aikido o Karate, ma un corso che insegna a volersi bene e quindi a sapersi proteggere.

Al via la IV campagna contro le truffe agli anziani

È nata dalla collaborazione tra Anap, ministero dell'Interno e forze dell'ordine

L'impegno di Confartigianato contro le truffe agli anziani continua con la 4ª edizione di Più Sicuri Insieme, la campagna nazionale promossa da Anap Confartigianato e dal ministero dell'Interno, con la collaborazione di Carabinieri, Polizia di Stato e Guardia di Finanza.

Un'alleanza per la legalità nata quattro anni fa per contrastare uno dei reati più spregevoli della nostra società.

«*La nostra collaborazione con il mondo di Confartigianato è fondamentale, non solo sul tema delle truffe agli anziani, ma anche sulla riduzione fiscale, sull'attenzione agli artigiani, alle partite Iva e alle piccole imprese perché è proprio questa la spina dorsale economica e sociale di questo Paese* - ha sottolineato Matteo Salvini, ministro dell'Interno, intervenendo alla conferenza stampa di presentazione di Più Sicuri Insieme. - *Sulle truffe siamo partiti anni fa con diverse iniziative di informazione e sensibilizzazione su come comportarsi in caso di truffa, quando aprire la porta di casa, cosa dire e non dire al telefono o su come muoversi in banca, alle poste o lungo la via di casa. Dopo anni di crescita costante, finalmente le truffe agli anziani sono in calo, così come i reati in generale. Mi piace pensare che questo risultato sia frutto del lavoro di associazioni come Confartigianato nell'educazione e nella sensibilizzazione dei cittadini, oltre che della specializzazione delle forze dell'ordine italiane*». Un reato in costante calo nell'ultimo triennio. Secondo il Viminale, infatti, dal 2016 a oggi sono diminuiti i reati contro gli over 65 (- 2,7%) rispetto al 2017, così come le truffe agli anziani, scese sotto la soglia dei 20mila raggiri annui. Un risultato importante, ottenuto grazie al lavoro quotidiano delle forze dell'ordine e alle campagne di sensibilizzazione messe in campo negli ultimi anni a sostegno di anziani, malati e persone sole.

«*Sono orgoglioso di questa campagna e dell'impegno che l'Anap Confartigianato Persone dedica alla sicurezza dei nostri artigiani e pensionati* - ha detto il presidente di Anap, Giampaolo Palazzi - *I numeri portati dal ministro sono davvero interessanti. Il nostro obiettivo resta quello di sostenere gli anziani e i pensionati nel momento del bisogno, è un impegno che portiamo avanti da quattro anni e che continueremo anche quest'anno nelle oltre 100 province italiane dove organizzeremo eventi e incontri con le prefetture e le forze di polizia*». Più Sicuri Insieme nasce per sensibilizzare gli anziani e i cittadini a rischio sul tema della sicurezza e della legalità, offrendo loro informazioni e consigli utili per evitare di incappare nelle trame dei truffatori, al citofono di casa, al telefono, in strada e sempre più spesso su internet.

SERAN ASSISTENZA

Servizi per la quarta età.

Seran srl è una società di servizi per la quarta età. Il progetto nasce con lo scopo di offrire alle famiglie assistenza qualificata, sicura, tempestiva e continua. Organizziamo e forniamo servizi di sostegno alla persona che si trova nella necessità di avere aiuto, per ogni propria esigenza quotidiana.
Forte dell'esperienza maturata, Seran seleziona i propri collaboratori in base a caratteristiche di serietà, professionalità e sensibilità nel rapporto con l'assistito.
È garantita la copertura assicurativa dei servizi offerti.

SERVIZI

Assistenza domiciliare: - servizi per anziani o adulti con patologie assimilabili a quelle degli anziani direttamente a domicilio, con piani assistenziali individuali

Assistenza ospedaliera: - veglia notturna in ospedale
- assistenza e aiuto diurno per pazienti ricoverati
- assistenza ai pasti

Assistenza infermieristica a domicilio

Fisioterapia a domicilio

Dal 31 Maggio è stata aperta una filiale a Colorno in Piazzale Vittorio Veneto 17

Casa Famiglia "LA CASA DI PE"

La Casa Famiglia può essere un punto di riferimento sia per gli anziani soli che per quegli anziani che, pur avendo famiglia, si trovano a un certo punto della vita ad avere bisogno di supporto nelle attività quotidiane e nella cura di sé, avendo perso parte della propria autonomia.
Nasce per essere luogo di accoglienza, di assistenza e di cura nel quale ogni persona anziana trova una qualità di vita il più elevata possibile a propria autonomia.
L'ambiente della Casa Famiglia garantisce la sicurezza fisica dei residenti, la salute, l'estetica, la privacy e l'intimità, dando loro la possibilità di stare con famigliari o amici anche in condizioni di compromissione fisica.

I VALORI CHE CI GUIDANO

L'ospite considerato nel suo essere individuo unico, con le sue aspettative, i suoi bisogni, è messo al centro di ogni scelta organizzativa e del piano assistenziale. La famiglia, riconosciuta come risorsa affettiva indispensabile per il benessere dell'ospite è incoraggiata a partecipare alle scelte e alla vita di comunità dell'assistito.

La Casa di Pe garantisce un'assistenza professionale e personalizzata per i vostri cari con possibilità di ospitalità permanente o temporanea.

La Casa di Pe è situata in un piccolo contesto condominiale. La zona è facilmente raggiungibile: si trova in prossimità del centro storico della Via Emilia, è servita da cinque linee di trasporto pubblico e sono presenti numerosi parcheggi lungo le strade adiacenti.

Chi sceglie **La Casa di Pe** può portare con sé alcuni oggetti personali di particolare valore affettivo per rendere l'ambiente più accogliente e familiare per tutti.

La struttura è attrezzata con cucina interna.
Il personale segue con attenzione le raccomandazioni e le diete personalizzate, permettendo a ogni ospite di assumere i nutrienti necessari al buon mantenimento della salute fisica.
Il tutto è compreso nelle spese della retta mensile.
Assistenza sanitaria infermieristica.

Lo staff della **Casa di Pe** è composto da infermieri, operatori socio-sanitari qualificati e altri collaboratori con comprovata esperienza nell'assistenza agli anziani.
Nella selezione del personale è stata rivolta particolare attenzione all'attitudine all'assistenza e alla cura della persona.

