

cooperazione *tra* **consumatori**



18-21 novembre
SGUARDI SUL MONDO:
GLI EVENTI PER
I 125 ANNI SAIT

16 novembre
GIORNATA NAZIONALE
COLLETTA ALIMENTARE

19-23 novembre
TEATRO DELLA
MERAVIGLIA

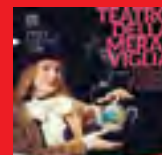
25 novembre

NUOVE PAROLE, INSIEME CONTRO IL SILENZIO

**Coop rilancia la campagna
“Il silenzio parla”
e dà voce agli uomini.
Perché il tema della
violenza sulle donne
riguarda tutti,
nessuno escluso**



**SOCIOSÌ
E CARTA IN
COOPERAZIONE:**
**SOCIOSÌ LA RACCOLTA
PUNTI DEDICATA AI SOCI**



**CARTA IN
COOPERAZIONE**
**LE CONVENZIONI
PER I SOCI A TEATRO
E NEI MUSEI**

Noi significa affrontare il presente e renderlo futuro.



Siamo le Banche di Credito Cooperativo vicine alle persone, alle imprese e ai territori. Diamo valore alle iniziative della comunità di cui facciamo parte per generare ricchezza e benessere condivisi. **Cooperazione. Sostenibilità. Responsabilità.**

I valori con cui costruiamo un percorso sostenibile da tramandare, i valori che ci rendono differenti. E con i quali vogliamo fare la differenza.

Gruppo Cassa Centrale, le Banche di tutti noi.

Cooperativi. Sostenibili. Responsabili.





sommario

- primo piano**
 6 25 novembre
Contro il muro del silenzio
di Sara Barbanera
- 8 Sabato 16 novembre 2024
La giornata nazionale della coltetta alimentare
- 10 I 125 anni del Consorzio Sait
Sguardi sul mondo e sul domani
- i progetti di etika**
 12 **Finita la scuola, inizia l'altra pausa**
di Silvia De Vogli
- cooperazione di consumo**
 13 Marcialonga Running Coop 2024
Al Coop Running Trophy: sport, incontro e solidarietà
- cooperazione**
 14 **Donne in Cooperazione: il valore della diversità e il coraggio**
- cooperazione sociale**
 15 Il valore del lavoro tra equivoci e pregiudizi
Le faremo sapere
di Silvia De Vogli
- 23 Per Natale, la proposta eco-sociale della Rete
Storie, relazioni e prodotti
di Silvia Rensi
- educazione**
 16 Il cinema insegna
Ciak, si impara!
di Silvia Martinelli
- etica dello sviluppo**
 19 Nobel per la pace 2024
Hibakusha, il nome della memoria
di Alberto Conci
- cultura**
 20 Trento, Teatro Portland
Il Teatro dell'arte e della scienza

- ambiente**
 21 **Luoghi e (iper)turismo: la ricerca di un nuovo equilibrio**
di Maddalena di Tolla Deflorian
- stare in salute**
 22 Coop Consumatori Alto Garda
Un nastrino coi girasoli, un aiuto alle "disabilità invisibili"
- 25 Diete iperlipidiche
Le diete chetogeniche
di Michele Sculati
- solidarietà**
 24 Sabato 30 novembre e domenica 1° dicembre 2024
Un Panettone per la Vita
- filiera corta**
 26 Famiglia Cooperativa di Bondo e Roncone
Primizia d'autunno: ecco la Rapa di Bondo!
- 27 Famiglia Cooperativa Brenta Paganella
Una festa per la Ciuiga

rubriche

- cultura libri**
 18 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- 28 **mangiare e bere**
 Gusti da scoprire
Quando il porro... arriva in cucina!
- coltivare**
 30 Ortaggi d'autunno
Cipolla o aglio? Porro!
di Iris Fontanari



13

Coop Running Trophy 2024

Alla gara della Marcialonga riservata ai soci delle Cooperative di Consumo italiane ed europee il team trentino si è classificato di nuovo primo! Un evento fatto di sport, divertimento, e solidarietà con Airalzh



24

Un Panettone per la Vita

I volontari Admo tornano sabato 30 novembre e domenica 1° dicembre 2024 in tante piazze trentine con i panettoni e i dolci natalizi per la raccolta fondi di Admo Trentino che dona una concreta speranza di vita



25

Le diete chetogeniche

Note per il dimagrimento (ma utili anche per altri problemi) non iperproteiche, ma iperlipidiche, le diete chetogeniche sono significativamente sbilanciate, molto potenti: bisogna saperle da gestire



27

Una festa per la Ciuiga

Tempo di Rapa di Bondo, che è anche l'ingrediente che rende unica la Ciuiga, salume protagonista di un'ambita sagra, a San Lorenzo Dorsino dal 31 ottobre al 3 novembre 2024



presenta



SGUARDI SUL
MONDO

CONOSCERE OGGI PER CAPIRE DOMANI

LUNEDÌ 18 NOVEMBRE



Daria de Pretis

Vicepresidente emerita della
Corte costituzionale



Il valore della
cooperazione nella
Costituzione



dalle 20:30

INGRESSO GRATUITO

Sala inCooperazione

Via Segantini, 10 - Trento



info: sait.eventi@sait.tn.it

Accoglienza

G iorni fa ricordandoci che siamo “un popolo di emigranti e di immigranti” Sergio Mattarella ha voluto richiamare “il valore della solidarietà, sul quale si basa la nostra Costituzione” e ribadire il concetto di accoglienza che ne rappresenta la traduzione in pratica.

Come mai il Presidente della Repubblica, che è il garante dell'applicazione della Costituzione, ha sentito il bisogno di intervenire su questo tema e metterci in guardia? La domanda merita una riflessione seria e una risposta onesta, tale da indurci a cambiare, se necessario, qualcosa sia a livello mentale sia nella pratica quotidiana.

Che i comportamenti nostri e di chi ci ha guidato o ci guida in queste stagioni non siano proprio in sintonia con i dettami della Legge che ci siamo dati all'indomani della seconda guerra mondiale, e tanto meno con gli insegnamenti di Cristo visto che ci riteniamo cattolici, è fuori discussione. Basta aprire gli occhi sulle tragedie in cui ci troviamo invischiati, che ci coinvolgono e ci sommergono, o spalancare le orecchie sulle menzogne propinateci un giorno sì e l'altro pure dagli strumenti di informazione.

Le leggi contro l'immigrazione sono le leggi razziali dei nostri giorni. Esse stabiliscono un principio anticolonialista

secondo cui ciascuno dovrebbe stare a casa propria, mentre il colonialismo faceva esattamente il contrario, si arrogava il diritto di andare a casa altrui. Ma quando eravamo noi ad andare a casa altrui, a loro doveva piacere. Se ora sono gli altri che vengono a casa nostra, a noi non piace più, dobbiamo difendere i confini, lasciarli affogare nel cimitero del Mediterraneo, armarci e magari armare e foraggiare anche i Paesi da cui partono. Costruire e vendere armi, fomentare guerre sono diventate le attività più redditizie del momento, tanto che abbiamo visto molti dei nostri senatori e dei nostri deputati approvare gioiosamente i finanziamenti bellici, fatti persino in nome della pace, contro il terrorismo. Probabilmente non hanno mai pensato che noi chiamiamo guerra il terrorismo dei potenti e terrorismo la guerra dei deboli. Credo, spero, prego che qualcosa di nuovo possa emergere dalla vita politica: produrre un uomo nuovo, delle istituzioni nuove e una vita nuova per l'umanità se la si vuole salvare. Magari partendo dai principi incarnati da don Guetti. Ma so che non succederà a meno di una radicale rivoluzione dei valori oggi imperanti. Fino a quando le macchine e i computer, il profitto e il possesso di beni, l'apparire continueranno ad essere considerati più importanti delle persone non cambierà nulla.



DIRETTORE RESPONSABILE

Giuseppe Ciaghi

COMITATO DI REDAZIONE

Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci, Cristina Galassi, Walter Liber, Michela Luise, Klaudia Resch, Franco Sandri.

RESPONSABILE EDITORIALE

Cristina Galassi
Per informazioni:
 tel. 0461 920858
 lunedì-venerdì, ore 9.30-11.30
 cristina.galassi@libero.it

HANNO COLLABORATO

Alberto Conci, Silvia De Vogli, Maddalena Di Tolla Deflorian, Iris Fontanari, Cristina Galassi, Silvia Martinelli, Silvia Rensi, Franco Sandri.

IMPAGINAZIONE

Scripta società cooperativa

EDITORE

Sait, Consorzio delle cooperative di consumo trentine società cooperativa
Per informazioni:
 ufficio.soci@sait.tn.it
 tel. 0461.808641
 lunedì-venerdì, ore 9.00-12.00

STAMPA

Elcograf S.p.A.
 con utilizzo di carta certificata FSC®
 proveniente da fonti gestite
 in maniera responsabile

ANNO XXXI - NOVEMBRE 2024

Mensile della Cooperazione di consumo trentina
 casella postale 770 - 38121 Trento
 Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 15-10-2024
 La tiratura del numero di ottobre 2024 di “Cooperazione tra Consumatori” è stata di 35.482 copie



«**M**i chiamo Marco, ho 35 anni, e la mia vita è stata una lunga tempesta silenziosa. Nessuno parlava di quello che accadeva a casa nostra, ma tutti sapevano. Mio padre era un uomo che lavorava duramente, che mi portava al parco la domenica e che rideva a tavola. Ma lentamente, le sue urla hanno cominciato a farsi strada nelle nostre giornate. Prima erano discussioni come tante altre, poi divennero più frequenti, più violente. Mia madre cercava di proteggermi, ma io vedevo tutto. Anche se ero solo un ragazzino, capivo. Capivo che quella casa, che doveva essere una sicurezza, si stava trasformando in una prigione. Gli anni sono passati, e la paura ha preso il posto di ogni certezza. Ci sono stati anni in cui mio padre controllava ogni passo di mia madre. Dove andava, con chi parlava, cosa



sconde dietro i gesti quotidiani: la tazza di caffè versata in silenzio, la porta chiusa con troppa cautela, lo sguardo abbassato per evitare la violenza di mio padre. Ogni giorno che passava, quella violenza cresceva, come un veleno che si diffondeva lentamente nelle nostre vite, soffocandoci lentamente. Poi è arrivato il giorno che non dimenticherò mai. Non c'è stato più solo il dolore nascosto nelle parole o nei gesti. C'è stata la fine di tutto, come avevo sempre temuto che accadesse. Mio padre ha messo fine alla vita di mia madre in pochi, terribili secondi. Io ero lì. Bloccato.

25 novembre

Contro il muro del silenzio

La violenza sulle donne non è solo una questione femminile. Donne e uomini devono essere uniti per prevenire e contrastare insieme un fenomeno dalle radici profonde e ancora troppo grave. Coop rilancia la campagna "Il silenzio parla" e dà voce agli uomini che hanno visto o vissuto la violenza. Fra le testimonianze, anche quella di Marco, orfano di femminicidio

di **Sara Barbanera**

faceva. Le sue parole diventavano sempre più affilate, fino a costruire una gabbia invisibile che imprigionava tutti, mia madre e me, senza via d'uscita. Lei tentava di difendersi, di nascondere le ferite dietro un sorriso stanco, ma sapevo che la situazione stava peggiorando giorno dopo giorno. Ho visto la paura negli occhi di mia madre. Quella paura che si na-

Paralizzato. Troppo tardi, troppo inutile. Non ho potuto fermarlo. Come figlio, non sono riuscito a proteggere la persona che amavo di più. Non sono riuscito a salvarla.

Ora, mi chiamano un "orfano speciale", uno di quei figli che vedono tutto e non possono fare nulla. Porto con me il peso di una colpa che non mi appartiene. Lo so, non potevo fare di più. Eppure, ogni giorno mi chiedo se avessi potuto cambiare qualcosa, fermare quella mano. Tutti mi dicono che non avrei potuto fare di più, che ero solo un figlio.

