Autorizzazione del Tribunale di Parma n. 9 del 4 novembre 2015 - Anno 7

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

Tempo Insieme

Confartigianato persone PARMA

ANCoS aps Comitato provinciale PARMA

n. 2
Ottobre 2022

Attualità

Attenzione alle truffe romantiche

Storia

Il viaggio di Elisabetta Farnese

Viaggi

Gennaio - Maggio 2023

F.lli CANDIANI srl

Officina Autorizzata

Carrozzeria

Centro Revisioni

Soccorso

Pneumatici

Noleggio auto

Convenzioni con flotte di noleggio

Via Provinciale, 17 - 43038 SALA BAGANZA (Parma)
Tel. 0521.833226 - Fax 0521.831863 - Cell. 335.7875442
E-mail: candiani@candianisrl.it

Confartigianato persone ANAP PARMA

ANCoS aps Comitato provinciale PARMA

Sommario

4 Storia
6 Salute
8 Attualità
18 Incontri e appuntamenti
20 Convenzioni
22 Gite e soggiorni
24 Vita sociale
26 Un'idea a tavola

Tempo Insieme
Semestrale

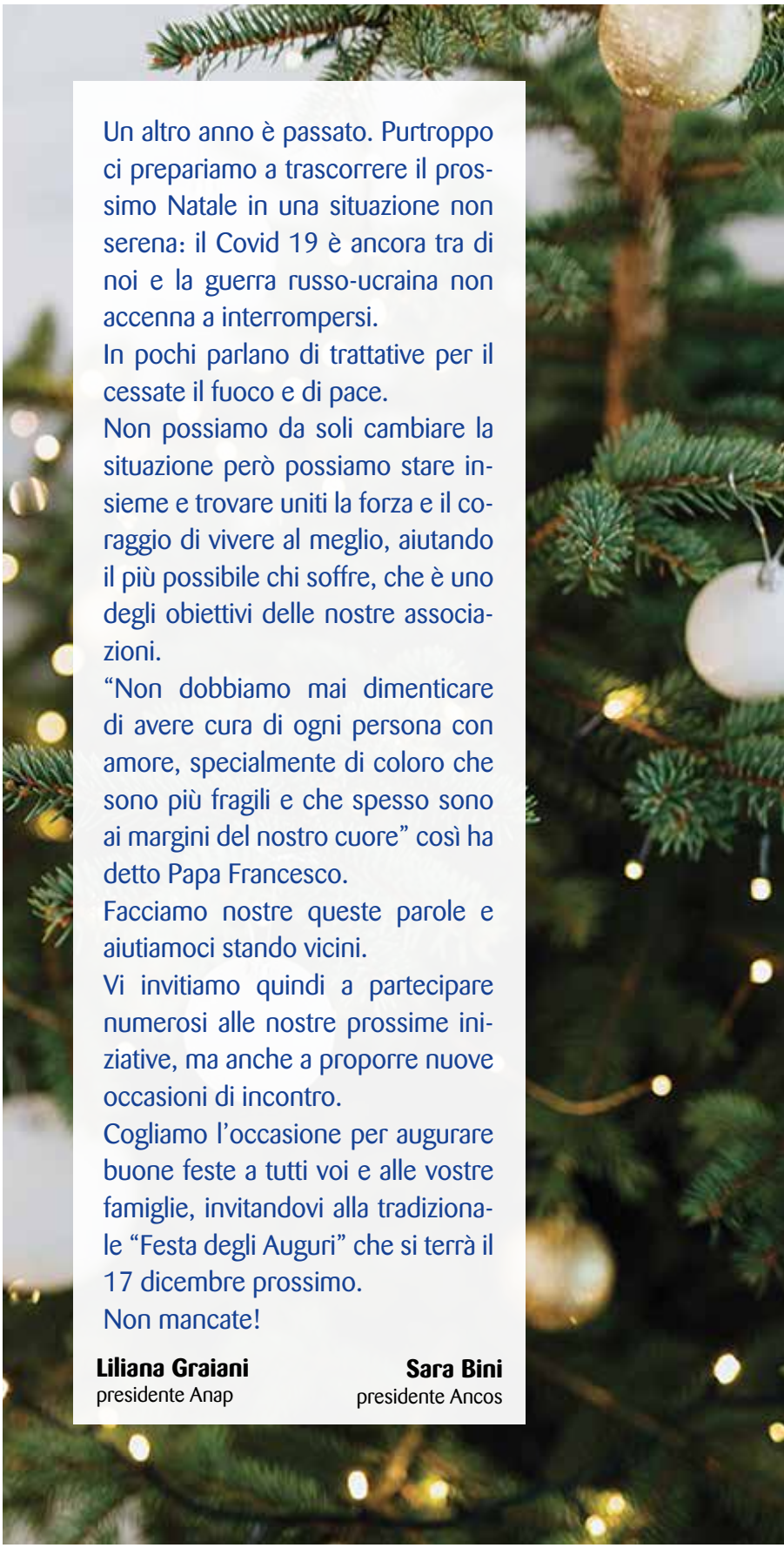
Direttore responsabile:
Tatiana Cogo

Hanno collaborato
a questo numero:
Maddalena Benassi
Anna Bencini
Sara Bini
Tiziana Brancati
Maria Rosaria Palmigiano

Contatti di redazione:
anap@aplaparma.it
tel. 0521.219634

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



Un altro anno è passato. Purtroppo ci prepariamo a trascorrere il prossimo Natale in una situazione non serena: il Covid 19 è ancora tra di noi e la guerra russo-ucraina non accenna a interrompersi.
In pochi parlano di trattative per il cessate il fuoco e di pace.
Non possiamo da soli cambiare la situazione però possiamo stare insieme e trovare uniti la forza e il coraggio di vivere al meglio, aiutando il più possibile chi soffre, che è uno degli obiettivi delle nostre associazioni.
"Non dobbiamo mai dimenticare di avere cura di ogni persona con amore, specialmente di coloro che sono più fragili e che spesso sono ai margini del nostro cuore" così ha detto Papa Francesco.
Facciamo nostre queste parole e aiutiamoci stando vicini.
Vi invitiamo quindi a partecipare numerosi alle nostre prossime iniziative, ma anche a proporre nuove occasioni di incontro.
Cogliamo l'occasione per augurare buone feste a tutti voi e alle vostre famiglie, invitandovi alla tradizionale "Festa degli Auguri" che si terrà il 17 dicembre prossimo.
Non mancate!