Info: Seran via Milano 12/D Parma; 0521/060932; 329.0489250
info@casefamigliaseran.it; www.casefamigliaseran.it

VALPARMA HOSPITAL

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Dir. San. Dr Tullio Poli · Aut. San. 1/2017

REPARTI DI RICOVERO

MEDICINA GENERALE - RECUPERO E RIABILITAZIONE FUNZIONALE

Riabilitazione in Acqua

Idrokinesiterapia

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

Medicina dello Sport

(con certificazione agonistica)

* CONVENZIONATI S.S.N.

Convenzionati Fondi Integrativi e Assicurazioni

valparmahospital.it

PARMA CALCIO LOCAL PARTNER

Seguici sui social

Via XX Settemb
43013 Langhira

VALPARMA HOSPITAL

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Dir. San. Dr Tullio Poli - Aut. San. 1/2017

CHIRURGIA GENERALE E DAY SURGERY MULTIDISCIPLINARE

CHIRURGIA GENERALE - VASCOLARE - OCULISTICA
ORTOPEDIA - GINECOLOGIA - OTORINOLARINGOIATRIA
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - UROLOGIA

Poliambulatori

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

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)

Diagnostica per Immagini

Risonanza magnetica* - Radiologia* - Ecografia* - Senologia clinica*

ore, 22
no (PR)

info@valparmahospital.it

0521 8648

SARACCHI STUDIO • PARMA

DA OLTRE TRENT'ANNI FACCIAMO SENTIRE BENE PARMA E LO FAREMO ANCORA MEGLIO NEL 2020

CENTRO ACUSTICO

audiomedica

PARMA Strada della Repubblica, 49 (ingresso B.go Coll. Maria Luigia)
P Parcheggio gratuito Barilla Center
FIDENZA Via XXIV Maggio, 28/F (su appuntamento)

Tel.0521.207097

PARMA CALCIO LOCAL PARTNER

www.audiomedica.it

SUBITO 2 SOLUZIONI ACUSTICHE INVISIBILI A SOLI 2020 €URO

- Controllo **gratuito** dell'udito
- Prova **gratuita** degli apparecchi acustici
- Assistenza **gratuita** a domicilio
- Prove delle nuove tecnologie per connettersi a TV, Telefono, ecc
- Terapia degli acufeni
- Riparazione di tutti gli apparecchi
- **Pile in offerta**
- Convenzioni ASL, INAIL, ecc.
- Pagamenti dilazionati
- Permuta apparecchi usati
- Apparecchi di tutte le marche

Disponibile sin da ora, anche a domicilio!

- **Scompare nel condotto uditivo**
- **Si collega direttamente alla TV, telefono, ecc.**
- **Prezzo molto vantaggioso, pagamenti rateali**
- **Fornitura gratuita ASL/Inail agli aventi diritto**

Tiziana Brancati *Psicologa psicoterapeuta sistemico integrata, svolge attività di consulenza e psicoterapia rivolta alla persona, alla coppia e alle famiglie negli studi di Parma e Fidenza.*
È inoltre specializzata in TSS (Terapia a seduta singola), tecniche di rilassamento e training autogeno. Si occupa di gestione delle emozioni, crescita personale, disturbi d'ansia e dell'umore, difficoltà relazionali, sostegno alla genitorialità, consulenza ai nonni, problematiche adolescenziali o legate a particolari momenti del ciclo di vita (separazioni, lutti, gravi malattie), disturbi alimentari e somatici.
Info: t.brancati@hotmail.com; mob. +39 347 5554939.

Viva i nonni 3.0

Diventare nonni rappresenta un processo naturale del ciclo di vita, un nuovo momento della propria esistenza che può richiedere uno sforzo di accettazione emotiva e psicologica poiché indice del tempo che passa e delle generazioni che avanzano.
Tuttavia, l'aumento delle aspettative di vita e i radicali cambiamenti sociali hanno scardinato la concezione tradizionale dei nonni. Oggi, sempre più spesso ci troviamo di fronte a nonni giovani, pieni di vitalità e di interessi. Persone con un buon livello di istruzione, cui piace viaggiare e fare sport, più attenti alla propria salute e alla cura di sé. Dei nonni insomma al passo con i tempi, aperti alle novità e sempre più vicini alla generazione "digitale". Essendo poi vissuti in un'epoca di importanti cambiamenti, sono più vicini alle esigenze dei genitori di oggi, affiancandoli nelle cure quotidiane dei figli, assumendo il ruolo di baby–sitter, presenti e disponibili anche nei momenti di particolare criticità (separazioni, difficoltà economiche, ecc.).
Nel rapporto con i nipoti diventano compagni d'avventura, una presenza forte e positiva fatta di giochi, storie, tempo libero, così come di coccole, comprensione e tanta pazienza. La loro saggezza legata alle esperienze di vita ne fa una guida affidabile e rassicurante cui chiedere consigli, trovare ascolto, conforto e sostegno nei momenti di difficoltà.
I nonni rappresentano, pertanto, una grande risorsa all'interno delle famiglie, trovandosi a mediare tra i bisogni affettivi e di gioco dei propri nipoti e le scelte educative dei genitori. All'interno di questo rapporto affettivo è fondamentale essere consapevoli dei confini del proprio ruolo rispetto a quello genitoriale. Occuparsi dei nipoti, infatti, significa poter fare qualche strappo alla regola, concedere loro qualche vizio o piccola trasgressione senza però interferire od ostacolare le scelte educative che guidano la crescita del bambino, turbando, così, gli equilibri familiari.
Poter crescere insieme ai nonni consente di stabilire un senso di appartenenza reciproco con i vantaggi emotivi, affettivi e psicologici che il rapporto transgenerazionale porta. La loro presenza, infatti, è un punto di riferimento importante, affidabile e realistico che garantisce per i nipoti quella continuità familiare di amore, di valori, di cura e di esperienze fondamentali per una crescita sana.
Si tratta, dunque, di un legame intenso e speciale quello che li unisce, in cui interessi ed esperienze condivise sono intessute di profondo amore e grande complicità che il tempo custodisce attraverso il ricordo e l'insegnamento di vita.