Essere un orfano speciale significa vivere con il silenzio assordante di chi non c'è più, sentirsi solo, perso, circondato dal rumore costante dei "se solo". Se solo avessi detto qualcosa prima. Se solo avessi cercato aiuto. Se solo avessi capito prima quanto fosse grave. Ma la verità è che la violenza ti avvolge lentamente, ti toglie la lucidità, ti fa pensare che domani sarà diverso, che tutto si risolverà. E invece non si risolve mai. Quando ero bambino, credevo che l'amore fosse tutto ciò di cui avevamo bisogno per sistemare le cose. Ma ho imparato che quando è violenza, essa ti consuma lentamente, ti toglie la speranza, giorno dopo giorno. Ho dovuto affrontare il trauma di anni di violenza, il dolore della perdita, e le difficoltà di ricostruire una vita senza più un punto di riferimento. Ora che sono adulto, la mia



I numeri della violenza

Manca ancora un mese alla fine dell'anno e, dall'inizio del 2024, l'Osservatorio "Non una di meno" all'8 ottobre conteggia 93 femminicidi in Italia: un fenomeno trasversale che tocca tutte le fasce sociali, le età e non conosce distinzione geografica.

La campagna “Il silenzio parla”

L'impegno di Coop

Dopo l'edizione 2023, prosegue la campagna per rompere il silenzio sulla violenza contro le donne. Alle voci delle donne si aggiungono nuove voci: quelle degli uomini

Parlare, agire, non restare indifferenti. Rifiutare la violenza, rompendo il velo di paura e di vergogna che, ancora oggi, copre un fenomeno diffuso, oscuro e antico. Con una nuova tappa dell'iniziativa “Close the gap”, avviata nel febbraio 2021 contro la disuguaglianza di genere, Coop rilancia questo invito a tutti, donne e uomini, perché il tema riguarda tutti, nessuno escluso. I primi a ribellarsi dovrebbero essere gli uomini: c'è bisogno di un cambiamento culturale nel quale gli uomini trovino una loro nuova identità, sia pubblica che privata, superando i retaggi di una cultura della violenza che danneggia tutti e tutte.

LA PASTA DIVENTA “BASTA”

In concomitanza con la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne, la campagna “Il silenzio parla” si sviluppa in continuità con l'edizione 2023 e prenderà il via da metà novembre con due azioni: la pasta che “parla” e una borsa spesa dedicata. Dopo il latte in rosa nel 2022 e i frollini in edizione speciale nel 2023, quest'anno sarà la pasta a indossare una confezione bianca, in cui “pasta” diventa “basta”



e con un Qr code da inquadrare con il cellulare. Dal link si accede alla pagina web dove Coop, con la collaborazione di Differenza Donna, mette a disposizione alcune storie vere, interpretate da attori, di episodi di violenza contro le donne, restituiti questa volta da uomini che ne sono stati testimoni, perché figli, genitori, fratelli, amici di donne che le hanno vissute.

UNA BORSA, UNA VITA

La nuova borsa Coop distribuita a novembre è ideata, invece, dall'attivista italiana Anarkikka che l'ha firmata con l'eloquente slogan “Una borsa, una vita”. Vi campeggia un gruppo di donne in cammino, col loro carico di vita e di esperienze.

Acquistandola si sostiene Differenza Donna, l'associazione che aiuta e assiste le donne vittime di violenza (verbale, psicologica, sessuale, economica o stalking) **e gestisce il numero antiviolenza 1522.**

Anarkikka, che ha all'attivo anche il libro “Non chiamatelo raptus”, per la casa editrice People, spiega: «Ho deciso di collaborare a questa campagna col mio lavoro proprio perché è una raccolta fondi a favore dei centri antiviolenza. Poi

perché trovo positivo che un'impresa importante come Coop finanzia in questo modo i centri. In più c'è anche il tema della visibilità: della violenza di genere bisogna parlare. Certo, c'è modo e modo di farlo, ma questa operazione aggiunge visibilità alle donne e alle loro battaglie».

Anarkikka, illustratrice, vignettista, copywriter, attivista femminista, negli ultimi dieci anni ha “disescritto” (neologismo che le ha regalato la linguista Vera Gheno), con un'ironia particolare e forte capacità di sintesi, la realtà della vita delle donne nel nostro Paese. È autrice di campagne e di copertine di libri celebri come “Stai zitta” di Michela Murgia. Collabora con i centri antiviolenza ed è stata insignita da Differenza Donna dell'Award per aver messo il proprio talento al servizio del femminismo e della libertà delle donne.

Se anche voi vivete o siete a conoscenza di episodi di violenza, chiamate il 1522. Una voce amica vi aiuterà.



L'aiuto del 1522

Il 1522 è il numero nazionale gratuito antiviolenza e stalking

Il numero di pubblica utilità 1522 contro la violenza e lo stalking, messo a disposizione dal Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri, offre un sostegno alle vittime di violenza.

Attivo 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno, è accessibile sull'intero territorio nazionale gratuitamente, sia da rete fissa sia mobile, via telefono o chat. L'accoglienza è disponibile nelle lingue **italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, farsi, albanese, russo, ucraino, portoghese e polacco.**

Chi contatta il servizio, gestito dalle esperte in violenza di genere di Differenza Donna, è protetto dall'anonimato e gode della massima riservatezza: le operatrici forniscono una prima risposta offrendo ascolto, informazioni utili e orientamento verso i **Centri antiviolenza e i servizi socio-sanitari** pubblici e privati presenti sul territorio nazionale.

Il 1522, attraverso il supporto alle vittime, sostiene l'emersione della domanda di aiuto, con assoluta garanzia di anonimato. I casi di violenza che rivestono carattere di emergenza vengono accolti con una specifica procedura tecnico-operativa condivisa con le Forze dell'Ordine.

voce è una delle poche cose che mi resta. Non posso cambiare il passato, ma posso raccontarlo. Posso ricordare alle persone che la violenza non finisce mai con un solo atto. Cresce nel tempo, si insinua nelle vite di chi ne è testimone, lasciando cicatrici che non guariranno mai completamente. Questa storia non è solo mia. Ci sono tante persone che vivono anni di violenza nascosta dietro le mura di casa, con la paura che un giorno possa essere troppo tardi. Io sono qui per dire che la violenza non si ferma da sola. Se vedete qualcosa, se sentite qualcosa, non restate in silenzio. Non pensate che sia solo un'altra lite. Ogni giorno perso potrebbe essere l'ultimo. Agite. Prima che sia troppo tardi, prima che un'altra vita venga spezzata». ■

Coop Consumatori Alto Garda rinnova anche per quest'anno l'iniziativa "A fianco delle donne, contro la violenza", organizzata in occasione della Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, il 25 novembre: nelle giornate del **21, 22, 23, 24 e 25 novembre** sarà possibile partecipare alla

sue cinque aree di intervento: l'**accoglienza residenziale**, rivolta principalmente a donne con bambini; l'**inserimento lavorativo** di persone a rischio di marginalità sociale, inviate dai servizi sociali del territorio; il supporto a famiglie con esigenze particolari di **conciliazione**; l'area dedicata all'**istruzione**, con una

Coop Consumatori Alto Garda A fianco delle donne, contro la violenza

Da giovedì 21 a lunedì 25 novembre 2024 nei negozi di Coop Consumatori Alto Garda è possibile partecipare alla raccolta fondi per la Fondazione Famiglia Materna di Rovereto

raccolta fondi per Famiglia Materna di Rovereto che Coop Alto Garda sostiene da tempo.

I negozi di Coop Consumatori Alto Garda sono a: Riva del Garda (p.le Mimosa, v.le Pilati, Blue Garden), Arco, Bolognano, Dro, Torbole, Vigne.

FAMIGLIA MATERNA

La **Fondazione Famiglia Materna** è un'associazione che ha oltre 100 anni di attività alle spalle, ha sede a Rovereto e aiuta con i suoi servizi le donne (e i loro bambini) in difficoltà e vittime di violenza (**numero di pronta accoglienza per donne vittime di violenza: 0464.435044**).

Quanto raccolto in occasione del 25 novembre contribuirà a sostenere Famiglia Materna nelle

scuola paritaria di primo e secondo grado; il contrasto alla **violenza di genere**, sostenendo di chi la subisce e rieducando gli uomini maltrattanti.

"Ragazze madri sole, donne vittime di violenza o che per problemi personali o difficoltà nel proprio percorso di vita si trovano ai margini, senza una rete in grado di sostenerle, spesso estromesse da un mercato del lavoro: sono queste le persone che quotidianamente vengono accolte da Famiglia Materna", spiegano i responsabili dell'associazione, che gestisce una casa di accoglienza, appartamenti protetti e progetti in grado di accompagnare un percorso graduale di reinserimento sociale e lavorativo, offrendo un tempo e uno spazio concordati con i

servizi sociali per riprendere in mano il proprio progetto di vita.

Coop Alto Garda sostiene la rete di Famiglia Materna sul territorio anche inserendo nei propri punti vendita alcune tirocinanti, offrendo loro la possibilità di maturare competenze spendibili nel mondo del lavoro: un sostegno materiale che aiuta le donne a non sentirsi sole. (c.g.) ■



Quest'anno sarà sabato 16 novembre la Giornata dedicata a livello nazionale alla Colletta Alimentare, l'iniziativa che il Banco Alimentare organizza ogni anno per raccogliere alimenti da distribuire a strutture caritative che si occupano di chi ha più bisogno. Coop Trentino e Famiglie Cooperative hanno accolto l'iniziativa fin dalla prima edizione in regione, nel 1997, rinnovando e accrescendo nel tempo il sostegno al Banco Alimentare del Trentino Alto Adige.

Anche quest'anno in moltissimi negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop Superstore sarà quindi possibile fare un po' di spesa per aiutare chi è in difficoltà, e consegnarla direttamente ai volontari del Banco Alimentare.

Chi lo preferisce, **nello stesso giorno, potrà fare anche una donazione (2, 5 o 10 euro) alle casse dei negozi Famiglia Cooperativa, Coop Trentino e Coop**

Lo scorso 29 settembre, in occasione della "Giornata internazionale della consapevolezza delle perdite e degli sprechi alimentari" (voluta dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite dal 19 dicembre 2019), il Banco Alimentare del Trentino-Alto Adige Landestafel ha pubblicato un bilancio della raccolta di eccedenze alimentari attraverso il progetto Siticibo nel corso del primo semestre 2024: **in Trentino-Alto Adige Siticibo ha recuperato ben 450.008 kg di eccedenze alimentari**, un'azione che assicura un importante risparmio sui costi dello smaltimento delle eccedenze, ma soprattutto contribuisce a sostenere oltre 19.300 persone in difficoltà.

Il progetto Siticibo del Banco Alimentare consiste nel recupero di generi alimentari freschi e cotti provenienti dalla ristorazione collettiva (mense aziendali, mense scolastiche, società di catering, ecc.) e **generi alimentari ancora edibili ma non più commercializzabili, provenienti dai supermercati della grande distribuzione e da aziende alimentari.**

Il recupero viene effettuato da Siticibo

Superstore, che sarà trasformata in prodotti da consegnare alla raccolta della Giornata Nazionale della Colletta Alimentare.

GLI ALIMENTI RICHIESTI

Gli alimenti richiesti nella Giornata Nazionale della Colletta Alimentare 2024 sono quelli che più scarseggiano nei magazzini del Banco Alimentare e di cui le strutture hanno maggior bisogno: **olio, verdure e legumi in scatola, conserve di pomodoro, tonno o carne in scatola, alimenti per l'infanzia.**

con il Banco Alimentare Trentino Alto Adige Landestafel. Nel 2023 sono state raccolte 258 tonnellate di viveri, ma quest'anno ci auguriamo di raccoglierne di più, visto l'aumento della richiesta di aiuto”.