Liliana Graiani
presidente Anap

Sara Bini
presidente Ancos

Il viaggio di Elisabetta Farnese

Una sposa da Parma a Madrid fa tappa a Borgotaro

Anap e Ancos hanno organizzato all'Auditorium Mosconi di Borgotaro un incontro per raccontare la storia del matrimonio di Elisabetta Farnese con Filippo V re di Spagna e della sua insolita sosta a Borgotaro. Questo che segue è una parte del racconto scritto da Giacomo Bernardi e pubblicato su "Storia di Parma dalle origini ad oggi. La città dal 1500 al 1750" a cura del Lions Club Parma Ducale in collaborazione con l'Archeo-Club (2001).

Era domenica, 16 settembre del 1714, nel Duomo di Parma, veniva celebrato il matrimonio per Procura tra Elisabetta Farnese e Filippo V, re delle Spagne.
Francesco Farnese, Duca di Parma, zio e patrigno della sposa, per aver sposato la vedova del fratello, fungeva da Procuratore, in assenza del Re.
Elisabetta aveva allora 22 anni, mentre il marito Filippo V ne contava 31 e nel febbraio di quell'anno era rimasto vedovo, con 2 figli.
Il matrimonio tra i due era stato "combinato" dal Cardinale Giulio Alberoni, allora semplice prelato, che alla corte di Madrid aveva convinto la settantaduenne Principessa Orsini, assai influente sull'animo del Re, delle virtù "casalinghe" di Elisabetta.
La Orsini, per poter mantenere saldo il suo potere sul Re e di fatto fare il bello e cattivo tempo alla Corte di Spagna, era alla ricerca di una nuova regina che fosse una donnetta dolce e remissiva, senza ambizioni, né pretese.
L'Alberoni, a quel tempo inviato del Duca di Parma a Madrid, con l'aiuto di salsicce, fiaschi di vino, tortelli, formaggi che faceva arrivare da Parma, era diventato un confidente dell'Orsini che ben volentieri lo accoglieva nelle sue stanze per assaporare tante prelibatezze.
A lui la Principessa confidava di essere alla ricerca di una sposa per il Re, ma di non trovarne con le qualità da lei volute. Così un giorno, con noncuranza, come se la cosa non lo interessasse, lo scaltro prelato parlò della presenza a Parma di una giovane e bella principessa. Una ragazza provinciale, docile e remissiva, dedita ai lavori di cucito, amante della cucina: una nullità, insomma.
La Orsini cadeva ben presto nel tranello tesogli e, malauguratamente per lei, dopo uno scambio di ritratti, convinceva il Re a scegliere come sposa la principessa parmigiana.
S'accorgerà a sue spese, l'Orsini, che Elisabetta, pur provenendo da una piccola e modesta Corte, non era tutta "formaggio e butirro", ma conosceva diverse lingue, era una provetta amazzone, era indipendente e un caratteraccio: insomma una piccola peste in miniatura.
Terminati gli sponsali, Elisabetta si tratteneva per qualche giorno a Parma e il 22 settembre, dopo che era giunta notizia dell'arrivo nella rada di Sestri Levante delle galee e dei vascelli spagnoli, con il suo seguito si metteva in viaggio per il porto ligure da dove avrebbe poi affrontato il viaggio, via mare,

per raggiungere la Spagna e il marito.
Il lungo corteo, preceduto dal bagaglio della regina portato da 60 muli, fece tappa a Carona, nei pressi di Fornovo.
Il mattino seguente (23 settembre), il corteo riprendeva il cammino per raggiungere Borgotaro.
Nonostante il Duca avesse fatto da tempo appianare le strade, con l'apertura anche, a forza di scalpello, di un sentiero sul fianco della Rocca Murata, il viaggio fu talmente disagevole che il corteo giunse a Borgotaro in piena notte, tanto che la Regina decideva di trascorrervi anche l'intera giornata del 24.
A Borgotaro veniva ospitata nel palazzo Boveri, la cui facciata veniva abbellita con ornamenti a stucchi in cocciopesto rappresentanti stemmi gentilizi e prodotti del territorio.
All'interno di questo Palazzo avvenne, da parte del Duca, la giuridica consegna di Elisabetta al Cardinale Acquaviva, della quale consegna stese il rogito il Marchese Santi.
A ricordo di questo passaggio la comunità borgotarese farà erigere in onore della Regina un monumento che resta ancor oggi l'unico in Europa.
Elisabetta Farnese incontrerà Filippo il 24 dicembre dopo un lungo e tortuoso viaggio, non privo di polemiche.
Non appena la sposa poté incontrare il re, lo prese in disparte e gli sussurrò qualcosa all'orecchio. Quindi si ritirarono nelle stanze private. A lungo si è favoleggiato su quel primo incontro durato fino al pomeriggio seguente, quando partiva un ordine perentorio: "L'Orsini dovrà proseguire il viaggio ed uscire definitivamente dalla Spagna".
La Regina aveva conquistato il Re. L'Alberoni diventerà Primo Ministro e poi Cardinale.
In seguito, lei vorrà trovare un regno per i suoi due figli avuti da Filippo, lui (Alberoni) sarà preso da manie di grandezza. Insieme combineranno molti guai, regalando all'Europa anche alcune guerre.

La solitudine nella terza età

Quali rischi per la salute e come prevenirla

Nell'epoca attuale si parla sempre più spesso di solitudine e stando alle statistiche, questa condizione è in costante crescita interessando un numero sempre maggiore di persone, in particolar modo anziane.