Serena Ravasini *Laureata in Biologia Applicazioni Biomediche all'Università degli Studi di Parma, abilitata e iscritta all'Albo nazionale dei Biologi Sez A. Ha un Master di II Livello in Nutrizione e Dietetica conseguito all'Università Politecnica delle Marche con tesi su "L'approccio FODMAP nei disturbi funzionali gastrointestinali".*

www.serenaravasini.it

Alimenti amici e nemici del colon

La dieta FODMAP, un nuovo approccio alimentare alla sindrome dell'intestino irritabile

Si stima che il 15-20% della popolazione, con netta prevalenza nel sesso femminile, soffra di problemi intestinali più o meno marcati che vanno dal fastidioso senso di pancia gonfia dopo mangiato, alle irregolarità intestinali. Per molto tempo si è parlato impropriamente di "colite" ed è stata considerata solo una conseguenza dello stress. In realtà studi recenti hanno evidenziato che si tratta di una vera e propria patologia i cui sintomi, fisici e psicologici, possono compromettere seriamente lo stile di vita e le relazioni sociali. Alla base di tutto vi sono i cosiddetti "disturbi funzionali gastrointestinali", fra i quali la "sindrome da colon irritabile" (IBS) e la "sindrome da sovracrescita batterica nel tenue" (SIBO) disturbi cronici che interessano la funzionalità dell'intero apparato digerente.

Le cause dell'innescarsi di queste problematiche sono per lo più sconosciute, e nella maggior parte dei casi, non vi sono lesioni rilevabili a livello endoscopico o istologico per cui si arriva alla diagnosi per esclusione di altre patologie. In particolare, la Sindrome del Colon Irritabile può manifestarsi con sintomi che vanno ben oltre l'interessamento intestinale coinvolgendo anche la digestione, la deglutizione o con manifestazioni come cefalea, stanchezza, dolori ginecologici e persino mal di schiena.

Purtroppo, allo stato attuale, non esiste una cura definitiva, spetta al medico identificare il giusto percorso terapeutico ma spesso i farmaci sono in grado di dare solo uno scarso e temporaneo sollievo e occorre affiancarvi un percorso alimentare mirato volto a controllarne efficacemente i sintomi.

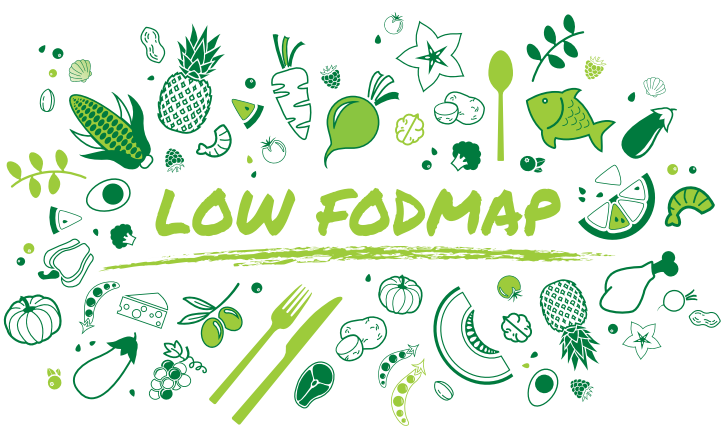
Il protocollo, ideato da Gibson e Sheperd della Monash University di Melbourne, utile per i pazienti con sindrome dell'intestino irritabile consiste nell'eliminazione dalla dieta dei cibi contenenti "FODMAP" (acronimo per oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli fermentabili). Si tratta di una forma di zuccheri, contenuti in molti cibi tipici della dieta mediterranea, che possono risultare poco assorbibi-

li a livello intestinale, e che quindi sono fermentati dai batteri presenti nel colon con conseguente produzione di gas. Tali zuccheri hanno un grande potere osmotico, sono quindi in grado di richiamare acqua a livello intestinale, causando distensione addominale e diarrea.
In genere nei cibi sono presenti vari tipi di FODMAP, ciascuno con effetti specifici. L'effetto complessivo risulta cumulativo dei singoli effetti, peggiorando la sensazione di disagio. Questo significa che il grado di distensione addominale è direttamente correlato al quantitativo e al numero di FODMAP ingeriti. Per questo i FODMAP, seppur con caratteristiche differenti fra loro, sono da considerare nel loro complesso.

I cibi ricchi di FODMAP

Vediamo quali sono gli alimenti più ricchi di FODMAP, ricordando che si tratta di indicazioni in continuo divenire: è possibile quindi che ci siano discrepanze e variazioni rispetto alle numerose liste che è possibile reperire.

• I fruttani sono molto diffusi in diverse specie vegetali, dove svolgono una importante funzione di immagazzinamento dell'energia. Le fonti alimentari più comuni di fruttani sono gli alimenti a base di alcuni cereali come il grano, il farro, l'orzo (farine e prodotti derivati inclusi), alcuni vegetali (carciofi, porro, asparagi, aglio e cipolla) e qualche frutto (pesche, cachi, cocomero).
• I galatto-oligosaccaridi sono contenuti quasi esclusivamente nei legumi quali fagioli, lenticchie e ceci.
• Il lattosio è contenuto naturalmente nel latte e dei suoi derivati in particolare quasi tutti i formaggi freschi. Ne sono quasi del tutto privi alcuni formaggi stagionati come il Parmigiano e lo yogurt.
• Il fruttosio il più dolce tra tutti i tipi di zuccheri naturali, è contenuto principalmente nella frutta, in particolare quella zuccherina (mele, pere, fichi, ciliegie, cocomero, albicocche), nel miele e in sciroppi come quello d'agave o d'acero. Si trova comunemente usato come dolcificante in succhi di frutta o marmellate.
• I polioli sono ampiamente usati nell'industria alimentare come dolcificanti in sostituzione allo zucchero e includono sostanze quali il sorbitolo (E420), mannitolo (E421), maltitolo (E965), isomalto (E953), lattitolo (E966), xilitolo(E967), eritrolo (E968). I polioli si trovano anche naturalmente in alcuni frutti (mele, pere, albicocche, pesche, susine, more, cocomero, avocado) e verdure (cavoli, broccoli, cavoletti di bruxelles, verza, funghi).