“Il giorno della Colletta – prosegue Vultaggio – vede impegnati **molti volontari, oltre 5000 in tutta la regione**, che saranno presenti in 520 supermercati: all'ingresso dei negozi, i volontari consegnano ai clienti il volantino che illustra l'iniziativa, con la proposta di aiuto, e la borsa in cui inserire i cibi donati, spie-



Gli alimenti richiesti per la Colletta 2024 sono: olio, verdure e legumi in scatola, conserve di pomodoro, tonno o carne in scatola, alimenti per l'infanzia

Sabato 16 novembre 2024

La giornata nazionale della colletta alimentare

I negozi Coop Trentino, Famiglia Cooperativa e Coop Superstore il 16 novembre ospitano come ogni anno la Giornata Nazionale della Colletta Alimentare per sostenere il Banco Alimentare del Trentino Alto Adige e le circa 20mila persone che aiuta in regione

BANCO ALIMENTARE DEL TRENINO ALTO ADIGE

“In Trentino Alto Adige il Banco Alimentare supporta 126 associazioni che aiutano 19.584 persone, – ci spiega Giovanni Vultaggio, direttore del Banco Alimentare Trentino Alto Adige Landestafel – in occasione della Giornata Nazionale della Colletta Alimentare viene raccolta una quantità significativa di quegli alimenti, a lunga conservazione e non facilmente deperibili, che vengono poi consegnati alle associazioni convenzionate

gando il senso del gesto e il tipo di alimenti richiesti. Gli stessi volontari poi raccolgono i prodotti ricevuti e li sistemano per tipologia in scatole apposite, che pesano ed etichettano. Ci sono poi i volontari dell'Associazione, dei vari Gruppi Alpini e dei Vigili del Fuoco locali, che invece sono impegnati nel corso della giornata, più volte, nella raccolta delle scatole preparate con gli alimenti donati, per portarle al magazzino di Trento. Infine, una squadra di volontari nel magazzino del Banco Alimentare Trentino Alto Adige, in

via Innsbruck a Trento, le scatole piene di alimenti e le immagazzina per tipologia. Questo lavoro continua fino a tarda notte e oltre”.

“L'obiettivo di questo evento, oltre a quello di rifornire i magazzini di Trento e Bolzano, è sensibilizzare la società civile sul problema della povertà, richiamando i concetti di condivisione e gratuità, e raccogliere alimenti attraverso le donazioni delle persone che vi partecipano, secondo il principio educativo “Condividere i bisogni per condividere il senso della vita”. (c.g.) ■

Banco Alimentare del Trentino Alto Adige Siticibo contro lo spreco alimentare

L'attività quotidiana di recupero degli alimenti dalla ristorazione collettiva, dai supermercati e dalle aziende alimentari contribuisce a sostenere migliaia di persone in difficoltà

quotidianamente, in modo capillare e continuativo, attraverso la stretta collaborazione tra le aziende, il Banco Alimentare e le associazioni caritative, creando una efficace rete di connessione tra i punti di offerta delle eccedenze e la domanda delle associazioni caritative assistite dal Banco Alimentare del Trentino-Alto Adige. L'attività di recupero delle eccedenze alimentari è stata notevolmente agevolata dal 2016 con l'entrata in vigore della



cosiddetta “Legge Gadda” contro gli sprechi alimentari, che ha riorganizzato il quadro normativo di riferimento, agevolando le

donazioni degli alimenti invenduti con misure di semplificazione, armonizzazione e incentivazione, e stabilendo la priorità del

recupero di cibo da donare alle persone più in difficoltà. Nel 2024 lo spreco alimentare in Italia è quasi raddoppiato, sebbene molte famiglie faticino ad arrivare a fine mese; l'azione di Siticibo rappresenta un ciclo virtuoso di lotta allo spreco che trasforma il problema delle eccedenze alimentari in risorsa per le comunità territoriali: riutilizzando alimenti freschi e cotti che

andrebbero distrutti e sprecati, si genera un impatto positivo sia dal punto di vista sociale che ambientale.

Il 23 novembre 1899 è la data della fondazione del Consorzio Sait, oggi Consorzio delle cooperative di consumo, allora Sindacato Agricolo Industriale Trentino, la Cooperativa delle Cooperative, voluto dall'ingegner Emanuele Lanzarotti per aiutare le Famiglie Cooperative nell'acquisto delle merci. E intorno a quella data, ma nel nostro 2024, si avvia alla conclusione il ciclo di eventi "Sguardi sul mondo. Conoscere oggi per capire domani", promosso da Sait per celebrare il grande traguardo raggiunto: **il terzo appuntamento**



nominata giudice costituzionale, e della Corte costituzionale è stata Vice Presidente dal 2020 al 2023; è stata Rettrice dell'Università di Trento 2013-2014, al termine di un percorso che l'ha vista diventare professoressa ordinaria di diritto amministrativo nel 2000) nel suo intervento che ci aiuterà a

comprendere come la cooperazione sia un valore riconosciuto che si salda con i principi fondativi della Costituzione Italiana: personalistico, lavoristico e solidaristico.

La Carta Costituzionale riconosce la cooperazione come **un fenomeno che promana**

superamento di contrapposizioni radicali, a favore di soluzioni compositive. Il suo valore è quindi dato dalla possibilità di mettere a punto una concezione di iniziativa economica, di proprietà, e di relazioni industriali, in grado di far convivere i diversi orientamenti di fondo presenti nell'Assemblea costituente.

21 NOVEMBRE: PER LE SCUOLE

Tre giorni dopo, il **21 novembre**, ecco una mattinata dedicata alle scuole, con la proiezione del film "**Mani in pasta. Le esperienze sui terreni confiscati alle mafie**", al termine del quale gli studenti potranno dialogare con **Daniele Biacchessi**, regista del film, e **Carlo Barbieri**, autore del libro "**Le mani in pasta. Le mafie restituiscono**

La rassegna per i 125 anni del Consorzio Sait

Sguardi sul mondo e sul domani

Prosegue il ciclo di incontri promosso da Sait per celebrare lo straordinario traguardo dei suoi 125 anni di storia: aperti a tutti, gli eventi sono momenti insieme agli esperti per parlare di economia, sostenibilità ambientale, valore della cooperazione, e per incontrare i giovani

è per **lunedì 18 novembre**, alle 20.30, alla Sala inCooperazione di via Segantini a Trento, con la giurista Daria de Pretis.

DE PRETIS: LA COOPERAZIONE NELLA COSTITUZIONE

Il tema dell'incontro è "**Il valore della cooperazione nella Costituzione**".

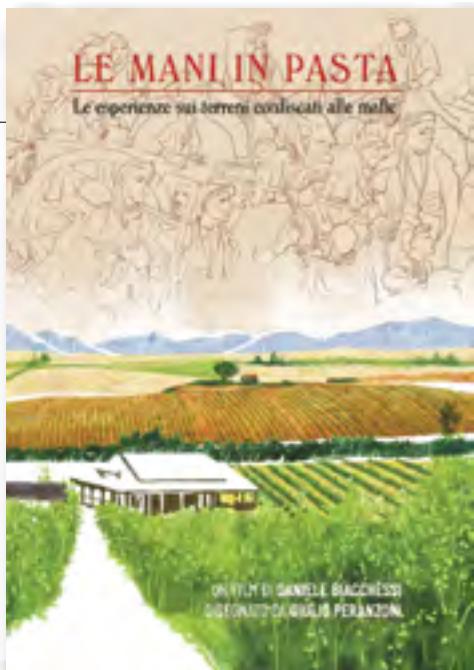
Daria de Pretis (vicepresidente emerita della Corte costituzionale, professoressa emerita dell'Università di Trento; nel 2014 è stata

dalla società e precede la sua regolazione da parte dell'ordinamento statale, riconosce al cooperare **una funzione sociale intrinseca**, ne definisce i caratteri necessari, **impegna la legge a promuoverne la crescita e a garantirne le finalità** (art. 45 della Costituzione). Ma al tempo stesso, la cooperazione rappresenta un'espressione felice dell'aspirazione dei costituenti a **fondare un sistema economico che rifugga dai massimalismi**, tenda a valorizzare le relazioni, e favorisca il

no il maltolto", da cui è tratto il film.

Daniele Biacchessi, milanese, è giornalista, scrittore, autore di teatro civile e cinema, curatore della Collana Contastorie; Carlo Barbieri, milanese, lavora per 43 anni presso il Consorzio Nazionale Cooperative di Consumo Coop Italia, con incarichi sia in Italia sia all'estero. Ora è in pensione e si dedica alla famiglia e alla scrittura. Ha scritto il libro *Le mani in pasta*, storia della prima cooperativa del circuito Libera Terra, la Coop Placido Rizzotto Libera Terra, della quale è socio sovventore, che lavora terreni confiscati alla mafia nell'entroterra palermitano. Il libro, con prefazione di Gian Carlo Caselli e nota introduttiva di Nando Dalla Chiesa, è stato pubblicato nel 2005 da Editrice Consumatori e ripubblicato nel 2021 da Jaca Book ed Editrice Consumatori; dal libro Daniele Biacchessi ha tratto il docufilm omonimo già proiettato in un centinaio di eventi in tutta Italia.

"**Le mani in pasta**" è la storia della cooperativa agricola Placido Rizzotto, costituita a S. Giuseppe Jato (Palermo) nel 2001, delle altre cooperative nate in seguito che coltivavano i terreni confiscati ai boss mafiosi, e del Consorzio Libera Terra Mediterraneo, costituito nel 2008, che ottimizza le attività



A sinistra: la locandina del film "Mani in pasta. Le esperienze sui terreni confiscati alle mafie", che sarà proiettato il 21 novembre alla Sala inCooperazione di via Segantini a Trento nella giornata dedicata alle scuole. A destra: tra i maggiori successi di Stefano Mancuso, e tema dell'incontro "Immaginare una città vivente", il libro "Fitopolis, la città vivente"



cooperazione di consumo

delle cooperative socie sul fronte produttivo e commerciale e gestisce anche l'organizzazione di visite e soggiorni negli agriturismi delle cooperative, per singoli, gruppi e scolaresche, con l'obiettivo di far conoscere soprattutto ai giovani queste realtà; i **soci Coop** sono da anni tra le presenze più assidue nei **campi di Libera**.

L'appuntamento con il film **"Mani in pasta"** è sempre alla Sala inCooperazione di via Segantini a Trento.

L'ECONOMISTA COTTARELLI

La rassegna "Sguardi sul mondo" ha avuto il suo evento inaugurale il 23 settembre 2024 alla Sala inCooperazione a Trento, con l'incontro **"La crescita economica in Italia ed Europa, declinata in demografia, investimenti e progresso tecnico"**, curato dal professor Carlo Cottarelli; tra gli economisti più noti a livello internazionale, editorialista, saggista e politico, Cottarelli ha lavorato dal 1988 per il Fondo Monetario Internazionale, ricoprendo diversi incarichi in diversi dipartimenti, fino a diventarne direttore esecutivo dal 2014 al 2017. Oggi è direttore del Programma per l'educazione nelle scienze economiche e sociali presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Nell'incontro del 23 settembre, in dialogo con **Fabrizio Franchi** (giornalista del quotidiano l'Adige), Carlo Cottarelli ha approfondito il tema della **crescita economica**, concentran-

dosi sui tre pilastri fondamentali annunciati nel titolo del suo intervento: **demografia, progresso tecnico e investimenti**.

Ha sottolineato come il **vero problema** dell'Italia e dell'Europa non sia tanto la domanda di beni, quanto la **capacità produttiva**. "Il problema della bassa crescita dipende dal fatto che, per diversi motivi, tra cui l'invecchiamento della popolazione, la capacità di produrre e l'offerta potenziale crescono poco. In un Paese con una popolazione in età avanzata, la produttività fatica a mantenere il passo. Questa rappresenta una delle sfide più complesse per il futuro dell'Italia. Attualmente, per ogni due persone che vanno in pensione, solo una nuova forza lavoro entra a sostituirla, rendendo la situazione sempre più insostenibile. È fondamentale agire con politiche lungimiranti per garantire



Carlo Cottarelli durante il suo intervento il 23 settembre alla Sala inCooperazione, nell'evento di apertura del ciclo d'incontri "Sguardi sul mondo. Conoscere oggi per capire domani"

la sostenibilità futura". In questo scenario il sostegno tra i Paesi dell'Unione Europea è fondamentale, perché affrontare queste sfide da soli non è sufficiente: "In un mondo globalizzato, se non restiamo uniti non andremo mai molto lontano", come a sottolineare l'importanza della capacità di cooperare.

"Siamo orgogliosi di celebrare questo importante anniversario con una rassegna che guarda al futuro, affrontando temi di grande attualità – ha osservato in apertura **Renato Dalpalù**, presidente del consorzio Sait – In questi 125 anni abbiamo superato sfide cruciali, sempre guidati dai principi della cooperazione e della vicinanza al territorio".