Teniamo presente che parlare di solitudine nella terza età costituisce qualcosa di ben diverso dal concetto di vivere soli. Molte persone anziane, infatti, pur vivendo da soli possono godere della presenza dei propri cari e riescono a mantenersi attivi coltivando interessi e una buona rete di amicizie.

Questa condizione psicologica è in genere correlata ai cambiamenti e alle necessità che emergono con l'avanzare dell'età: patologie croniche, perdita del proprio ruolo sociale, vedovanza, limitazioni nelle autonomie, riduzione di attività e interessi, perdita di relazioni significative.

Fattori, questi, che apportano un cambiamento importante nelle abitudini, nel desiderio di mantenersi indipendenti e più in generale nella prospettiva di vita e, se non adeguatamente riconosciuti e supportati dalla presenza di una rete sociale e affettiva, possono costituire un fattore di rischio per la comparsa di un senso di isolamento e di solitudine per la persona anziana che non vede più soddisfatti i propri bisogni relazionali, emotivi e sociali.

Convivere quotidianamente con la solitudine può predisporre allo sviluppo di malattie a livello immunitario e cardiovascolare, può portare verso un graduale declino cognitivo, disturbi del sonno, inappetenza o un aggravamento della situazione clinica preesistente. Inoltre, la progressiva perdita di stimoli, aspettative e desideri possono far scivolare verso importanti stati depressivi.

Nella depressione, in particolare, la persona esprime uno stato d'animo negativo e un senso di tristezza costante, con mancanza di interesse verso se stessi e ciò che li circonda, rifuggendo le relazioni e perdendo interesse per l'alimentazione, la cura di sé e la propria salute.

È bene, dunque, comprendere quanto possa essere faticoso per una persona anziana trovare il modo di metabolizzare i vari cambiamenti fisici e psichici che gradualmente si presentano generando timori e frustrazione e quanto tutto ciò accresca il bisogno di presenza e attenzioni maggiori da parte della propria famiglia o di figure di supporto che li accompagnino ad affrontare in modo sereno tutti i cambiamenti che vanno a interessarli. È per questo motivo, il senso di solitudine nella persona anziana è un aspetto da non sottovalutare, perché interferisce in modo significativo sul benessere della persona accrescendone il processo di fragilizzazione e vulnerabilità con esiti rischiosi per la salute fisica e mentale.

Ma quali interventi o strategie adottare per contrastare il senso di solitudine negli anziani?

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.

Per combattere questa condizione dolorosa è importante poter aiutare la persona a mantenere vive le relazioni e gli interessi, in modo da avere intorno a sé una rete sociale sempre presente e attiva nel sostenerli nella vita quotidiana.
Ecco alcuni consigli utili per contrastare la solitudine all'interno della quotidianità.

1. **È bene far visita o chiamare telefonicamente il proprio parente in modo da far sentire la propria presenza e magari risollevare l'umore con una chiacchierata.**
2. **Partecipare nelle piccole scelte di vita dei figli o dei nipoti può aiutare a sentirsi utili e importanti rispetto al contributo che si riesce ancora a dare.**
3. **Appoggiarsi ad associazioni o gruppi territoriali permette di coltivare degli interessi e mantenere viva la rete di amicizie.**
4. **Un buon rapporto con il vicinato permette di sentirlo come valido punto di riferimento in caso di bisogno o semplicemente per scambiare quattro chiacchiere.**
5. **Prendersi cura delle piante o di un piccolo orto è utile per tenersi impegnati e fare del movimento fisico; anche prendersi cura di un animale aiuta nel sentirsi meno soli e a tenere impegnata la giornata.**
6. **Coltivare attività ricreative come la lettura, praticare attività fisica leggera, attività manuali (artigianato, cucito ecc.), il gioco (puzzle, giochi da tavolo o di carte, cruciverba), sono tutti validi per mantenere attive le relazioni interpersonali con effetti positivi sui vissuti di solitudine e come fattore preventivo sul decadimento cognitivo.**

La solitudine nella terza età è, dunque, un problema che richiama grande attenzione e sensibilità. È possibile aiutare la persona anziana ad uscire dallo stato di isolamento e dal conseguente senso di solitudine, così come è possibile aiutare le famiglie in difficoltà nel prendersi cura del proprio parente, attraverso la costruzione di programmi e interventi mirati sul territorio.
Un'azione concreta e fondamentale è quella di inserire la persona anziana all'interno di reti e di contesti che la supportino rispetto ai propri bisogni e che la aiutino a sentirsi parte di un gruppo offrendo un proprio contributo attraverso l'espressione delle proprie potenzialità.

Tiziana Brancati

Le truffe romantiche

Attenzione alle richieste d'amicizia di sconosciuti sui social

Negli ultimi anni l'avvento di Internet ha cambiato radicalmente la vita di tutti noi; purtroppo non solo in bene, ma anche in male. Tanti malfattori, infatti, provano ad adescare le proprie prede in nome dell'amore e di tutto quanto graviti intorno a questo sentimento, estorcendo cifre di denaro impressionanti a donne e uomini che finiscono nel loro mirino.

Le cifre sono purtroppo sempre altissime, anche cinquanta, centomila euro. Versate in buona fede, nella convinzione di stare facendo qualche cosa di buono e di giusto. Dietro a tutto questo, ci sono organizzazioni di gente spietata; lavorano nell'ombra, in ogni parte del mondo con un unico obiettivo: fare soldi spezzando il cuore di chi crede nell'amore sincero.

Va detto, purtroppo, che molti di questi truffatori la fanno, purtroppo, franca.

Un fenomeno preoccupante che registra tante vittime, sia di sesso maschile che di sesso femminile, anche nella nostra regione. Uomini e donne, dai 30 agli 80 anni, con maggior percentuale tra i 40 e i 65 di ogni ceto sociale e professionale.