Come funziona la dieta FODMAP

La dieta FODMAP si articola in tre fasi ben distinte.
La prima fase prevede l'eliminazione, di tutti quegli alimenti che contengono FODMAP in alte concentrazioni Questa fase può avere una durata di 4-8 settimane e permette di valutare se i sintomi regrediscono. L'impatto che ogni tipo di FODMAP ha sull'individuo è molto soggettivo. Alcuni FODMAP, o alcune associazioni di questi possono causare più o meno problemi a seconda del loro grado di assorbimento e a seconda della sensibilità individuale. In generale, già nelle prime settimane si possono sentire i benefici del cambio di alimentazione. Una volta che lo stato naturale dell'intestino sarà stato ripristinato sarà possibile valutare gli alimenti singolarmente, per individuare quelli che sono causa di problemi e a quali concentrazioni si presentano.
La seconda fase prevede la lenta introduzione di alcuni alimenti che contengono FODMAP ma a concentrazioni più basse, per permettere una maggiore varietà all'alimentazione. La reintroduzione deve essere graduale per valutare il grado di tollerabilità, in modo da individuare quali siano le quantità e la frequenza di consumo che possono determinare fastidi.
La terza fase è di mantenimento. A seconda dei risultati avuti nella fase precedente si lavorerà per avere una dieta variata e ricca, per quanto possibile, facendo sempre attenzione alle quantità e alla frequenza con cui certi particolari alimenti, individuati appunto durante la reintroduzione, vengono consumati.
Cosa fare?
La prima cosa da fare se si sospetta di essere sensibili ai FODMAP è consultare un professionista del settore. Una volta che il medico ha formalizzato una diagnosi di IBS, un biologo nutrizionista, un dietista o un dietologo sapranno proporvi una dieta che permetta di verificare se l'eliminazione è in grado di ridurre i sintomi accusati. Si sconsiglia sempre l'approccio fai-da-te in quanto potreste ridurre in maniera importante l'apporto di nutrienti essenziali senza che ne esista un reale motivo. Una volta che i sintomi si sono ridotti o sono addirittura scomparsi si può procedere al reinserimento dei cibi ad alto contenuto di FODMAP. Anche il reinserimento andrà fatto con modalità specifiche, nei modi e nei tempi del protocollo. In molti casi sarà possibile tornare a consumare la gran parte degli alimenti, magari facendo attenzione alla quantità e alla frequenza con cui li si consuma.

Ricette a basso contenuto FODMAP

Frittelle di zucca con feta ed erba cipollina

Ingredienti
- 300 gr di polpa di zucca
- 50 gr di farina di riso
- 3 cucchiai da minestra di amido di mais
- 2 uova
- 50 gr di formaggio feta
- 1 cucchiaio di erba cipollina
- a piacere un cucchiaio di spezie come il cumino
- un pizzico di sale
- un pizzico di pepe

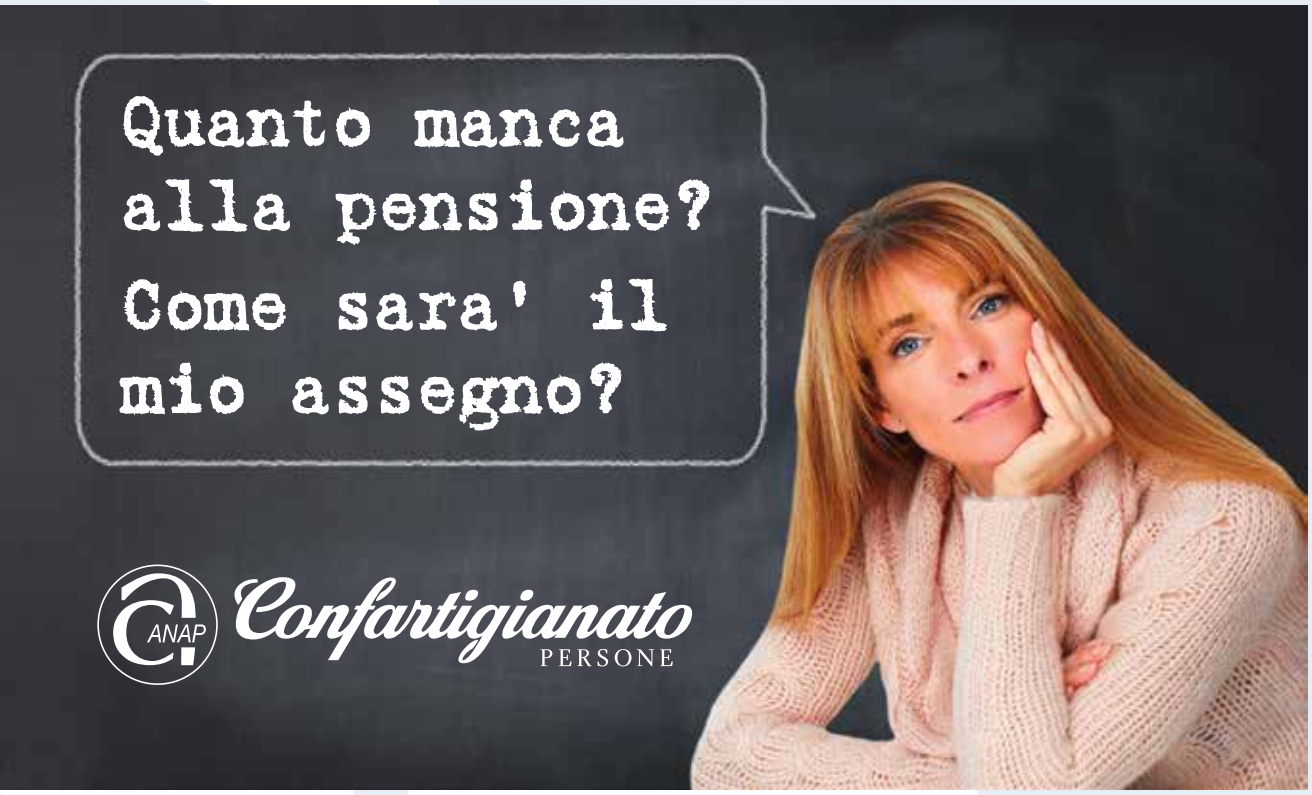
Procedimento
Preriscaldare il forno a 200 gradi.
Dividere una zucca in 4 parti, pulirla togliendo i semi e la scorza e metterla su una teglia antiaderente, precedentemente rivestita di carta forno, infornare e lasciare cuocere fino a che la polpa non si separerà dalla buccia facilmente per mezzo di un cucchiaio (circa 20 minuti) poi aggiungere le uova, insaporire con sale, pepe e spezie.
Nel frattempo lavare e tritare l'erba cipollina, fare a pezzetti piccoli la feta e aggiungerle al composto, mescolando bene.
Mettere in una padella antiaderente un cucchiaino di ghee (burro chiarificato), posizionare nella padella un cucchiaio di composto.
E appena si forma la frittella lasciarla cuocere un paio di minuti per lato.
Impiattare e servire le frittelle calde.