Alla serata sono intervenuti anche il sindaco di Trento, **Franco Ianeselli**, e l'assessore allo sviluppo economico della Provincia Autonoma di Trento, **Achille Spinelli**, che ha evidenziato quanto queste occasioni rappresentino un momento di confronto per la cittadinanza e "un'opportunità per indagare come sostenere il nostro sviluppo". Ianeselli ha sottolineato come i "125 anni di Sait testimonino il valore dei consorzi, che tutelano i piccoli e lavorano per mantenere vive le aree periferiche".

LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE CON MANCUSO

Ormai la maggior parte dell'umanità vive nelle città, luoghi che occupano meno del 2% della superficie delle terre emerse. Ogni strategia di riduzione del nostro impatto sull'ambiente non può che passare attraverso **una nuova idea di città**. È questo il tema dell'incontro di giovedì 17 ottobre con il botanico Stefano Mancuso, intitolato "Immaginare una città vivente" (di cui parleremo nel prossimo numero della rivista).

Scienziato e divulgatore, Stefano Mancuso è **tra le massime autorità mondiali impegnate a studiare e divulgare una nuova verità sulle piante, creature intelligenti e sensibili capaci di scegliere, imparare e ricordare**. Fondatore della neurobiologia vegetale, è stato incluso dal New Yorker tra coloro che sono "destinati a cambiarci la vita". Professore ordinario all'Università di Firenze e ordinario dell'Accademia dei Georgofili, dirige il Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale con sedi a Firenze, Kitakyushu, Bonn e Parigi. È stato il primo scienziato italiano a essere invitato nel 2010 come speaker in un TED Global (Oxford), visualizzato oltre 1,4 milioni di volte solo sul sito TED. I suoi libri sono tradotti in 27 lingue. (c.galassi) ■

Per informazioni e prenotazioni: segreteria organizzativa Sait, tel. 0461 808522, sait.eventi@sait.tn.it

Ultima puntata della rubrica che in questi mesi ha raccontato i progetti finanziati attraverso il Bando “Vivere Inclusivo” da etika, l’offerta luce e gas della cooperazione trentina con Dolomiti Energia.

Il nostro viaggio attraverso i progetti di etika ci porta questa volta nelle Giudicarie dove la cooperativa sociale Incontra ha dato vita a **L’Altra Pausa**, un percorso per il sostegno all’inclusione lavorativa dedicato a giovani con disabilità.

Tra i progetti finanziati, questo è quello in cui è più evidente il passaggio sollecitato dal bando *Vivere inclusivo* di **allargare l’orizzonte dall’abitare, dalla casa intesa come centro di relazioni, alle altre dimensioni della vita delle persone**. “La cooperativa

utili a sé stessi e alla comunità, che facilitino la relazione e la socializzazione, soprattutto con coetanei, mentre acquisiscono competenze e autonomie spendibili poi sia nella vita quotidiana che in possibili contesti produttivi.

CAFFETTERIA, CATERING, BAR, PASTICCERIA

“A partire dall’esperienza che abbiamo maturato con la nostra **Caffetteria** – spiega Nadia Bortoli, responsabile Area Disabilità della cooperativa Incontra – abbiamo ideato un servizio di catering che svolgiamo sia per le scuole nelle pause ricreative (per ora siamo impegnati nell’Istituto don Guetti di Tione) sia per le aziende. A queste attività si è aggiunta nella primavera scorsa la pos-

lo sviluppo di un senso di appartenenza. La fine della scuola porta con sé, infatti, per molti giovani con disabilità, il rischio di una duplice frattura: da un lato quella di aver concluso il proprio percorso formativo ma di non essere ancora pronti a reggere richieste e tempi delle aziende, dall’altro di non avere più spazi di incontro con i loro pari. Questo anche nel caso, come è per i 4 protagonisti del progetto, in cui i giovani sono coinvolti nelle loro microcomunità di paese dalle associazioni di volontariato; spesso, infatti, si tratta di adulti che hanno l’età dei genitori, più che la loro”.

IMPATTI SUL TERRITORIO

L’Altra Pausa, oltre a questo obiettivo principale, mira ad avere **impatti collettivi** su altri

I progetti finanziati da Etika

Finita la scuola, inizia l’altra pausa

Dalla coop Incontra il percorso per l’inclusione lavorativa per i giovani con disabilità che hanno terminato la formazione. La scelta è far lavorare i ragazzi in gruppo, per migliorare l’interazione e la costruzione di relazioni positive, fondamentali per lo sviluppo del senso di appartenenza. Una vita operosa e il lavoro come elementi essenziali per la vita indipendente

di **Silvia De Vogli**

Incontra – come evidenziato dal Comitato scientifico di etika – ha maturato la consapevolezza che per i giovani con disabilità una vita operosa e l’impegno lavorativo sono elementi essenziali per realizzare condizioni concrete di vita indipendente”.

L’ALTRA PAUSA

Ed è proprio a loro che è dedicata *L’Altra Pausa*: i protagonisti, infatti, sono **quattro giovani tra i 18 e i 24 anni**, con disabilità prevalentemente di tipo intellettuale, **che hanno da poco concluso o stanno per concludere i loro percorsi formativi**, ma per i quali dopo la scuola la prospettiva dell’inserimento nel mercato del lavoro non è immediata, né scontata. Occorre allora pensare ad attività che li facciano sentire

sibilità di coinvolgere i 4 giovani nell’**Altra Bar a Verdesina, un punto multiservizi con un’ottima pasticceria**, la cui gestione ci è stata affidata dal comune di Porte di Rendena (che ci ha sostenuto economicamente anche per un iniziale acquisto delle attrezzature) e per il quale riceveremo un contributo dalla Provincia Autonoma di Trento. Sono tutti contesti in cui i ragazzi possono mettersi alla prova con i loro tempi e supportati dagli educatori, stando in mezzo ai loro coetanei. La scelta, inoltre, è stata quella di **far lavorare i ragazzi in gruppo**, piuttosto che inserirli in tirocini o altri percorsi più di tipo individuale. Questo approccio favorisce la cooperazione, migliora la capacità di interazione e la costruzione di relazioni positive, aspetti fondamentali per

piani: la sensibilizzazione e la promozione dell’inclusione, aprendo tutti gli spazi di vita collettivi alle persone con disabilità; il coinvolgimento dei diversi **attori del territorio**, comprese le aziende; infine la diffusione di **sani stili di vita**, che si raggiungono dando la possibilità a studenti e insegnanti, ma non solo, di sostituire merendine e cibo confezionato con quello preparato in giornata e con **prodotti locali**. ■

Info

Cooperativa sociale Incontra
Piazza C. Battisti, 69
Breguzzo, Sella Giudicarie
0465 900061
info@incontra.tn.it
www.incontra.tn.it



Lo scorso 6 settembre le valli di Fiemme e Fassa hanno ospitato la 22ª edizione della corsa podistica Marcialonga Running Coop, all'interno della quale si svolge una "sfida nella sfida" riservata ai soci delle Cooperative di Consumo italiane ed europee: il "Coop Running Trophy", che affianca alla gara (a scelta dei partecipanti: 21 km, oppure 26,5 km oppure la staffetta), l'incontro tra i dipendenti, gli amministratori e i soci Coop, e l'azione di solidarietà, perché parte della quota d'iscrizione delle staffette viene devoluta ad Airalzh, l'Associazione italiana di ricerca sull'Alzheimer, per sostenere i suoi importanti progetti di ricerca. Come nel 2023 anche in questa edizione 2024 l'area Coop Trentino Alto-Adige si è



Marcialonga Running Coop 2024

Al Coop Running Trophy: sport, incontro e solidarietà

Alla gara riservata ai soci delle Cooperative di Consumo italiane ed europee il team trentino si è classificato di nuovo primo, come nell'edizione 2023! Un evento fatto di sport, incontro, divertimento, e solidarietà con l'associazione Airalzh

aggiudicata il gradino più alto del podio: il trofeo – una scultura in legno di cirmolo del maestro artigiano Igor Paluselli – potrà essere ammirato durante l'anno, a rotazione, nei vari negozi della Cooperazione di consumo trentina del Trentino Alto Adige.

LA MARCIALONGA RUNNING COOP

Per gli appassionati di corsa la Marcialonga Running Coop è un nome conosciuto, anche se forse il nome Marcialonga ricorda soprattutto il grande evento invernale, la classica gara di sci di fondo il cui percorso si snoda nelle due vallate di Fiemme e Fassa per 70 km e che il prossimo anno (il 26 gennaio 2025) festeggerà la 52ª edizione.

A partecipare alla Marcialonga Running Coop 2024 del 6 settembre sono stati 1715 concorrenti provenienti da 20 nazioni, divisi tra tre format di gara: la classica mezza maratona (21 km), la gara di 26,5 km, oppure la

staffetta, che divide in tre frazioni il percorso più lungo, impegnando ciascun membro della squadra in uno dei tratti rispettivamente di 10 km, 8 km e 8 km; anche questo percorso attraversa scenari meravigliosi lungo la pista ciclabile delle Dolomiti di Fiemme e Fassa, fra prati e pascoli, ruscelli e borghi tipici.

A vincere la staffetta maschile la squadra dei tre atleti della **Coop Norvegia**: Vegard Solheim Johnsen, Julian Lorentsen e Petter Soleng Skinstad; quest'ultimo, campione con una lunga esperienza nelle gare lunga distanza, è stato anche la guida della sessione di riscaldamento del sabato mattina riservata agli iscritti Coop.

LA COOP RUNNING TROPHY

Il trofeo Coop Running Trophy è invece riservato ai soci delle Cooperative di Consumo italiane ed europee: è un momento di incontro, divertimento e condivisione di valori per i dipendenti, gli amministratori e i soci Coop, che partecipano a un programma fatto di intrattenimento, momenti gastronomici ed esperienze alla scoperta del territorio delle valli di Fiemme e Fassa. Anche nel Coop Running Trophy i concorrenti Coop possono scegliere di partecipare alla sfida dei 21 km, dei 26,5 km oppure alla staffetta; per ogni gara sono previste delle premiazioni dedicate. Ai runner "Coop"

vincitori viene inoltre assegnato il "Coop Running Trophy", il trofeo in cirmolo firmato dal maestro artigiano Igor Paluselli. La classifica viene calcolata sia in base alle prestazioni personali che della staffetta, dando ad ogni gara pari importanza, sia in base al numero di partecipanti per ogni area italiana Coop di appartenenza.

Sia nel 2023 che nel 2024 il trofeo è stato vinto dall'area Coop Trentino Alto Adige, con un distacco dall'area Coop Alleanza veramente minimo. Il trofeo verrà messo in mostra durante l'anno a rotazione nei vari punti vendita del Trentino Alto Adige.

LA STAFFETTA COOP, A SOSTEGNO DI AIRALZH

La Marcialonga Running affrontata in squadra, passandosi il testimone della staffetta a tre, offre una ragione in più per partecipare: parte della quota d'iscrizione delle staffette viene devoluta ad Airalzh, l'Associazione italiana di ricerca sull'Alzheimer, Onlus che promuove su scala nazionale la ricerca medico-scientifica sull'Alzheimer.

Sait Coop Trentino è impegnato a sostenere Airalzh Onlus anche con altre iniziative e offrendo la possibilità ai soci di donare i punti SocioSi Carta In Cooperazione per tradurli in denaro a favore dell'associazione.

VUOI PARTECIPARE?

Le iscrizioni alla 23ª Marcialonga Running Coop verranno ufficialmente aperte sul sito Marcialonga a fine novembre. L'appuntamento è per il 6 settembre 2025: ricorda di specificare nell'iscrizione il tuo numero di Carta In Cooperazione. Ci vediamo in gara! (c.g.) ■



Attività di formazione, iniziative, nuovi progetti ed eventi speciali: continuano le proposte dedicate alla base sociale dall'Associazione Donne in Cooperazione, impegnata a potenziare e valorizzare la presenza delle donne nel movimento cooperativo, e aiutare le cooperative associate alla Cooperazione Trentina



lare il concetto di leadership personale e rapporto con il potere, con la presentazione di strumenti utili a costruire un proprio piano d'azione. Un bel gruppo di amministratrici di diverse cooperative ha anche espresso il desiderio di proseguire per approfondire altri aspetti della diversità e della leadership: l'attività di formazione ha portato a condividere che

Associazione Donne in Cooperazione

Donne in Cooperazione: il valore della diversità e il coraggio

Prosegue il nuovo ciclo di attività di formazione, iniziative e progetti avviati da fine estate dall'Associazione Donne in Cooperazione. Con appuntamenti speciali in occasione della Giornata internazionale contro la violenza sulle donne

a progettare e adottare modelli organizzativi innovativi, orientati alla conciliazione vita/lavoro.