La modalità della truffa affettiva è sempre la stessa: le vittime vengano contattate via social da soggetti, nella maggior parte dei casi di sesso maschile, affascinanti, con curriculum professionali prestigiosi, quasi sempre vedovi e con figli. I profili in realtà sono falsi e le foto rubate ad ignare vittime che non vivono quasi mai in Italia. Tutto ha inizio quando la persona accettando l'amicizia richiesta, inizia una serie di scambi di messaggi con il finto "corteggiatore".

La truffa affettiva, che ha sempre la stessa modalità, è una forma di violenza psicologica che ha come nucleo centrale la manipolazione psicologica. Già dalle prime battute, infatti, quello che poi diventerà il truffatore, inizierà a manipolare la vittima utilizzando un linguaggio caldo ed empatico finalizzato a conquistarne la fiducia e sollecitando altresì nella vittima, per un meccanismo di reciprocità, lo stesso tipo di confidenze e scambi.

Questi, protratti nel tempo, hanno la funzione di far abbassare le difese della vittima instaurando con lei un rapporto amichevole che può durare anche diversi mesi, e ad intercettare i principali bisogni di colei/colui che

è dietro lo schermo.
Quando il malfattore si rende conto che ormai la vittima è fortemente coinvolta a livello affettivo, quasi in una sorta di dipendenza emotiva, fingendo una serie di sventure di cui riporta di essere stato colpito e facendo leva sulla parte più vulnerabile dell'animo umano: la generosità, la solidarietà, l' altruismo, la compassione, inizia la richiesta di denaro.
Ecco, questo è il momento in cui scatta la trappola. Trappole che uccidono i sentimenti migliori di una persona e svuotano i conti correnti. Un mercato floridissimo, condotto da gente senza scrupoli, organizzatissima, determinata, per il quale la casistica è spaventosa.
La truffa affettiva rientra a pieno titolo in una relazione pericolosa, perché anche se l'interazione tra i due protagonisti non avviene "in presenza", il logorio perpetrato da questi truffatori a livello psicologico, impatta negativamente sulla persona portando tutta una serie di conseguenze. C'è chi, una volta scoperto di essere stato truffato/a, sviluppa sintomi di depressione reattiva, stati d'ansia, insonnia, e altri che sono arrivati a mettere fine alla propria vita o han tentato di farlo, a causa dei forti sensi di colpa verso i propri cari ignari di tutto.
Da qualche anno, sul territorio italiano, operano alcune associazioni di volontariato impegnate a seguire il percorso di queste persone ferite e derubate dei loro averi, ma forze dell'ordine e associazioni sono concordi: vediamo solo la punta di un iceberg di un fenomeno ancora in gran parte da portare in superficie. Il comune denominatore di queste truffe è purtroppo la non conoscenza del fenomeno, motivo per cui dobbiamo fare assolutamente prevenzione diffondendo il più possibile la pericolosità di questo tipo di interazione virtuale. Occhi aperti, quindi. Il lupo ha sempre fame.

Maria Rosaria Palmigiano
Criminologa, psicologa psicoterapeuta consigliera del ministero della Giustizia

Se sei vittima di una truffa romantica

- non sentirti imbarazzato, accade più spesso di quanto tu possa immaginare;
- interrompi immediatamente tutti i contatti;
- se possibile, conserva le comunicazioni (come i messaggi di chat) e qualsiasi prova che possa aiutare a identificare il truffatore;
- presenta una denuncia alla polizia;
- avvisa il sito in cui il truffatore ti ha contattato per la prima volta, comunicando il nome del malvivente e qualsiasi altro particolare che possa aiutarli a impedire che altri subiscano la stessa esperienza;
- se hai fornito i dettagli del tuo conto on-line a un truffatore, contatta immediatamente la tua banca

Numeri utili da contattare:
Polizia Postale di Parma - via Pastrengo 1, tel. 0521 219550

Bollette alle stelle

Impariamo a risparmiare

Dal primo ottobre il prezzo dell'energia elettrica per i consumatori in regime di maggior tutela è aumentato del 59%, e il ritocco verso l'alto avrebbe potuto essere anche ben più consistente se l'Autorità di regolazione per energia reti e ambiente (Arera) non lo avesse limitato. Così, per questa fascia di mercato, il prezzo del kilowattora è arrivato a 66 centesimi, mentre costava 30 centesimi a ottobre del 2021 e 16 centesimi nel 2020.

Diverso è il discorso per gli utenti che stanno nel mercato libero, per i quali i prezzi variano a seguito di scelte individuali del gestore a cui affidarsi ed anche ad un minimo di contrattazione. In generale si può dire che, nonostante l'aumento di cui sopra, il regime di maggior tutela è ancora il più conveniente, anche se dovrebbe avere vita breve.

Certamente oggi far quadrare i conti con gli aumenti dei costi dell'energia rappresenta un dilemma per molte famiglie, specialmente quelle dei pensionati, un terzo dei quali non supera mediamente i mille euro mensili. Basti pensare che, nei primi 8 mesi dell'anno, una famiglia tipo ha speso per la sola bolletta elettrica circa 776 euro.

Diventa quindi indispensabile informarsi e conoscere tutti gli accorgimenti per cercare di spendere di meno in termini di energia.

A questo proposito, riteniamo utile riportare alcuni risultati di uno studio effettuato dal sito facile.it, con l'aiuto di mUp Research e

Norstat. Il sito, considerando esclusivamente il regime di maggior tutela e affidandosi ai consumi dichiarati sulle etichette energetiche degli elettrodomestici, ha calcolato qual è il costo del loro uso applicando le nuove tariffe. Ecco cosa è emerso (Vedi tabella).