Torta con frutti di bosco gluten e lattosio free

Ingredienti
- 100 gr di farina di riso
- 50 gr amido di mais
- 150 gr di zucchero
- 50 gr di farina di grano saraceno
- 150 gr olio extravergine di oliva
- 3 uova
- 1 bustina di polvere lievitante per dolci
- un goccio di latte vegetale o senza lattosio
- 300 gr a piacere di frutti rossi freschi tra cui lamponi, more e mirtilli
- a piacere una spolverata di zucchero a velo

Procedimento
Iniziare mettendo lo zucchero e l'olio dentro ad una ciotola. Separare gli albumi dai tuorli, conservare a parte gli albumi e inserire i tuorli nella ciotola con l'olio e lo zucchero. Mescolare bene con la frusta elettrica fino ad ottenere una crema omogenea. In un'altra ciotola preparare le 3 farine insieme al lievito e, passandole al setaccio, unirle alla crema ottenuta continuando a mescolare (se occorre aggiungere un goccio di latte vegetale o senza lattosio fino ad ottenere un composto cremoso). Montare a neve gli albumi utilizzando il frustino, oppure il frullatore, gli albumi saranno montati quando risulteranno ben sodi.
Preriscaldare il forno a 180 gradi.
Incorporare al composto gli albumi poco alla volta mescolando sempre dal basso verso l'alto (per incamerare aria nell'impasto). Nel frattempo lavare e asciugare i frutti rossi poi inserirli dentro al composto, mescolando delicatamente. Versare il composto in una teglia ricoperta di carta forno. Una volta versato il composto nella teglia tagliare se necessario l'eccesso di carta forno in modo che non bruci. Infornare mantenendo i 180 gradi per 60 minuti poi fare la prova dello stuzzicadenti (inserire uno stuzzicadenti nel mezzo della torta, se estraendolo risulterà umido, la torta avrà bisogno di stare un altro pò in forno). Se fosse necessario altro tempo per terminare la cottura della torta, aggiungere 5 minuti alla volta ma abbassare il forno a 160 gradi. Trascorso il tempo indicato sfornare la torta, farla raffreddare e poi a piacere guarnirla con zucchero al velo e frutta rossa fresca. Tagliare e servire.

Queste ricette sono a cura di Giorgia Olivieri www.dottoriesapori.it

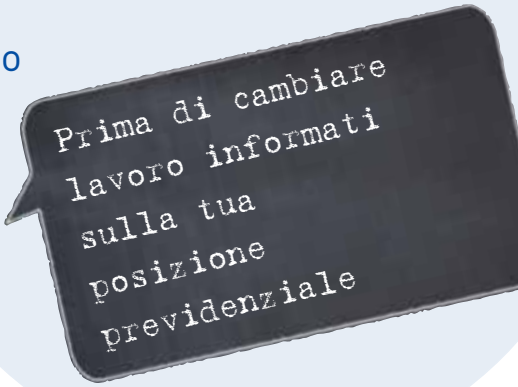


Per avere tutte le risposte vieni all'Inapa, il patronato di Confartigianato

inapa

Inapa è il patronato che offre assistenza per le pratiche con enti pubblici come Inps, Inail, Ausl:

- denunce infortuni, giusto indennizzo e malattie professionali
- consulenze medico-legale nelle controversie
- richiesta assegni familiari
- iter per invalidità civile e assegni di accompagnamento



viale Mentana, 139/A - Parma
telefono 0521 2191
www.confartigianatoparma.it

Iscriviti all'Associazione Nazionale Anziani e Pensionati di Confartigianato per far valere i tuoi diritti

Visita alla base Nato di Poggio Renatico, Comando Operazioni Aeree

Giovedì 10 ottobre

L'Italia fa parte del sistema integrato di Difesa aerea della NATO. La base militare di Poggio Renatico (Ferrara) è la sede del Comando Operazioni Aeree e permette al Capo di Stato Maggiore dell'Aeronautica Militare di esercitare il Comando e Controllo (C2) sugli assetti impegnati in attività operativa e nelle esercitazioni.
Durante la visita, organizzata per il 10 ottobre, sarà possibile visitare anche le diverse sale operative.
La partenza è alle 7,45, l'ingresso alla base sarà alle 10, al termine della visita è previsto il pranzo alla mensa della base. Il pomeriggio sarà possibile visitare il centro storico di Ferrara.
La prenotazione, con contestuale pagamento della quota (25 euro), va effettuata entro il 30 settembre. È necessario consegnare la fotocopia della carta d'identità.

Visita alla Croce Rossa Italiana

Venerdì 8 novembre

Secondo appuntamento del ciclo sicurezza e prevenzione, dopo la visita al Comando provinciale dei Vigili del Fuoco della primavera scorsa è la volta della sede provinciale della Croce Rossa italiana (via Riva, 2). Venerdì 8 novembre, alle 10, è fissato l'appuntamento per conoscere come funziona la macchina dell'emergenza: dalla sala di comando all'ambulanza.
La visita, riservata ai soci Anap e Ancos, è gratuita, ma è necessaria la prenotazione entro il 5 novembre.

Alba: il tartufo, le nocciole, i vini

Sabato 16 novembre

Prima tappa della giornata sarà la visita all'azienda Sebaste produttrice di torrone alla nocciola, specialità al cioccolato e varie golosità piemontesi, dove sarà possibile oltre che conoscere la filiera, anche degustare i prodotti. Seguirà la visita alla cantina Veglio - Cascina Rossa con degustazione di Chardonnay, Dolcetto, Barbera, Barolo e Moscato.
Nel pomeriggio sarà possibile visitare il centro storico di Alba e la Sagra del Tartufo.

Prenotazioni entro il 31 ottobre.

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

Aspettando Parma 2020

Visita al Palazzo Ducale, alla Basilica della Steccata, al Duomo e al Battistero

Dopo la visita alla "Scapigliata" di Leonardo, ospitata dalla Galleria Nazionale di Parma, Ancos prosegue con il tour per scoprire i capolavori artistici e architettonici della nostra città. Sabato 28 settembre l'appuntamento sarà alla Comando provinciale dei Carabinieri che ha sede a Palazzo Ducale.