DIVERSITÀ E LEADERSHIP

Puntuale il 10 ottobre il secondo workshop "Diversity e nuovi approcci alla leadership", gli incontri che affrontano i temi della diversità all'interno delle organizzazioni e il rafforzamento della leadership personale delle partecipanti.

Condotto da Francesca Morgante (formatrice ed esperta in formazione esperienziale, leadership e team coaching), questo seminario autunnale ha affrontato i temi della diversità nelle organizzazioni e della leadership approfondendo con attenzione partico-

non c'è un solo modo di vedere le cose, maturando la consapevolezza che aprirsi e conoscere le diversità arricchisce, sprigiona energia positiva, crea un clima accogliente, aiuta a sentirsi libere di esprimersi e allo stesso tempo a comprendere le diversità nel "quotidiano/personale".

In questo inizio di stagione è stato avviato un percorso formativo anche per il Direttivo dell'Associazione con l'obiettivo di definire le aspettative presenti nel gruppo rispetto alle attività di iniziativa formativa. In primo piano, data la presenza di nuove componenti, risulta prioritario accrescere l'interazione tra tutte le componenti del team e individuare direzioni e contenuti nuovi da esplorare. Questo percorso formativo continuerà nei prossimi mesi, per lavorare, in collaborazione con la coach Angela Rossi, sul confronto aperto sui vari aspetti che riguardano direttamente l'Associazione, come la mission, la governance, le deleghe.

TESORI DEL TRENTO

Nel mese di settembre ha preso il via "Tesori del Trentino" il viaggio, raccontato dalle donne, tra eccellenze cooperative e tradizioni. Protagonisti di un itinerario di cinque tappe sono cinque eccellenze trentine e cooperative del settore enogastronomico: i piccoli frutti, l'olio d'oliva, il vino, i formaggi, la triticoltura.

Giovedì 24, il secondo incontro per scoprire i "Tesori del Trentino", appuntamento per



conoscere e assaggiare l'olio del Garda. Il viaggio tra eccellenze cooperative e tradizioni raccontate da donne.

Dopo i primi due incontri del 25 settembre (piccoli frutti) e 24 ottobre (olio d'oliva), nel terzo incontro, previsto per il 28 novembre, l'appuntamento è con il vino, a Maso Torsella; si proseguirà poi a gennaio (formaggi) e febbraio (trote).

Il 9 ottobre è stata organizzata anche la visita guidata alla mostra di Albrecht Dürer al Castello del Buonconsiglio: circa venti le persone che hanno partecipato e hanno potuto ammirare le opere di uno dei più grandi e importanti artisti del Rinascimento tedesco, e concentrare l'attenzione sul cuore della mostra, dedicato al viaggio di Dürer in Italia, al fascino che esercitarono su di lui le nostre montagne.

IL CORAGGIO DELLE DONNE

Per il mese di novembre, e in occasione della Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, l'Associazione sta organizzando una serata particolare. Non solo per tornare da affrontare il problema della violenza, ma per **parlare di coraggio, di determinazione delle donne.**

Per venerdì 22 novembre è in programma l'incontro con **Valeria Tron**. Figlia della Val Germanasca (una delle vallate occitane e valdesi del Piemonte) Valeria Tron è illustratrice, cantautrice (è stata finalista al Premio Tenco), artigiana del legno e scrittrice: ha esordito con "L'equilibrio delle lucciole", candidato al Premio Strega e vincitore del Premio "Femminile, plurale" (Allumiere) e del Premio Città di Cave; la sua nuova opera è "Pietra dolce".

Ma non solo: per parlare di coraggio e di determinazione delle donne nella stessa giornata del 22 novembre sarà ascoltata anche la voce di **Melania Corradini**, ex sciatrice alpina italiana paralimpica, vincitrice di una medaglia paralimpica e di quattro medaglie mondiali. Infine, sempre il 22 novembre, verrà presentato il progetto delle donne di Vallarsa, con le quali l'Associazione collabora già da qualche anno. (a.g.) ■



I dati ormai noti non fanno che comprovare l'esperienza quotidiana delle organizzazioni, sociali e profit, in quasi tutti i settori: **mancano lavoratori** e quindi le produzioni rischiano di rallentare, i costi di aumentare, la qualità di abbassarsi.

Questo è particolarmente rilevante quando si parla di servizi di welfare, fondamentali per il benessere e la coesione di una società, e lo è ancora di più in questa fase, paradossale, di crescita progressiva dei bisogni sociali, educativi e assistenziali delle comunità locali.

Il valore del lavoro tra equivoci e pregiudizi

Le faremo sapere

A dirlo sempre più spesso sono i lavoratori, che mancano in quasi tutti i settori, sociali o profit. Il lavoro si sta trasformando, richiede nuove strategie, organizzative e culturali, per superare equivoci e pregiudizi come quelli sugli snodi legati al fattore tempo (vita-lavoro), all'età (giovani contro adulti e viceversa) e al digitale (minaccia invece che aiuto)

di **Silvia De Vogli**

“Le faremo sapere”, così le aziende, fino a qualche anno fa, concludevano i colloqui di selezione con i candidati, spesso, già fortunati ad aver ottenuto l'appuntamento. Oggi il rapporto si è capovolto: è il candidato che farà sapere all'organizzazione se accetterà o meno le condizioni proposte e il colloquio si concentra non tanto – o comunque non soltanto – sulle competenze del lavoratore ma sulle sue aspettative, su cosa chiede all'azienda. E in queste richieste non ci sono spesso solo stipendio e orari, ma anche il perché e per chi si lavora (scopo e valori), il come (collaborazione, possibilità di partecipare non solo alla produzione, ma anche alle decisioni, i percorsi formativi e di crescita) e il quanto (conciliazione e flessibilità).

Il lavoro sta quindi attraversando una profonda trasformazione che mette seriamente in discussione il modello di vita la cui unica priorità è il lavoro e che richiede alle imprese, sociali e non, di trovare politiche e strategie, organizzative e culturali, capaci di garantire il **benessere dei lavoratori** e di renderle maggiormente attrattive. In questa direzione consolida, il consorzio delle coop sociali trentine, da tempo è impegnato a promuovere approfondimenti in

cui imprenditori sociali e non, istituzioni e le organizzazioni di rappresentanza possano confrontarsi a partire dai contributi portati da esperti di diverse discipline anche da un osservatorio di livello nazionale.

È in questa prospettiva che si colloca la seconda edizione degli Stati generali del welfare organizzata all'inizio di ottobre da Consolida con Cooperazione Trentina, Cnca, Csv Trentino Non profit network ETS, in collaborazione con la Consulta provinciale delle Politiche sociali e l'Associazione Giovani Cooperatori Trentini. *“Dedicare questa edizione*

agli equivoci e ai pregiudizi sul lavoro – ha detto **Francesca Gennai**, presidente del consorzio – *non è una provocazione, ma un invito ad affrontare la trasformazione in atto adottando punti di vista e sguardi nuovi, che implicano anche smantellare ambiguità e stereotipi spesso introiettati inconsapevolmente, come quelli che riguardano il tempo, le età e il digitale”*. A raccogliere la sfida un pubblico numeroso; tra gli ospiti invitati a portare il loro contributo, la scrittrice Lidia Ravera e lo storico della mentalità Francesco Filippi.

IL LAVORO E L'EQUIVOCO DEL TEMPO

La **manca**za di tempo risuona oggi come un allarme generalizzato tanto nei contesti lavorativi come nelle conversazioni private. E il tempo-lavoro conta non solo per la quantità oggettiva delle ore lavorate, ma anche per come queste sono percepite dai singoli lavoratori, quanto sono allineate alle loro aspettative e quanto permettono di sincronizzarsi con gli altri (figli, familiari, amici, colleghi, istituzioni e così via).

Una **rilevanza soggettiva del tempo** che deve fare i conti però con un equivoco assai diffuso per cui è ancora oggi maggioritaria



Alcuni momenti dell'incontro Consolida d'inizio ottobre dedicato al welfare e al lavoro



una **valutazione della produttività del lavoratore basata sulla sua presenza fisica** anziché al raggiungimento degli obiettivi assegnanti.

Un altro tra gli equivoci che riguardano il tempo nei contesti di lavoro è che questo sia una **risorsa infinita, elastica**: spesso le organizzazioni agiscono come se il tempo dei collaboratori fosse illimitato, disponibile in qualsiasi momento e per qualsiasi esigenza, quando invece si tratta di una risorsa non solo finita, ma soprattutto preziosa.

IL LAVORO E L'EQUIVOCO DELL'ETA'

L'età è forse la dimensione su cui più si annidano **pregiudizi incrociati** e reciproci: **i giovani verso gli adulti e viceversa**. Quante volte si sente dire, infatti, da un lato che oggi i giovani non hanno voglia di impegnarsi e di fare fatica, dall'altro che per loro non c'è posto perché i vecchi non se ne vanno e occupano tutti gli spazi di potere. Ha provato a smontare alcuni di questi pregiudizi l'associazione **Giovani Cooperatori Trentini** che agli Stati generali del welfare ha illustrato gli esiti di un questionario cui hanno risposto 135 persone tra 18 e 35 anni. Dal sondaggio è emerso che per i giovani **la cosa più importante nella ricerca di un lavoro sono la garanzia di flessibilità e la possibilità di valorizzazione, professionale ma anche retributiva**. Il 'posto fisso', e quindi la dimensione della sicurezza del lavoro, è solo la quinta delle preferenze. Per il 75% poi è fondamentale che il lavoro garantisca un buon equilibrio con la propria vita privata e consenta di coltivare altre dimensioni e passioni.

Sugli equivoci che investono invece, gli adulti, si è soffermata invece la scrittrice Ravera: sono spesso vittime di uno stigma sociale che ne ridicolizza intenti o desideri, e sono incolpati "di quella fiaba ormai logora secondo la quale, morendo con comodo, toglieremmo spazio ai più giovani, occuperemmo sedie e poltrone, riducendo l'esposizione ai raggi benefici del successo a chi ha l'età per scintillare, mentre a noi viene prescritto un posto all'ombra".

I "grandi" adulti finiscono così in una sorta di limbo: troppo lontani dall'età pensionabile per lasciare il lavoro, ma spesso esclusi da politiche meritocratiche e opportunità.

"In un'epoca in cui le generazioni non si susseguono, ma si accavallano, - ha affermato Gennai - sarebbe più utile sospendere il giudizio e concentrarsi su ciò che ciascuno ha da offrire, indipendentemente dall'esteriorità o dall'età, nel non sostituire una generazione con l'altra, ma nel trovare equilibrio e collaborazione tra tutte le forze in campo."

IL LAVORO E L'EQUIVOCO DEL DIGITALE

In occasione degli Stati generali del welfare è stato pubblicato anche un documento pensato per stimolare il dibattito su equivoci e pregiudizi che "annebbiano" lo sguardo sul lavoro e ne "sfocano" l'interpretazione della trasformazione che sta attraversando. Tra gli equivoci trattati anche quello del digitale, che, se da un lato a volte ammalia creando sovrastrutture tecniche poco efficaci, dall'altra crea resistenze, in particolare nei settori produttivi in cui al centro della prestazione di servizio è la **relazione**, come in ambito educativo, socio-assistenziale, ecc.