Frigorifero *Dal punto di vista dei consumi, questo elettrodomestico rappresenta uno dei dispositivi più energivori, considerando che rimane in funzione 24h al giorno; un frigorifero da 350 litri con congelatore integrato, in classe A, comprato più di due anni fa, costa in bolletta 142 euro l'anno.*

Lavatrice *Considerando una lavatrice con un carico da 7 chilogrammi di classe energetica A+++, un'ora di utilizzo cosa 53 centesimi di euro. Se di classe B il costo arriverebbe a 88 centesimi. Il costo, secondo un calcolo approssimativo, sarebbe di 90-100 euro annui.*

Forno e lavastoviglie *Considerando di usare ciascuno di essi 1 volta ogni due giorni, il costo in bolletta per un forno elettrico da 70 litri è pari a 62 euro, mentre per una lavastoviglie è di 88 euro.*

TV *Usando come riferimento una TV led da 40 pollici di classe A++, il costo è di 3 centesimi di euro per due ore, che diventano 12 centesimi per le TV di classe B. Ipotizzando un uso giornaliero di 4 ore, il costo è di 35 euro l'anno.*

Condizionatore *Un condizionatore di classe A+++ costa 40 centesimi ogni ora, oppure 69 centesimi di euro se di classe energetica B. Supponendo, soprattutto durante i mesi estivi, che resti acceso 5 ore al giorno, si ottiene una spesa quotidiana che va dai 2 euro ai 3,45 euro al giorno, ovvero dai 60 ai 100 euro al mese circa.*

Router Wi-fi *Il router Wi-fi costa 13 centesimi al giorno, il che, calcolato su base annua, dà un totale vicino ai 50 euro.*

Phon *Usare per 10 minuti un asciugacapelli da 2 kilowatt costa 22 centesimi. Anche in questo caso il costo su base mensile o annua varia in base alla potenza del phon e alla ricorrenza con cui si usa.*

Tostapane *Scaldare il pane per 5 minuti costa 5 centesimi di euro.*

SPID spid

Confartigianato Imprese Parma offre gratuitamente ai soci Anap l'attivazione e l'assistenza al servizio.

Per appuntamento contattare:

Parma	tel. 0521 219274
Fidenza	tel.0524 522905
Salsomaggiore	tel. 05214576810
Busseto	tel. 0524 92358

Alzheimer: prevenzione

Per rallentare l'insorgere della demenza

Il tema al centro del convegno di Anap regionale al Palacongressi di Salsomaggiore

«*La mente del malato di Alzheimer non è scomparsa, si nasconde ma è ancora lì e i familiari possono aiutarlo facendogli sentire la propria presenza, la propria voce e il proprio contatto*». Con queste parole il professor Vincenzo Marigliano, docente di Gerontologia e Geriatria all'Università La Sapienza di Roma e uno dei massimi esperti della sindrome neurodegenerativa, ha concluso il proprio intervento al convegno dal titolo "Alzheimer è tempo di ripartire", che si è tenuto questa mattina nella Sala delle Cariatidi del Palazzo dei Congressi, organizzato da Anap Emilia-Romagna (Associazione nazionale anziani e pensionati di Confartigianato) con la collaborazione di Anap Parma e Confartigianato Emilia-Romagna. Nel suo intervento il professor Marigliano ha spiegato l'importanza di fare prevenzione per evitare l'insorgere della demenza. «*La prevenzione si può fare in due modi. Innanzitutto con un corretto stile di vita e una corretta alimentazione, che vanno accompagnati da uno screening quando in famiglia esistono patologie come il diabete o la demenza. In questo modo si può cominciare a curare l'Alzheimer, tentando di rallentarne la comparsa, perché si tratta di una patologia che si manifesta dopo dieci anni dalla sua insorgenza*».

Sulla collaborazione fra Anap Confartigianato e l'Università La Sapienza di Roma ha parlato Giampaolo Palazzi, presidente regionale dell'Associazione nazionale pensionati. «*Già da diversi anni siamo presenti nelle piazze italiane con un questionario dedicato agli anziani e alle loro famiglie, così da cogliere in anticipo i sintomi di una malattia terribile come l'Alzheimer e provare ad anticiparne l'insorgenza e i problemi che porta con sé. In primis quello della solitudine, su cui stiamo chiedendo alle istituzioni risposte e*

contributi a sostegno dei malati e delle loro famiglie».

«*Quello di Anap Confartigianato è un impegno molto importante* - ha commentato Marco Granelli, presidente nazionale di Confartigianato Imprese -, *su una problematica sociale davvero drammatica. Confartigianato gioca un doppio ruolo, economico e sociale, e oggi possiamo dire che grazie al lavoro degli artigiani pensionati stiamo conducendo questa campagna da protagonisti. La missione è quella di alleviare le famiglie e i malati da questo peso, ed è una missione che vogliamo portare avanti insieme. Fare del bene è un obiettivo che rende tutti più felici*".

Per Amilcare Renzi, segretario di Confartigianato Emilia-Romagna, l'Associazione è grata «*ad Anap per il lavoro che svolge quotidianamento sul territorio. Lo sviluppo sociale ed economico si poggia su tre valori: senso del lavoro, risparmio e civismo. Chi ci ha preceduto ha fatto di questi pilastri il proprio orizzonte, rendendo questa terra generosa con le generazioni future. Per questo, e per lo sforzo che oggi mette in campo nel volontariato, nella prevenzione e nella tutela della persona, ringraziamo Anap, che ha un grande ruolo sociale nella comunità*».

Dopo i saluti di Enrico Bricca, presidente di Confartigianato Imprese Parma, e Liliana Graiani, presidente di Confartigianato Anap Parma, si sono succeduti gli interventi di Amilcare Renzi, segretario di Confartigianato Imprese Emilia-Romagna, Marco Granelli, presidente nazionale di Confartigianato Imprese, Guido Celaschi, presidente nazionale Anap Confartigianato, Giampaolo Palazzi, presidente regionale di Anap Confartigianato e Barbara Roganti, regista del documentario "L'acqua non muore mai - 5 domande sull'Alzheimer", sostenuto da Anap Emilia-Romagna.

Da sinistra: Giorgio Pigazzani (assessore al welfare di Salsomaggiore), Barbara Roganti (regista), Giampaolo Palazzi (presidente regionale Anap Confartigianato), Marco Granelli (presidente nazionale Confartigianato Imprese), Filippo Frittelli (sindaco di Salsomaggiore), Guido Celaschi (presidente nazionale Anap), Liliana Graiani (presidente Anap Parma), Vincenzo Marigliano (professore), Enrico Bricca (presidente Confartigianato Parma), Amilcare Renzi (segretario regionale Confartigianato), Fabio Menicacci (segretario nazionale Anap Confartigianato).