Recentemente è stato recuperato il limite nord-est del Parco Ducale e ora, in viale Piacenza, il muro che impediva la vista del Palazzo è stato sostituito da un'elegante cancellata che permette ai parmigiani (e non) di ammirare l'edificio da un'altra prospettiva rispetto a quella a cui erano abituati da molti decenni. La visita inizierà alle 10; l'iscrizione va effettuata entro le 12 di venerdì 27 settembre.

Il 26 ottobre, alle 10, sarà invece la volta della Chiesa di Sant'Alessandro e della Basilica di Santa Maria della Steccata esempio del Rinascimento a Parma, con pianta centrale a croce greca di tipo bramantesco. La Basilica venne eretta da Bernardino e Giovanni Francesco Zaccagni tra il 1521 e il 1539. Nel sottarco che sovrasta l'altare maggiore, si può ancor oggi vedere l'ultima esaltante opera del Parmigianino, "Le vergini sagge e le vergini stolte". Del Parmigianino sono anche le due portelle d'organo ai lati dell'entrata.

L'ultima visita guidata del 2019 sarà il 23 novembre, sempre alle 10, al Duomo e Battistero di Parma. Dedicata all'Assunta, la Cattedrale di Parma è tra gli edifici romanico-padani più rappresentativi del periodo. Iniziata verso il 1059, venne consacrata nel 1106. Ha una struttura a tre navate e un transetto con cappelle laterali terminate da absidi. La decorazione interna presenta pezzi scultorei di notevole interesse, mentre nel transetto è murata la Deposizione dell'Antelami. Tra il 1525 e il 1530 il Correggio dipinse la Cupola, uno dei capolavori dell'arte italiana del '500, rappresentando l'Assunzione della Vergine.

Il Battistero di Parma è edificio simbolo del trapasso dal tardo romanico al gotico, rivestito di marmo rosa di Verona, fu iniziato nel 1196 e portato a compimento nel 1307. Rappresenta una tra le più alte espressioni dell'arte in Italia. Di forma ottagonale, il monumento reca sull'architrave del portale nord, quello verso la piazza detto della Vergine, la data di inizio dei lavori di costruzione e il nome di Benedetto Antelami che diresse l'opera e realizzò quasi per intero la mirabile decorazione plastica dell'edificio. Il portale occidentale è detto del Giudizio Finale e quello meridionale è detto della Vita.

Le visite guidate proseguiranno nel 2020: il 7 febbraio al Ponte Romano, il 7 marzo a Salsomaggiore Terme, il 4 aprile alla farmacia, biblioteca, convento e chiesa di San Giovanni, il 26 settembre alla Casa natale di Toscanini e il 24 ottobre alla chiesa di Sant'Ilario.

Crea il tuo centro tavola natalizio

Giovedì 12 dicembre

A grande richiesta alle 17,30 nella sede di Confartigianato, torna la floreal design Anna Gurovskaya. Sarà a disposizione dei soci Anap e Ancos per suggerire modi e tecniche di composizione. C'è la possibilità di creare il proprio centrotavola ad un costo di 25 euro.

È gradita la prenotazione entro l'11 dicembre.

Prossimamente

7 dicembre: 'Festa degli Auguri' Anap e Ancos

Concerto di Paola Sanguinetti accompagnata dall'arpista Davide Burani

Si svolgerà sabato 7 dicembre il tradizionale momento di festa, per lo scambio degli auguri, organizzato da Anap e Ancos. La Festa partirà alle 10.30, come di consueto, all'hotel Parma&Congressi (Fraore).
La giornata esordirà con i saluti e gli auguri dei presidenti provinciali e nazionali per proseguire con la consegna degli attestati per la nomina dei nuovi "Maestri d'opera e d'esperienza" parmigiani, designati dall'apposita commissione nazionale.
Prima del tradizionale pranzo sociale si terrà il concerto natalizio della soprano Paola Sanguinetti, accompagnata all'arpa da Davide Burani.
Al termine del pranzo che inizierà alle 12.30, non mancherà la riffa per raccogliere quest'anno fondi destinati a "Insieme con te" per la costruzione del nuovo Centro Oncologico dell'Ospedale Maggiore di Parma.

Si può aderire fino al 29 novembre, dietro versamento della quota.

'Mamma a carico. Mia figlia ha novant'anni'

Lo spettacolo di Gianna Coletti al Magnani di Fidenza Domenica 9 febbraio alle 17

Ironia e risate per raccontare una storia profonda che appartiene a tutti noi: una figlia si prende cura di una madre non più autonoma tra momenti di angoscia e smarrimento. Questo è "Mamma a carico. Mia figlia ha novant'anni" pièce teatrale tratta dal libro omonimo scritto dalla stessa Gianna Coletti ed edito da Einaudi nel 2015. Lo spettacolo, voluto dai comitati Donne Impresa e Donne Anap di Confartigianato Parma, andrà in scena domenica 9 febbraio 2020 alle 17 al Teatro Magnani di Fidenza.
Un monologo ironico e struggente sul rapporto tra una donna di cinquant'anni, Gianna, e una vecchia ribelle di novanta, cieca, che porta occhiali 3D perché da sempre è abituata ad avere qualcosa sul naso; non cammina più e la testa ogni tanto va per conto suo.
Quella vecchia è Anna, la madre di Gianna. Attraverso una storia vera e personalissima lo spettacolo parla di tematiche universali come il prendersi cura di chi ci ha generato, il conflitto genitori e figli a tutte le età, la lotta per accettare ciò che la vita ci dà e ci toglie. Lo fa con grazia, ferocia, umorismo, musica.
Lo spettacolo, unico nel suo genere, avrà una voce in più, quella di Anna, che rivive sul palco attraverso preziosi documenti video estrapolati dal film "Tra cinque minuti in scena" di Laura Chiossone. Questi estratti, che immortalano sequenze di vita reale tra le due donne, completano la messa in scena e interagiscono con il racconto di Gianna.
Il film, uscito nelle sale nel 2013, è stato molto apprezzato da critica e pubblico. Vincitore del premio Cicae Art Cinema ad Annecy nel 2012, Premio Fice miglior Film Indipendente nel 2013, miglior film al Miff di Mosca nel 2015.
Dopo il film e il libro, il testo teatrale conclude la trilogia del rapporto madre–figlia nella fase più delicata dell'esistenza.
Uno spettacolo leggero, profondo, in cui ci si identifica, ci si commuove e si ride.