Nel mondo dei servizi alla persona, infatti, spesso **il digitale è visto come minaccia alla qualità dell'interazione umana**, con il timore che possa spersonalizzare e standardizzare interventi che richiedono, invece, attenzione individuale e cura. Tuttavia, l'equivoco che circonda la digitalizzazione dei servizi e delle loro organizzazioni non risiede nel digitale stesso, ma nell'approccio che adottiamo per integrarlo. La vera sfida, quindi, non è evitare l'uso delle tecnologie digitali, ma sfruttarle in modo strategico per potenziare l'efficacia dei servizi, migliorare il benessere di chi ne usufruisce e di chi vi opera. Il digitale potrebbe, ad esempio, aiutare a comprendere meglio le diverse motivazioni e aspettative dei lavoratori, migliorando l'organizzazione del lavoro. Aprirsi al digitale potrebbe essere anche la chiave di volta per l'integrazione dei diversi servizi e ambiti e per condividere e utilizzare i dati in modo etico per il bene comune, senza dimenticare l'efficiamento dei processi di gestione documentale legati alla cosiddetta *compliance*. Infine non si può ignorare che una parte significativa delle persone di cui si occupa il "sociale" - bambini, adolescenti, giovani famiglie e presto anche gli anziani - vive immersa nel digitale. ■

Il documento "Sul lavoro: il valore tra equivoci e pregiudizi" è su www.consolida.it



Vi è mai capitato di essere talmente presi dalla visione di un film da avere l'impressione di essere realmente in un altro luogo e in un altro tempo? Sicuramente alla maggior parte di noi è già capitato di lasciarsi scappare una lacrima di commozione seguendo le vicende di qualche personaggio, o di trattenere il fiato senza accorgersene per intere scene di suspense. Non possiamo farne a meno certe volte, perché sta nella natura dei film ben scritti e girati di trasportarci in altri mondi e in altre epoche, fondendo magicamente realtà e finzione.

Ma vi siete mai chiesti cosa succederebbe se fosse davvero possibile entrare nella dimensione aperta dai film?

Probabilmente Christopher Edge, autore del libro **"Cinema Black Hole"** (*Gallucci*), è partito proprio da questa domanda per raccontare la storia di Lucas e dei suoi amici. Questo gruppo di ragazzi ama andare al Black Hole per delle vere e proprie maratone cinematografiche.

Con la nuova tecnologia 4.0 infatti possono letteralmente catapultarsi nel cuore dell'azione insieme agli attori e muoversi tra complotti internazionali, mostri preistorici e



La Libreria Erickson

La Libreria Erickson si trova in via del Pioppeto 24 a Gardolo.

Se volete restare sempre aggiornati sulle novità e le iniziative della libreria potete seguire la pagina Facebook: facebook.com/LaLibreriaErickson e visitare il sito www.erickson.it.

È possibile contattare i librai via mail lalibreria@erickson.it, via telefono o Whatsapp 0461-993963.

foreste tropicali inesplorate. Essere l'eroe di avventure del genere è il sogno di qualunque ragazzino, ma può presto trasformarsi in un incubo se non si riesce a portare a termine la propria missione prima che scorrano i titoli di coda. Come in quei film in cui si resta in tensione fino alla fine, iniziando a leggere questo libro si prova l'irresistibile impulso di continuare a voltare le pagine fino alla sua fine tutto d'un fiato. Chissà se durante le loro maratone cinematografiche Lucas e i suoi amici hanno guardato alcuni dei 116 film che Manlio Castagna consiglia nel suo libro a ragazzi e ragazze di guardare prima di compiere 16 anni.

propri sogni. Per ciascuna di queste imprescindibili esperienze c'è un personaggio di un film che le ha già vissute e nelle quali si può trovare di volta in volta conforto, ispirazione, comprensione.

Certi film sembra che parlino direttamente a noi quando siamo in un particolare momento della nostra vita e molti di questi sono raccolti nel libro di Manlio Castagna "116 film da vedere prima dei 16



Nel suo libro "Ti racconto il mio cinema" (Mondadori) accompagna i lettori nel dietro le quinte, in un viaggio personale ma anche rigoroso per spiegare come si fa cinema: dalla scrittura della sceneggiatura al montaggio della pellicola, la famosa attrice condivide i suoi ricordi sul set, le sfide, le soddisfazioni e la grande moltitudine di emozioni che ha vissuto dietro le quinte quando i riflettori erano spenti. Il suo racconto ci permette di ve-

dere il cinema sotto una nuova luce e di immaginare con un pizzico in più di realismo il nostro posto in questo mondo magico. D'altronde possiamo permettercelo, perché è proprio nella natura del cinema di aprire nuove porte all'immaginazione.

Guardare i film quindi può davvero insegnare qualcosa, soprattutto a chi ha per sua natura una mente aperta a scoprire i mondi creati dalla fantasia, ma anche a chi cerca il rigore di una scoperta scientifica. I film possono essere una vera e propria risorsa educativa da non sottovalutare, grazie alla quale avvicinarsi a concetti, periodi storici o discipline che sembrano ostiche e indigeribili con uno sguardo più curioso e divertito. Manlio Castagna suggerisce di guardare con occhi nuovi all'arte del cinema e al suo utilizzo nelle scuole. Non è affatto vero che sono gli insegnanti pigri, poco preparati e sempre impegnati a fare altro che "abbandonano" la propria classe alla visione di un film invece di fare una "vera" didattica. Questa in alcuni casi non è altro che una leggenda, uno stereotipo di cui dovremmo liberarci: il cinema è una risorsa didattica aggiuntiva che può aiutare alunni e alunne a discostarsi dalla realtà e dalla monotonia delle lezioni frontali in classe, non solo apprendendo in modo diverso un concetto, un evento, una storia solitamente scritta nero su bianco, ma anche per imparare ad apprezzare davvero la visione di un film.

Nel suo libro che per l'appunto si intitola "Con occhi nuovi" (Erickson), Manlio Castagna presenta in modo completo ma accessibile la storia, le tecniche e le professioni del cinema, suggerendo semplici attività didattiche per guardare al mondo del cinema in modo più consapevole. ■

*La Libreria Erickson

Il cinema insegna

Ciak, si impara!

I film possono essere una risorsa educativa che avvicina a concetti, periodi storici o discipline che sembrano ostiche. Perché il cinema ci aiuta ad aprire nuove porte all'immaginazione, a scoprire mondi creati dalla fantasia, ad approfondire scoperte scientifiche. O a riconoscerci in una storia che sembra parlare proprio di noi

di **Silvia Martinelli***

Oltre a quella della quarta dimensione cinematografica, esiste un'altra importante soglia che ognuno di noi è tenuto a varcare nel corso della sua vita: quella tra infanzia e adolescenza.

Non è un momento esatto e per ognuno è differente; si tratta piuttosto di un insieme di esperienze che traghettano lentamente (ma a volte in maniera un po' burrascosa) verso l'età adulta. Si affrontano una serie di sfide che a una certa età possono sembrare enormi e impossibili da superare, ma che offrono un'infinità di bellissime occasioni: cambiare scuola, incontrare nuovi "maestri di vita", scoprire le proprie passioni e desiderare di inseguire i propri sogni. Si scoprono realtà diverse da quelle che si è abituati a vivere ogni giorno e con esse anche i grandi dolori che la vita può mettere sul cammino di uomini e donne: la malattia, la guerra e la morte. Ma come ben si sa, l'adolescenza è anche e soprattutto il periodo delle grandi emozioni: si comincia a capire cosa vuol dire amare, vivere intensamente le proprie emozioni, a coltivare la propria immaginazione e a usarla per realizzare i



anni" (Mondadori). Film imprescindibili che prendono per mano chi sta crescendo, ma appassionano e fanno divertire anche chi i 16 anni li ha già compiuti da un po'.

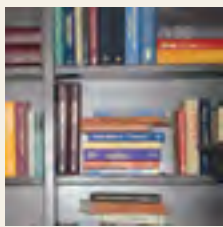
Da Harry Potter a Moonrise Kingdom, passando per Elephant o Il labirinto del fauno i film proposti nel libro sono raccontati, illustrati e accompagnati da tante curiosità e contributi di attori e registi per conoscere anche i

retroscena e i meccanismi dell'ambiente cinematografico.

DIETRO LE QUINTE

Chi non ha mai sognato di poter aggirarsi in un set cinematografico e pronunciare almeno una volta la famosa frase: "Ciak, si gira!"? È il sogno di tanti che per qualcuno si realizza come un destino già scritto. Come per l'attrice Giovanna Mezzogiorno, cresciuta in questo ambiente fin dalla più tenera età.





Libri:

le recensioni del mese

a cura di Franco Sandri
sandri.franco@libero.it

Per informazioni e segnalazioni:

Cristina Galassi
Tel. 0461.920858
cristina.galassi@libero.it
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38121 Trento

IO... FRAGILE E INVINCIBILE

di Matteo Coco e Andreana Castelli,
ed. Reverdito, Trento 2024

Un'autobiografia rivissuta e romanzata, raccontata fianco a fianco da Matteo e da Andreana. Una vita così, come una tra miliardi di vite possibili, senza pretese di eccezionalità, di eroismi, di eccellenza, di esemplarità, senza scansare le vicende più diffuse e gli ostacoli della quotidianità, con le incertezze della ricerca di un proprio posto al mondo. Ma una vita 'vera', dove il 'romanzato' serve solo a colorare la narrazione, per renderla comunicabile estesamente. La lettura, di fatto, scorre fluida, attirati dalle contraddizioni di un'Africa colorata, dolorosa e sofferente; fino alle porte di un orfanatrofio, insieme



ad Alba e Vincenzo che stavano per diventare mamma e papà di Matteo Mohamed; e seguirli nella volontà 'invincibile' di conquistare quel bambino, ancora estraneo e diffidente, al caldo amore di una famiglia; accompagnando Matteo nell'infanzia, nella scuola

con il peso inaccettabile del bullismo, nella dimensione dell'omosessualità, negli scontri con mamma e papà, nella conquista di un lavoro per la propria dignità e anche nell'affermazione come uomo di spettacolo... pur 'fragile ma invincibile'. Ora era lui che spingeva Alba e Vincenzo a realizzare tutti i sogni che ancora custodivano, con l'accorgimento di "rannicchiarci talvolta su noi stessi... e ripeterci che siamo bravi nonostante tutto".

LA STREGA DI LEGNO

di Piergiorgio Degasperì, ed. del Faro, Trento 2024

Piergiorgio Degasperì abita da sempre a Sardinia-Trento. Fin da bambino costruisce presepi "con uno stile che si ispira ai maestri tirolesi"; appassionato di montagna e dei boschi, è anche scultore in legno con le tecniche dei vecchi bottegai, su soggetti suggeriti da "fatti storici, anguane e prodigi, all'ombra dei castagni trentini". Questo romanzo è espressione del suo sentire, delle voci del suo ambiente, delle fantasie legate alla storia di Sardinia, dei racconti raccolti tra la gente, pur con riferimenti storici precisi e documentati su luoghi, fatti, personaggi. "Finito il funerale di Riccardo Terranovi, il cielo si oscurò, cominciò a piovere"... e via narrando, tra incubi, frati coraggiosi e frati tranquilloni, pergamene con profezie oscure su tempi lunghi. E, centrale, l'incendio del maso Lasta a Sardinia: unica sopravvissuta una bimba



appena nata. La bimba verrà adottata e diventa Judith, la bellissima donna che – tra misteriose scomparse, ritorni, maledizioni, presenze leggendarie, eventi di fantasia – percorre da protagonista l'alternarsi della vita montanara, con i ritmi delle stagioni, con il lavoro agreste, con gli impegni collettivi della piccola e vivace comunità di Sardinia, tra i quali la costruzione della chiesa ma anche la cura dei castagneti. È lei che inverte un'antica profezia.

IL VIAGGIATORE ANONIMO

di Antonio Malossi, ed. Osiride, Rovereto 2024

Un racconto originale nell'alternare vicende di vita comune a sbalzi onirici e fantasiosi, persistente un filo conduttore di riflessioni sul senso dell'esistere. Originalità che si concretizza – e aiuta – anche nell'impaginato, nella scansione del testo, con stacchi inattesi tra vicende, luoghi, amicizie, amori, riflessioni, con inserimento a caso di simbolismi grafici. Ne esce un romanzo atipico, ma certo interessante e di gradevole lettura. Il giovane Ridley Branagh si era costruito la casupola su un altipiano statunitense dell'Orion. Vi abita da solo e isolato, avvolto nel suo pur breve vissuto di esperienze scombinare, varie, anche dolorose, tra colpe reali o immaginate e volontà di spiare. Da tutto questo la decisione di evadere per costruirsi una imprecisabile nuova vita. Nasce così 'il viaggiatore anonimo' – come lui stesso si è ribattezzato – che va, va, va, ricercando significati dentro il suo essere e fuori, fino a trovare la possibilità di redimersi e alcune risposte ai suoi interrogativi più profondi, fino a percepire che "la luce non era svanita e l'amore che il viaggiatore anonimo aveva sempre cercato riempiva la sua stanza". È garbatamente un invito al pensare critico per un'autocoscienza sempre informata di positività per sé e per l'intorno sociale.