VALPARMA HOSPITAL

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Dir. San. Dr. Gianni Bastelli

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. Gianni Rastelli

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

Mese dell'Alzheimer: al Maria Luigia il docufilm "L'acqua non muore mai"

"Ancora oggi, l'Alzheimer è una malattia che fa paura. La conosciamo poco, è vero. Ma con questo lavoro abbiamo capito che non c'è davvero nulla di spaventoso e lo vogliamo dimostrare. Perché, in fondo, cosa significa invecchiare? Cosa comporta l'invecchiamento? Di fronte a una società che invecchia rapidamente, interrogarsi diventa indispensabile". Lo dichiara Barbara Roganti, regista del docufilm "L'acqua non muore mai", prodotto da Be Open e girato in parte nel nuovo Giardino Alzheimer di ASP Parma in piazzale Fiume.

In occasione del mese dedicato all'Alzheimer, il documentario è stato proiettato, grazie ad Anap Confartigianato Parma che da anni si occupa di queste tematiche, al Teatro del Convitto Maria Luigia.

"L'acqua non muore mai" affronta questi temi senza l'ambizione di fornire una soluzione universale, ma con la convinzione di potere - e dovere - cominciare a porre domande nuove. È un racconto fatto di storie buone, di parole che sanno costruire, di persone che si occupano di qualità della vita, di bellezza, di relazione.

Alla domanda perché questo titolo? Roganti risponde: "L'acqua non muore mai è una frase scritta da una persona con demenza. Ci è piaciuta moltissimo, così ricca di profonda speranza. E ricche di speranza sono state tante delle frasi e dei pensieri che hanno condiviso con noi le persone con demenza che abbiamo incontrato nel nostro percorso di realizzazione del documentario".

Alla proiezione hanno partecipato, oltre alla regista, anche Liliana Graiani, presidente Anap Parma; Giampaolo Palazzi, presidente Anap Emilia-Romagna; Enrico Bricca, presidente di Confartigianato Imprese Parma; Mara Colla, presidente nazionale Confconsumatori; Elisabetta Scoccati, direttrice generale ASP Parma e Adriano Cappellini, dirigente scolastico Convitto Maria Luigia.

Non autosufficienza *Ottimi risultati ottenuti dal Patto per un Nuovo Welfare*

Il Patto per un nuovo welfare sulla non autosufficienza, di cui Anap, Associazione nazionale anziani e pensionati di Confartigianato, fa parte fin dalla costituzione, riesce ad ottenere i primi risultati ricevendo l'approvazione della Legge Delega sulla Riforma, che conclude un percorso che ha visto un continuo scambio tra associazioni. "Siamo soddisfatti dell'introduzione del "Sistema Nazionale Assistenza Anziani" (SNA), la riforma e semplificazione delle valutazioni della condizione degli anziani e l'integrazione tra ambiti e distretti a livello territoriale.

È stata apprezzata anche l'attenzione sulle cure domiciliari, ripensate e l'introduzione della prestazione universale per la non autosufficienza, che il patto ha proposto, come alternativa all'indennità di accompagnamento così da aumentare le opportunità di scelta.

Patto per un nuovo welfare sulla non autosufficienza

Il Patto raggruppa 52 organizzazioni, la gran parte di quelle della società civile coinvolte nell'assistenza e nella tutela degli anziani non autosufficienti nel nostro paese: rappresentano gli anziani, i loro familiari, i pensionati, gli ordini professionali e i soggetti che offrono servizi. Si tratta della comunità italiana della non autosufficienza, che ha deciso di superare confini, appartenenze e specificità per unirsi.

Speriamo che anche la questione del rafforzamento dei servizi residenziali e sulle assistenze domiciliari si possa arrivare a una conclusione positiva. Nel marzo 2023 avverrà l'approvazione da parte del Parlamento, quindi possiamo dirci per ora soddisfatti, ma consideriamo questo solo come l'inizio. Le premesse per far bene ci sono tutte".

FRATELLI
Lombatti
autodaquattrogenerazioni

AMIAMO PRENDERCI CURA DEI NOSTRI CLIENTI E DELLE LORO AUTO DA OLTRE 90 ANNI

FIAT

FRATELLI
Lombatti
SALONE MULTIMARCA

TI ASPETTIAMO PER FARTI CONOSCERE
LA TUA NUOVA AUTO

FORNOVO TARO
Via Nazionale 163
Tel. 0525 2741
fornovo@lombatti.it

seguici su
www.lombatti.it

Festa degli Auguri

17 dicembre ore 10

Hotel Parma & Congressi

La tradizionale festa quest'anno si svolgerà sabato 17 dicembre a partire dalle 10 e si terrà, come di consueto, all'Hotel Parma & Congressi. Dopo i saluti e gli auguri di Liliana Graiani presidente Anap di Parma, di Enrico Bricca, presidente Confargianato Imprese Parma, di Cristian Bertolini, Governatore Lion 108TB, di Guido Celaschi, presidente Nazionale Anap, di Giampaolo Palazzi, presidente regionale Anap e di Fabio Menicacci segretario nazionale Anap, saranno premiati i "Maestri d'opera e d'esperienza". Seguirà il concerto di Natale della Corale don Arnaldo Furlotti di San Secondo Parmense, diretta dal Maestro Mazzoli.

Al termine del pranzo che inizierà alle 12,30 non mancherà la riffa benefica. I proventi saranno destinati alla donazione di un cane guida ad una persona ipovedente.

Anap e Ancos, hanno messo a punto un progetto che si svilupperà in più anni perché l'addestramento di un cane guida dura molti mesi e comporta un costo molto elevato, sostenuto integralmente ed esclusivamente dal centro di addestramento.

Anap e Ancos hanno deciso di affidarsi al centro Lions di Limbiate (vedi articolo su n. 1 di marzo 2022, pagg. 18-19).