Convocazione assemblea dei soci lunedì 2 marzo

Ore 15	**Anap**	Ordine del giorno	• Relazione del presidente • Approvazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
Ore 17	**Ancos**	Ordine del giorno	• Relazione del presidente • Approvazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020 • Elezione del presidente e dei consiglieri

II edizione di 'Camminiamo insieme nel parco'

Un centinaio di persone hanno aderito alla seconda edizione di "Camminiamo insieme nel parco" (nonostante il tempo molto incerto), la camminata ludico motoria organizzata da Ancos e Anap Confartigianato, in collaborazione con CSI (Centro Sportivo Italiano). Due i tracciati al Parco Ducale di Parma, di due e sei chilometri, con l'obiettivo di trascorrere una domenica diversa, all'aria aperta e promuovere il cosiddetto "invecchiamento attivo".

La 3ª edizione si svolgerà il prossimo 19 aprile. Vi aspettiamo!

A scuola di prevenzione con i Vigili del Fuoco

Una giornata inedita, emozionante e coinvolgente, dentro la caserma dei Vigili del Fuoco di Parma, per toccare con mano il duro lavoro di chi è spesso a contatto con l'emergenza e svolge, 24 ore su 24, un lavoro preziosissimo. Guidati da Vincenzo Giordano, comandante provinciale, Paolo Cicione, funzionario, Lucio Biggi, capo reparto e dai capi squadra Stefano Bo e Alfonso Merosini, un folto gruppo di soci Anap e Ancos ha potuto visitare la sede di Parma, con la centrale operativa e il parco automezzi, oltre ad aver assistito a una simulazione di chiamata con richiesta di intervento.

Inaugurato a Colorno il "Bosco del Tempo"

Anap e Ancos sponsors dell'iniziativa

È stato inaugurato lo scorso aprile a Colorno il "Bosco del tempo", grazie alle donazioni di 150 privati, 6 scuole del territorio, 12 comuni (soci della rete Comuni virtuosi alcuni in Sicilia, Sardegna e di altre regioni) e alcuni sponsor di Parma e provincia e tra questi anche Anap e Ancos Confartigianato.
L'area verde su cui è sorto il giardino, in via Milano, (la piantumazione è stata realizzata dall'Azienda Agraria Sperimentale Stuard di Parma e dallo studio A+C) è fatta di 42 alberi del bosco, 75 da frutta, 40 grossi arbusti, 15 salici e 215 sanguinelli, per lo più frutti antichi e ormai dimenticati, il tutto campeggiato da un esemplare di ciliegio bianco di Maria Luigia che era stato tagliato e tolto dalla piazza, salvato allora da un cittadino colornese che lo ha donato al "Bosco del Tempo".

Celebrazioni leonardesche

Doppia visita alla Scapigliata di Leonardo Da Vinci, uno dei tesori custoditi dalla Galleria Nazionale di Parma.
Tra maggio e giugno i dirigenti Confartigianato e i soci Anap Ancos, condotti da una guida esperta, hanno avuto la possibilità di conoscere meglio il capolavoro leonardesco prima della sua partenza per il Louvre di Parigi. Quest'anno, infatti, ricorrono i 500 anni della morte del genio toscano e sia in Italia che Francia, dove ha vissuto, sono molte le iniziative organizzate per celebrarlo.

Le convenzioni 2019 ANAP e ANCoS

ABBIGLIAMENTO

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

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

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

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

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

AGENZIE VIAGGI

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

ALIMENTARI

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

Frutta e Verdura Aldrovando e f.lli Piazzale Lubiana, 19/A - Parma - Tel. 0521 487447 • *Sconto 10%*

ASSICURAZIONI

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

ASSISTENZA

La Casa di Pe **Casa Famiglia per la Quarta Età** Viale Campanini, 27 - Parma • *Sconto 10% sulla quota giornaliera*

BENESSERE

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*

Chiara Gardini Parrucchieri Strada Garibaldi 71/C - Parma - Tel. 0521 1476986 • *Sconto 20% (escluso i prodotti in vendita)*

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*

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 €*

SPA Emotions srl u.s. Via Verdi, 23 (angolo via Albertelli) - Parma - Tel. 0521 1802157 - E-mail: gemology@spaemotions.it
• *Acquisto prodotti cosmetici Gemology sconto 20% e check up viso gratuito*

ERBORISTERIE

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

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

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

IDEE REGALI, GIOCHI, FIORI e ARTICOLI PER LA CASA

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

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

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

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

OTTICA

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

RISTORANTI E PIZZERIE

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*

Casa di Cura "Città di Parma" Piazzale Athos Maestri, 5 - Parma - Tel. 0521 249611 - E-mail: info@clinicacdp.it
• *Sconto 15% sui tariffari vigenti relativamente a prestazioni ambulatoriali e visite specialistiche* ***SOLO PER SOCI ANAP***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Studio Fisioterapico Silvia Fragni Via Casa Bianca, 33/C - Parma - Cell. 339 3184003 - E-mail: silvia.fragni@libero.it
• *Sconto 10% sulle prestazioni fisioterapiche*

Studio di Psicologia e Psicoterapia D.ssa Tiziana Brancati Via Costituente, 33 - Parma
Riceve per appuntamento: cell. 347 5554939 - E-mail: t.brancati@hotmail.com
• *Sconto 20% per consulenza psicologica, sedute di psicoterapia e corsi di training autogeno*

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, 88/A - Parma - Cell. 348 8946252 • *Sconto 10% sul listino per acquisto accessori bici e moto (catene, caschi, selle, cestini…)*

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

VEICOLI

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

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

CONVENZIONI NAZIONALI

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

Gite, soggiorni, viaggi...

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

Gennaio

Folgarida da venerdì 10 a lunedì 13

Week end lungo sulle nevi del Trentino, in val di Sole che offre uno degli scenari tra i più vasti e suggestivi delle Dolomiti, comprende più di 200 km di piste. Soggiorno in mezza pensione all'Hotel Annamaria collocato a 100 metri dall'arrivo della pista nera. I maestri della scuola di sci di Folgarida aspetteranno in hotel l'arrivo degli ospiti per effettuare le iscrizioni ai corsi collettivi o individuali.
Serate in hotel con animazione "soft" per adulti e bambini.
Prenotazioni entro il 20 novembre.