101 DOMANDE SULL'IMPRESA COOPERATIVA

di Michele Dorigatti e Tito Menzani, ed. ViTrenD, Trento 2021

Due tipi tosti, i pur giovani autori, che sanno di impresa e sanno inserire nei processi economici le specificità della cooperazione: Michele Dorigatti si è creato un'apprezzata professionalità, analizzando sul campo l'origine e l'affermarsi di un fenomeno determinante per il Trentino e oltre; Tito Menzani è docente di Storia economica all'Università di Bologna, arricchisce in continuità l'insegnamento con attività di ricerca e di consulenza. Voci convincenti nel dare risposta ai molti interrogativi su un argomento poliforme ma non complicato. Partono da



"una constatazione molto semplice: le cooperative sono imprese democratiche che si sono date valori, regole e principi differenti da quelli delle società che perseguono unicamente la massimizzazione del profitto".

Dove, invece, il profitto è in funzione della tenuta aziendale, a sua volta in funzione del bene collettivo e, perciò, dei singoli soci. Le

risposte alle '101 domande' analizzano e chiariscono l'identità dell'impresa cooperativa, il suo nascere e l'evolversi, la specifica etica per la giustizia sociale, il configurarsi in rapporto alle legislazioni, alla finanza, alle esigenze di governance. E con la conclusiva prospettiva – fondamentale, stimolante – di sfide aperte sul come affrontare l'elaborazione di "una nuova teoria economica della cooperazione".

Nihon Hidankyo: è questo il nome dell'organizzazione giapponese che ha ricevuto quest'anno il premio Nobel per la pace, assegnato a Oslo l'11 ottobre scorso **per «i suoi sforzi nel raggiungere un mondo senza armi nucleari e per aver dimostrato, con le proprie testimonianze, che le armi nucleari non devono mai più essere usate».**

La storia di *Nihon Hidankyo* viene da lontano e merita di essere ricordata per compren-

kusha coloro che erano stati colpiti dall'esplosione, coloro che intervennero con i soccorsi, coloro che furono colpiti dal fallout radioattivo e coloro che nacquero da donne che furono esposte alle radiazioni delle esplosioni.

Il numero degli hibakusha (letteralmente persone colpite dal bombardamento) è impressionante: circa 650.000 persone. Fra di loro più di centocinquanta sopravvissero alle due esplosioni nucleari poiché, colpiti dall'esplosione di Hiroshi-

la storia o smette di confrontarsi con essa, potremmo commettere di nuovo un terribile errore. Questo è esattamente il motivo per cui dobbiamo continuare a parlare di Hiroshima. Gli sforzi per eliminare le armi nucleari devono essere portati avanti sulla base di azioni intelligenti da parte dei leader di tutto il mondo. [...] I leader mondiali devono imprimere questa realtà nei loro cuori mentre negoziano in buona fede l'eliminazione degli arsenali nucleari, che è un obbligo legale ai sensi del Trattato di Non Proliferazione Nucleare. Inoltre, devono sforzarsi di rendere il Trattato sulla Proibizione delle Armi Nucleari una pietra miliare lungo il percorso verso un mondo libero da armi nucleari».

L'assegnazione del premio Nobel per la pace all'associazione *Nihon Hidankyo* assume così un enorme significato politico:

rimette al centro il bando delle armi nucleari dopo l'assegnazione del Nobel a ICAN del 2017; richiama l'opinione pubblica a riscoprire la storia degli hibakusha, che hanno portato nel loro corpo le sofferenze per le esplosioni di Hiroshima e Nagasaki; riporta al centro del dibattito politico la necessità di opporsi alla diffusione del nucleare come deterrente (non pochi ritengono che possedere armi nucleari sia garanzia della propria integrità territoriale); rimanda alla necessità di aumentare il numero di Paesi che aderiscono al trattato sulla

messa al bando di tali armamenti.

Ma soprattutto impone a tutti di chiedersi se, con tali possibilità distruttive, non sia la guerra stessa ad essere uno strumento assolutamente obsoleto per risolvere le controversie internazionali. È questo il senso delle parole del presidente dell'associazione, Toshiyuki Mimaki (anche lui un hibakusha), durante la conferenza stampa per l'assegnazione del premio, il quale ha richiamato le immagini dei bambini insanguinati di Gaza.

Un paragone che ha creato qualche malumore e che magari storicamente è forzato, ma che esprime l'impegno di chi, segnato per sempre dalla crudeltà della guerra, partecipa alla sofferenza di tutti coloro che ne sono colpiti, in ogni tempo. Affinché non solo le armi più potenti, ma la guerra stessa sia messa al bando. Chi, quando la pelle bruciata di queste donne e di questi uomini e i loro volti scavati non saranno più tra noi, raccoglierà il testimone che ci lasciano, quello di essere coscienza morale contro l'inaccettabile disumanità della guerra? ■

Nobel per la pace 2024

Hibakusha, il nome della memoria

Gli hibakusha sono i testimoni viventi delle conseguenze fisiche e psicologiche della guerra nucleare. La loro organizzazione, *Nihon Hidankyo*, impegnata nella lotta per un mondo senza armi nucleari, ha ricevuto il Nobel per la pace 2024

di Alberto Conci

dere il significato della scelta del comitato per il Nobel. **L'organizzazione venne fondata in Giappone il 10 agosto 1956, undici anni dopo le esplosioni di Hiroshima e Nagasaki, come punto di riferimento degli hibakusha, i sopravvissuti ai bombardamenti nucleari.** Secondo *Garino*, l'associazione con sede a Milano che ha istituito i Giardini dei Giusti in molte città del nostro Paese, la leva che spinse in modo decisivo il lancio di *Nihon Hidankyo* fu in realtà «il test con armi termoneucleari condotto dagli Stati Uniti nell'atollo di Bikini nel 1954. L'episodio causò una sindrome da radiazioni acute nei residenti degli atolli vicini e in 23 membri dell'equipaggio del peschereccio giapponese *Daigo Fukuryu Maru*. Ma, soprattutto, lasciò capire che nonostante il disastro del 1945 l'utilizzo delle armi nucleari non era stato ancora escluso in futuri conflitti da parte delle superpotenze».

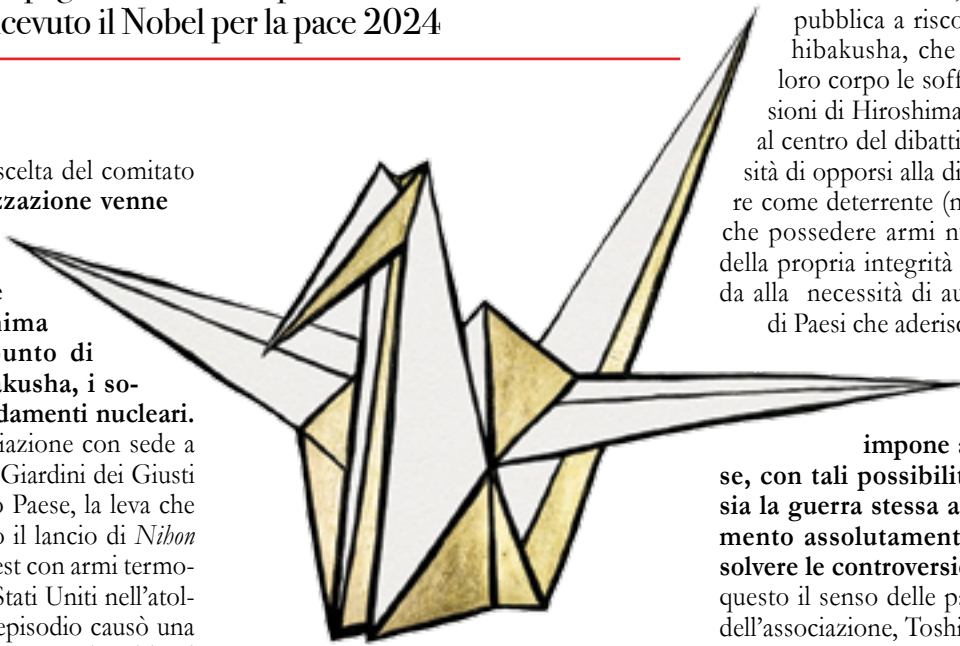
Tuttavia, non fu facile ottenere il riconoscimento dello stato di hibakusha da parte del governo giapponese, poiché i sopravvissuti chiedevano aiuti e risarcimenti anche in ragione del fatto che il bombardamento era stato l'ultimo atto di una guerra scatenata dal Giappone con l'attacco di Pearl Harbor contro gli Stati Uniti.

Alla fine di una lunga trattativa, il governo di Tokio decise di riconoscere come hiba-

ma, fecero rientro nella città natale di Nagasaki, dove furono investiti dalla seconda esplosione. La storia più famosa è quella di Tsutomu Yamaguchi (1916-2010), che la raccontò quando suo figlio cinquantenne morì di tumore.

La storia degli hibakusha ha assunto negli anni un enorme valore, perché sono diventati i **testimoni viventi delle conseguenze fisiche e psicologiche della guerra nucleare.** La loro sopravvivenza, segnata spesso da indicibili sofferenze, resta un monito per tutti.

Ricordandone l'importanza per liberare il mondo dalle armi nucleari, il 6 agosto 2018 il sindaco di Hiroshima Matsui Kazumi affermava: «Se la famiglia umana dimentica



In cartellone dal 19 al 23 novembre al **Teatro Sociale**, al **Teatro Cuminetti**, al **Le Garage Lab** e al **Teatro Portland**, ecco l'ottava edizione del "Teatro della Meraviglia", il festival di teatro e scienza ideato e organizzato da Arditodesio e Università di Trento. L'evento rappresenta un progetto in continua evoluzione che, anno dopo anno, si di-

esplorando l'Italia e la sua biodiversità unica, tra specie animali e vegetali. Il 21 novembre, ore 20.30, Teatro Cuminetti, **Little boy. Storia incredibile e vera della bomba atomica**, di e con **Roberto Mercadini**. La storia è un mix di estremi: fisica quantistica, ironia, orrore, genio e casualità. Niels Bohr, Werner Heisenberg ed Enrico Fermi: i "personaggi" che con le loro in-

tuizioni straordinarie hanno segnato questa drammatica svolta della storia.

Il 22 novembre, ore 20.30, al Teatro Cuminetti, **Chiedi alle montagne**, n progetto Arrigazzi/de Mandato, con **Marco Albino Ferrari e Emanuele Arrigazzi**: un intreccio di parole ed emozioni, dove la montagna diventa il palcoscenico di riflessioni profonde sulle mutazioni del nostro tempo e svela il suo ruolo di grande scuola e guida verso un futuro più consapevole.

Sabato 23 novembre, ore 10.30, Teatro Portland, lo spettacolo per le famiglie e i piccoli (5+): **Ho perso il filo**, la poetica e divertente amicizia tra due bambini, Berto e Rosa, e un baco da seta, Bruno.

Il festival è organizzato in collaborazione con il Centro Servizi Culturali Santa Chiara, lo spazio Le Garage Lab, la Libreria due punti, e con due festival scientifici di rilievo: Scienza e Virgola di Trieste organizzato dalla SISSA e Festivalmeteorologia di Rovereto. Questa rete di collaborazioni permette al festival di crescere e svilupparsi costantemente, allargando i suoi orizzonti e coinvolgendo un pubblico sempre più vasto. ■

L'intero programma e maggiori informazioni riguardanti la biglietteria: www.teatrodellameraviglia.it

Trento, 19-23 novembre 2024

Il Teatro dell'arte e della scienza

Coniugare arte e scienza in una dimensione che ha un significato non solo artistico, ma anche civile: arrivano gli eventi del Teatro della Meraviglia

stingue per il suo intento di coniugare arte e scienza in una dimensione che ha un significato non solo artistico, ma anche civile.