Per motivi organizzativi è necessario segnalare la propria adesione entro e non oltre il 30 novembre 2022.

La quota di partecipazione è di 30 euro.

Info e prenotazioni

Segreteria Anap Ancos,
tel. 0521 219274, anap@aplaparma.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 dei 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!!!

agenda

Novembre

13 novembre ore 15

Burracando in beneficenza

Hotel Parma & Congressi

Torneo di burraco per raccogliere fondi a favore della donazione di un cane guida a persona ipovedente

Dicembre

5 dicembre ore 17,30

Fiori per tutti

Imparare modi e tecniche di composizione per avvicinarci all'arte floreale. Incontro, nella sede di viale Mentana 139/a, con la fiorista di "Ocean Song" di via Giuseppe Garibaldi - Parma.

Marzo

31 marzo

Visita guidata alla casa natale del maestro Arturo Toscanini

Visita inserita nel programma "Scoprire il Territorio"

Aprile

16 aprile ore 9

Manteniamo il passo

Camminata organizzata da ANCoS, Anap e CSI Parma che si svolgerà al Parco Cittadella. Importanza di avere sane abitudini alimentari corretti stili di vita: su questi temi ANAP, ANCoS e CSI (Centro Sportivo Italiano) vorrebbero sensibilizzare i cittadini di tutte le età.

"Manteniamo il passo, camminiamo insieme" è la camminata organizzata a margine delle iniziative legate alla "Giornata nazionale di predizione dell'Alzheimer".

L'appuntamento è per il 16 aprile, il ritrovo è alle 9 e la partenza è alle 10, al Parco Cittadella di Parma, all'ingresso principale. Ci sarà un corner dove saranno distribuite, gratuitamente, ai partecipanti le pettorine.

Assemblea Soci

27 febbraio 2023 | **ore 15 SOCI ANAP**

Ordine del giorno:
- Relazione annuale del presidente
- Approvazione bilancio consuntivo 2022 e preventivo 2023
- Elezioni del presidente e del consiglio direttivo ANAP 2023-2026

ore 17 SOCI ANCOS

Ordine del giorno:
- Relazione annuale del presidente
- Approvazione bilancio consuntivo 2022 e preventivo 2023

Le convenzioni ANAP e ANCoS 2022

Per informazioni contattare la segreteria al numero 0521 219274

ABBIGLIAMENTO

Casa della valigia
Via Mazzini, 5/f - Parma
c/o Centro Commerciale Eurotorri P.le Balestrieri - 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)

ALIMENTARI

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

Frutta e Verdura Aldrovanti 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***

ACQUISTO VEICOLI

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

Villani Automobili *Multimarca*
Strada Cava in Vigatto, 129/a - Carignano - 43124 Parma
www.villaniautomobili.it
- *Sconto riservato*

BENESSERE

Permaflex Store
Centro specializzato reti, materassi, letti
Via Calatafimi, 47/a - Parma - Tel. 0521 942334
- *22% sconto*
- *3% di sconto ulteriore riservato anche ai collaboratori e dipendenti*

(consegna e ritiro usato gratuiti, 2 cuscini memory in omaggio)

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

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 €*

Ottica Prisma
Via Venezia, 50/d - Parma - tel. 0521 772045
Piazza Repubblica, 30 - Noceto (Parma) - tel. 0521 1556925
- *20% occhiali da vista*
- *30% occhiali da sole* (valido anche per i parenti e per i bimbi fino ai 14 anni inclusi una lente in omaggio)

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…)

Punto Casa *di Enrica Leonardi*
Via Nazionale, 40 - 43043 Borgotaro (PR) - Tel. 0525.96913
- *Sconto 20% su tutti gli articoli*

(non già scontati o in promozione)

CONVENZIONI NAZIONALI

Scopri sui siti **www.anap.it** e **www.ancos.it** tutte le convenzioni a livello nazionale fra le quali: ACI Automobile Club d'Italia, SIAE per diritti d'autore, SALMOIRAGHI & VIGANO' ottica e tante altre a condizioni a te riservate.

SALUTE

Casa di Cura "Città di Parma"
P.le Athos Maestri, 5 - Parma - Tel. 0521 249611
E-mail: info@clinicacdp.it
- *Sconto 15% sui tariffari vigenti relativi a prestazioni ambulatoriali e visite specialistiche*

SOLO PER SOCI ANAP

Farmacia Bottego
Viale Bottego, 1 - 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*

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*

Poliambulatorio Medi Saluser
Via Verdi, 27/a - Parma - Tel. 0521 234181 - 200698
- *Sconto 10% su analisi di laboratorio (Chiedere alla prenotazione)*
- *Sconti per Radiologia, Ecografia, Mammografia, RMN, MOC, Endoscopia digestiva*

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)* (non sono cumulabili eventuali sconti già previsti sul tariffario)

SOGGIORNI

Hotel Kursal 4*
P.le 1° Maggio, 2 - Cattolica (RN) - Tel. 0541 080404
- *Sconto 10% sulle tariffe (escluso Agosto)*

Hotel Locarno 3*
Via Milano, 31 - Cattolica (RN) - Tel. 0541 671892
- *Tariffe agevolate*

Hotel La Valle
Via Carega, 10 - Cutigliano (PT) - Tel. 0573 68035
- *Sconto 15% sulle tariffe applicate*

SPORT E TEMPO LIBERO

C.S.I. Centro Sportivo Italiano
Sede 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.*

STUDIO LEGALE

Avvocato Musi
Strada XXII Luglio, 60 - 43121 Parma - tel. 0521.285535
- *Sconto sulla tariffa professionale del 20%*

(Infortunistica stradale; Locazioni; Recupero crediti; Diritto di famiglia; Contrattualità; Questione risarcimenti su polizze infortuni per responsabilità medica e ospedaliera; ricorsi avverso contravvenzioni)

GITE

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

Gite, soggiorni, viaggi...