Febbraio

Ponte Romano - Parma sabato 8, ore 11

La visita guidata da un'esperta archeologa ci farà scoprire il segreti del ponte di epoca romana, i cui resti sono parzialmente visibili nel sottopasso di strada Mazzini a Parma, a fianco di piazza Ghiaia. L'originario ponte, costruito nel 187 a.C. per oltrepassare il torrente Parma, aveva fondazioni in pietra e struttura lignea. È stato scoperto nel 1966 durante i lavori di risezionamento di strada Mazzini.
Incontro offerto da Anap e Ancos.

Acquario di Genova sabato 29 febbraio

La visita all'Acquario, per vivere un'esperienza unica alla scoperta di un universo ricco di vita, di forme curiose e di strane creature, sarà guidata da un esperto biologo. Sono 600 le differenti specie acquatiche ospitate all'acquario. Dopo il pranzo alla trattoria "Vegia Zena", la visita libera alla città. Il rientro a Parma è previsto per le 17.30.

Informazioni, iscrizioni e pagamenti: Ufficio Anap Ancos, V.le Mentan

Marzo

Comacchio *Crociera sul delta del Po* sabato 7

Imbarco alle 11 per la micro crociera con pranzo a bordo. La navigazione condurrà dal porto canale lungo il Po di Goro alla visita guidata del delta del Grande Fiume. Si potranno osservare "La vecchia lanterna" (il vecchio faro di Goro), l'isola di Mezzanino, l'isola dell'Amore, l'isola dei Gabbiani.
La visita nel pomeriggio proseguirà a Comacchio "la città dei tre ponti".

Lisbona da venerdì 20 a lunedì 23

Quattro giorni per visitare una città bellissima, ricca di fascino, ma popolare e un po' malinconica come i suoi abitanti il cui carattere si comprende prima e meglio ascoltando il Fado, le canzoni che i marinai portoghesi cantavano sulle navi con cui partivano alla conquista del mondo. Dal Castello Sao Jorge per abbracciare in un solo sguardo tutta Lisbona (tutti i popoli che hanno conquistato e governato Lisbona si sono insediati qui, fino a rendere il castello una cittadella fortificata autosufficiente), ai quartieri Baixa, il cuore della città, che parte dalle rive del Tago e arriva fino all'Avenida da Liberada. Dal Bairro Alto quartiere oggi abitato da famiglie aristocratiche ma anche dagli artisti squattrinati, è ricco di librerie, ristoranti e antiquari al Chiado, con la chiesa del Charmo, al quartiere di Belém. E poi il Monastero de los Jeronimos, il più importante monumento di Lisbona, costruito nel 1505 per festeggiare il ritorno dell'esploratore portoghese Vasco de Gama che aveva appena scoperto la rotta per l'India. Non mancheranno i giri sui leggendari tram, funicolari e ascensori.
Prenotazioni entro il 31 gennaio 2020.

Aprile

Chiesa di San Giovanni, Parma sabato 4, ore 15

Visita guidata al complesso di San Giovanni (fondata nel 980 dai monaci benedettini) con l'Antica Spezieria (farmacia storica), la biblioteca, i tre chiostri e la chiesa.
Incontro offerto da Anap e Ancos

a, 139/a - Parma - tel. 0521.219269 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 12

Maggio

Ischia da domenica 10 a domenica 24

Soggiorno in hotel 4* "Hotel Royal Terme" con trattamento pensione completa, viaggio in treno AV trasporto bagagli, trasferimenti in bus e traghetto.
Prenotazioni entro il 31 gennaio 2020.

Giugno

Medjugorje da giovedì 25 a martedì 30

Il viaggio comincerà a Spalato con la visita della città per proseguire a Medjugorje (sistemazione all'Hotel Luna 4*) sarà possibile partecipare alla santa messa internazionale nella chiesa di Santo Jakop. Seguirà la visita al Monte Krizevec che si innalza un chilometro a sud della città bosniaca. È uno dei tre punti fondamentali di devozione per ogni cattolico che si rechi in pellegrinaggio a Medjugorje. Si raggiungerà poi Mostar, il suo celebre ponte con le torri sulle rive è stata riconosciuto dall'Unesco come patrimonio dell'umanità nel 2005.
Prenotazioni entro il 15 aprile.

Luglio

Arena di Verona "Turandot" giovedì 16

Turandot di Giacomo Puccini è proposta nell'applaudito allestimento creato per il Festival 2010 a firma di Franco Zeffirelli.
Il grandioso e cinematografico allestimento di Franco Zeffirelli riporta alla Cina imperiale grazie a scene imponenti e grandi azioni di massa, ed è impreziosito dai ricchi costumi disegnati dal premio Oscar giapponese Emi Wada. Tutto concorre a sottolineare l'atmosfera del dramma degli enigmi per eccellenza, dove è in gioco la vita stessa e la risposta sta nell'amore che scioglierà il cuore della gelida protagonista. La principessa Turandot, che non si lascia sedurre da nessun uomo, gioca con la vita dei suoi pretendenti, certa che nessuno riuscirà a vincere la sua sfida. Solo Calaf saprà conquistare veramente il cuore di Turandot e superare così la distanza che tiene la principessa lontana dal vero amore.
La partenza è alle 16, lo spettacolo inizia alle 21 (durata 2.45 intervalli inclusi).
Acquistando il biglietto entro il 20 dicembre si ottiene lo sconto di 10 euro.

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

MATERASSAIO panza

Lavorazione artigianale

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

Grande assortimento di materassi, reti e poltrone relax

con dispositivi medici

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

SCONTO SOCI ANAP e CONFARTIGIANATO

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

Tel. 0521 835770

www.materassaiopanza.com

LA BARCHETTA

RISTORANTE E PIZZERIA

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

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

Servizio Catering
con forno a legna
a domicilio

SPAZIO BIMBI (0-5) - CON GONFIABILE
IL SABATO SERA SERVIZIO BABY SITTER
(Gratuito)

CASTELGUELFO - PR - VIA NAZIONALE EMILIA 75
Tel. 0521 610302 - Cell. 338 8506936 - 340 6505831
mail: labarchetta3@gmail.com - www.labarchetta.it