Per partecipare è obbligatoria la tessera Ancos per chi non è socio Anap

Novembre

19-20 novembre ***Montepulciano e Arezzo***

Visita al mercatino di Natale di Montepulciano, pranzo in ristorante tipico e poi trasferimento ad Arezzo per visitare il mercatino di Natale in piazza Grande. Seguono cena e pernottamento. Il giorno successivo visita guidata della città aretina e pranzo in ristorante tipico.

Gennaio

dal 12 al 15 gennaio ***Soggiorno sulla neve: Bormio e dintorni***

Albergo 3/4 stelle, mezza pensione, viaggio in pullman. Escursioni per chi non scia. La gita si farà solo al raggiungimento di un minimo di 15 partecipanti. Prenotazioni e saldo entro il 10/12/2022.

Febbraio

14 Febbraio ***"Torrechiara e dintorni - San Valentino insieme"***

(inserito nel programma Scoprire il Territorio)

Visita al Castello, alla Badia e pranzo con degustazione in cantina o in prosciuttificio.

Marzo

16 marzo ***Mantova***

Visita guidata della città, a Palazzo Te. Pranzo in ristorante tipico.

Maggio

6 maggio ***Parco delle Cascate di Molina***

Visita del piccolo borgo di Molina (VR) che affonda le sue origini nel Medioevo, ricco di mulini in pietra della Lessinia, ancora funzionanti. Pranzo in ristorante tipico.

dal 14 al 28 maggio ***Soggiorno a Ischia***

Soggiorno in Hotel 4 * con trattamento di pensione completa, viaggio in treno Av, trasporto bagagli, trasferimento in bus e traghetto.

Info e prenotazioni: Sara Bini, segreteria Anap Ancos, tel. 0521 219274, email: anap@aplaparma.it il mercoledì dalle 9 alle 12,30

Inviaci la tua mail per rimanere sempre informato!

VEICOLI COMMERCIALI PEUGEOT

PRONTI PER OGNI IMPRESA

NUOVO PEUGEOT e-EXPERT
100% ELETTRICO
INTERNATIONAL VAN OF THE YEAR

VIENI A TROVARCI
PER SCOPRIRE LE
CONDIZIONI RISERVATE
AI SOCI CONFARTIGIANATO
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

Ricordi di viaggio…

Acquario di Genova
12 Marzo

Minicrociera sul delta del Po
9 Aprile

Visita Convitto Maria Luigia
30 Aprile

Pistoia e Cutigliano
7-8 maggio

Visita alla mostra "I Farnese"
11 Maggio

Soggiorno a Ischia
15-29 maggio

Visita a San Francesco del Prato e Biblioteca San Giovanni
14 giugno

Pavia e la Certosa
18 Giugno

Casarola
16 luglio

Visita a Borgotaro
3 Settembre

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 (integra con la foto del piatto finito)

Ribollita

di Maddalena Benassi

Ingredienti
100 gr. fagioli cannellini secchi
2 cipolle dorate
2 carote
1 costa di sedano
200 gr. zucca
erbe aromatiche (salvia e rosmarino)
200 gr. cavolo verza
200 gr. cavolo nero
100 gr. pane raffermo a fette
olio extra vergine di oliva
sale

Preparazione
Dopo aver ammollato i fagioli per una notte, scolarli, sciacquarli e cuocerli in acqua per circa 1 ora, salandoli a fine cottura.
Nel frattempo tagliare finemente le cipolle e farle saltare in una pentola con un po' di olio. Quando si saranno ammorbidite, aggiungere un po' di sale e unire la carota, il sedano e la zucca tagliati a dadini e cuocere a fiamma bassa con il coperchio. Unire le erbe aromatiche, quindi il cavolo verza e il cavolo nero (privati della costa centrale e tagliati a striscioline) e il brodo di cottura dei fagioli.
Fare cuocere (ribollire) per circa un'ora, a fiamma molto bassa, aggiungendo eventuale acqua. A fine cottura unire i fagioli e il pane raffermo (meglio se tostato leggermente) ed aggiustare di sale.
Servire con un filo di olio.

Torta di mele con farina di castagne

di Anna Bencini

Ingredienti
4 vasetti di farina di castagne
1 vasetto di yogurt bianco cremoso
1 e $^{1}/_{2}$ vasetti di zucchero di canna
1 cucchiaio di miele
1 vasetto scarso di olio di semi
3 uova
1 manciata di uvetta sultanina
1 bustina di vanillina
3 mele
1 bustina di lievito vanigliato
succo di limone

Preparazione
Tagliare a fette sottili le mele e bagnarle con il succo di limone per non farle annerire.
In una ciotola capiente versare le uova e lo zucchero e mescolare fino ad ottenere un composto spumoso; quindi unire olio e yogurt e la farina poco alla volta.
Aggiungere poi gli altri ingredienti e per ultimi le mele e il lievito.
Trasferire l'impasto in una teglia infarinata e imburrata (oppure ricoperta da carta forno) e fare cuocere per 45 minuti in forno a 180°, controllando la cottura con la prova stecchino.

SARACCHI STUDIO PARMA

FORZA PARMA

CENTRO ACUSTICO

audiomedica

Da oltre 30 anni facciamo sentire bene Parma, ora più che mai!

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

www.audiomedica.it

PROGES
Assistenza

SERVIZI FLESSIBILI E SOLUZIONI PERSONALIZZATE PER LA CURA E L'ASSISTENZA DEI TUOI CARI

👵👴

AFFIDATI A NOI PER LA CURA E PER LA SICUREZZA DEL TUO CARO.

🏠

GRAZIE A NUOVE SOLUZIONI E TARIFFE AGEVOLATE I TUOI CARI POTRANNO ACCEDERE FACILMENTE ALLE NOSTRE RSA, SUPPORTATI DALL'AFFIDABILITÀ E DALLA COMPETENZA DEI MIGLIORI PROFESSIONISTI.

CONTATTACI PER SCOPRIRE LA SOLUZIONE MIGLIORE PER TE!

Chiama il numero verde **800.20.89.89** per personalizzare la tua offerta.
www.proges.it