Ogni edizione si arricchisce di proposte teatrali di eccellenza, spettacoli innovativi e curiosi approfondimenti tematici, accompagnati da musica e collaborazioni sempre nuove.

Qualche anticipazione sui protagonisti di questa ottava edizione: il **19 novembre** spettacolo di apertura alle 20.30 al Teatro Sociale, **Allegro Bestiale**, con **Telmo Pievani** e la **Banda Osiris**, che con una robotica virtuale, viaggiano nel tempo



Carta In Cooperazione

Con Carta in Cooperazione si può accedere agli eventi alla tariffa ridotta riservata alle realtà convenzionate con il festival.



AcI Trento

Insieme agli altri, sempre al guinzaglio

Gestire la "presenza" del nostro cane in ambiente, dove ci sono altre persone, altri animali, altri esseri viventi meritevoli di rispetto e dove ci sono leggi e regolamenti vigenti, implica **evitare che il nostro beniamino diventi, senza che lui ne sia consapevole o responsabile, un elemento problematico**. Dunque, il nostro cane dovrà sempre stare legato al guinzaglio, in particolare nelle zone abitate, ma anche in occasione di feste ed eventi, perché altri potrebbero non gradire che si avvicini, averne timore, essere allergici o perché un altro cane potrebbe avere un problema nell'approccio del nostro amico. Rispettare gli altri comporta anche ridurre i rischi di reazioni

inappropriate o situazioni impreviste ai danni del nostro cane.

ADOZIONE DEL MESE, NERONE.

Nerone (nella foto) è giovane, socievole e pieno di vita: era stato di fatto abbandonato a se stesso in una situazione non ottimale, che monitoravamo da tempo. Abbiamo deciso di prenderlo con noi. Se volete adottarlo chiamate 349 2302344. Potete donare per lui e diffondere le storie di Zamos (sono sul sito <https://www.aclodv.org/zamos>). Donazioni ad ACL Odv sede Trento IBAN: IT62J083270325800000002044, con causale "cani ACL erogazione liberale rivista coop". Avvisate su acltrento@gmail.com per essere ringraziati. Per info 349 2302344.



Di troppo turismo e dei problemi portati dal turismo (alla comunità locale, all'ambiente, alla fauna, agli ecosistemi e alle persone residenti), soprattutto da alcuni tipi di turismo massivi e molto o particolarmente impattanti, da anni parlano le associazioni ambientaliste, ma a tratti anche le associazioni alpinistiche, culturali, qualche Pro Loco e

del turismo stesso; **invasione di persone** nei centri storici e presso musei e monumenti; consumo di suolo; **traffico** congestionatissimo; parcheggi selvaggi; richieste di **progetti** e pianificazioni che deturpano o rovinano l'**ambiente**, i paesaggi, le architetture locali; eccesso di **rifiuti** abbandonati in giro; disturbo della **fauna**, per citarne solo alcuni.

di un luogo, a favore di altri più abbienti, o per funzioni più redditizie, ndr).

Un altro tema al centro del dibattito in Trentino è quello delle **infrastrutture destinate al turismo**, ormai da molti considerate al capolinea. Un esempio eclatante è quello della **Ciclovia del Garda**, opera costosissima, ciclopica, che secondo tutte le associazioni ambientaliste delle regioni interessate e per quelle nazionali, nessuna esclusa, e secondo migliaia di cittadini e decine di comitati locali, deturperebbe in modo orribile il paesaggio mitico delle sponde del lago, sarebbe pericolosa per le caratteristiche morfologiche e geologiche delle sponde del lago (con la prova delle ripetute frane recenti) e danneggerebbe gli ecosistemi spondali. Inoltre, altra critica emersa anche dal recente convegno di Riva, anche i ciclisti sono ormai in numero eccessivo in alcune stagioni e non sembra a molti il caso di attirarne ancora moltissimi con un'opera che si vorrebbe pubblicizzare poi dappertutto.

Un albergatore famosissimo e di grande successo, quale Michil Costa, che opera in Val Badia in Alto Adige, ha ribadito a Riva i concetti di **senso del limite e di autentica ospitalità**, legati alla grande questione della qualità. L'AITR (Associazione italiana turismo responsabile) propone da anni di riportare **le comunità locali al centro delle scelte e degli obiettivi del turismo**, ridando loro protagonismo e valore.

Esistono diversi documenti internazionali, che trattano **le questioni etiche e sociali del turismo**, rivolti anche ai Tour Operator, fra l'altro. Fra essi citiamo anche **l'Agenda ONU 21**, che affrontava già a **inizio anni Novanta** le modalità con le quali le autorità locali dovevano e dovrebbero anche oggi prendere decisioni strategiche sullo sviluppo socio-economico, tema quadro che ovviamente comprende anche le politiche sul turismo.

Ormai la richiesta dal basso e delle associazioni di riflettere e prendere decisioni per ridurre gli impatti è forte e chiara. La richiesta emersa anche dal convegno di fine settembre di Riva del Garda è che la politica e i decisori del settore turismo sappiano riformare almeno in parte **un fenomeno ad elevato impatto, che produce anche ricchezza e posti di lavoro.** ■

Il sovraffollamento turistico

Luoghi e (iper)turismo: la ricerca di un nuovo equilibrio

Benessere e posti di lavoro da tutelare da una parte, eccessi dall'altra. La turistificazione dei luoghi riguarda tutto il Pianeta e ha effetti preoccupanti (sociali, ambientali, economici) sulle singole comunità locali

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

L'Associazione Italiana per il Turismo Responsabile, e pure alcune riviste specialistiche. Finora la politica e il mondo del turismo avevano criticato, spesso anche in modo aggressivo e offensivo, qualsiasi riflessione critica, ridicolizzando e banalizzando analisi e idee divergenti dalla vulgata, ma negli ultimi tempi i vari nodi stanno venendo al pettine e ormai in diverse parti del mondo se ne parla in modo molto esplicito. **Alcuni sindaci sono corsi ai ripari, anche in Italia e in Trentino**, per esempio con nuove regole o maggiori controlli sugli alloggi turistici (come accaduto a Riva del Garda), il caso più recente che dimostra che la bolla è esplosa, e non la si può più ignorare.

Emerge questo anche dal recente convegno organizzato a fine settembre a Riva del Garda dal coordinamento delle associazioni e dei comitati ambientalisti dell'Alto Garda (Coordinamento per la tutela dell'ambiente dell'Alto Garda).

I temi emersi sono tanti, e fanno eco alle problematiche raccontate e denunciate in tante città e località turistiche italiane e in giro per il mondo: **costi di affitti e immobili** alle stelle e fuori dalla portata dei giovani del posto, anche di molti lavoratori



Il tema degli alloggi turistici sta portando ad esempio a proposte di legge sia locali che nazionali, per evitare o ridurre il problema dell'aumento vertiginoso dei costi degli alloggi, in seguito agli elevatissimi guadagni di chi affitta ai turisti ma anche legato alla **"gentrificazione"** dei luoghi abitati (il processo di sostituzione degli abitanti originari

Un cordino di quelli per appendere al collo i badge, di colore verde e punteggiato di girasoli gialli: è il segno ideato nel 2016 dall'associazione britannica "Hidden Disabilities", ovvero disabilità che non si vedono al primo sguardo. Il cordino con i girasoli si sta diffondendo in molti paesi e serve a far capire che la persona che lo indossa ha, magari, bisogno di un po' di aiuto o comprensione e che, in fila alla cassa, necessita di un po' più di tempo. Perché spesso i neurodivergenti, come tutti noi in particolari momenti stressanti della nostra vita, possono vivere al supermercato una condizione di disagio, a causa del caos talvolta eccessivo. In Italia l'idea del cordino non è ancora

perché la persona sceglie se indossarlo o no. All'estero è già conosciuto e questo agevola commessi, enti pubblici e semplici cittadini che si mettono a disposizione. A Vigne poi abbiamo anche messo **la mappa** che abbiamo realizzato per l'occasione: riporta la piantina del negozio con le icone delle categorie di merce in Caa (comunicazione aumentativa alternativa) per permettere a tutti, anche a chi è in difficoltà, di trovare velocemente quello che si cerca. Infine, abbiamo portato le nostre piantine grasse in tazzina: un'idea per finanziare i nostri progetti, nata raccogliendo, tra volontari e amici, molte tazzine usate, alcune anche rotte; dentro di abbiamo messo una piantina grassa: ci aiuta a raccontare che anche **una situazione**

Coop Consumatori Alto Garda

Un nastrino coi girasoli, un aiuto alle "disabilità invisibili"

Coop Alto Garda e "I Lari" hanno portato in Trentino un'iniziativa diffusa nel mondo: un nastrino che aiuta a far capire che la persona che lo indossa, ad esempio in negozio, ha bisogno di un po' più di tempo o comprensione

molto diffusa e così Coop Consumatori Alto Garda, assieme all'associazione I Lari, ha pensato di farsi pioniera dell'iniziativa. Dal 10 ottobre, in occasione della Giornata mondiale della salute mentale e fino a domenica 13 ottobre, negli 8 punti vendita della cooperativa si trovano sia i nastrini sia le informazioni sull'iniziativa. In più i soci hanno potuto donare 50 punti della Carta In Cooperazione, che diventeranno 50 centesimi da devolvere all'associazione I Lari, pronta a mettere in campo sempre nuovi progetti.

Al supermercato Coop di Vigne un giovane autistico che frequenta in negozio da tempo e il personale in servizio – che non conosce il ragazzo – hanno condotto insieme la sperimentazione, imparando come aiutare (e farsi aiutare) in questi casi: una formazione sul campo che si è creata spontaneamente.

PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE MENTALE

A Vigne inoltre c'era anche il banchetto informativo coi volontari de I Lari; una di loro, Francesca Tricarico, ha spiegato: "L'idea del cordino ci è sempre piaciuta. Anzitutto



negativa può essere reinterpretata e ci si può sempre prendere cura di sé stessi, inventando qualcosa di nuovo».

LA TESTIMONIANZA

"Spesso il supermercato è un posto caotico dove un neurodivergente, così come una persona con alta sensibilità sensoriale e/o emotiva, può trovarsi in difficoltà. Di solito in un supermercato ci sono rumori, luci, odori, colori che possono mandare la persona in sovraccarico, in confusione, al punto da non riuscire più a orientarsi, né a scegliere un prodotto specifico. Nel mio caso è il rumore forte e della gente, della radio, certe luci, soprattutto se tra-



ballanti o rumorose (sì, perché le luci possono fare anche parecchio rumore): quando tutte queste cose arrivano tutte assieme mi fanno stare male anche fisicamente, e se devo comprare qualcosa di specifico o sono al banco degli affettati o in cassa, non riesco più ad avere la concentrazione necessaria per fare ciò che stavo facendo o interagire con la persona che ho davanti. La sensazione è un misto tra confusione, sensazione di vedere attraverso una rete fittissima e sensazione di vertigini, o qualcosa del genere, che io non saprei spiegare in altro modo. Ciò purtroppo non accade solo al supermercato, ma anche in altri negozi o ambienti particolarmente stimolanti. Quando capita si sta male e, parecchio spesso, non si sa come fare e ci si sente soli, un po' come degli alieni sulla terra (o qualcosa del genere)".

I LARI

L'Associazione I Lari è nata per supportare le famiglie nel periodo di stress e disorientamento che accompagna una diagnosi, sia in termini psicologici che sociali ed è impegnata nella promozione di progetti per l'integrazione e il riconoscimento dell'uguale valore umano di tutti i tipi di diversità. I Lari fornisce inoltre una rete di aiuti sia in termini di incontri tra genitori di auto mutuo aiuto, sia di agevolazioni alle famiglie per incontrare esperti formati nell'aiuto a superare il trauma della disabilità in famiglia; infine, lavora mettendo in rete operatori diversi per creare progetti concreti con cui supportare l'integrazione. ■



ognuno significa prendersi cura. Dove l'agricoltura riscopre la sua natura più profonda, il suo essere sociale sin dalle origini. **Tutti Nello Stesso Campo** è il progetto di agricoltura sociale della Rete in collaborazione con l'Azienda

nasce dal progetto di agricoltura sociale **Tutti Nello Stesso Campo**. L'alta qualità del risultato è garantita dalla collaborazione con Areaderma, che nei suoi laboratori cura con esperienza e professionalità il processo di trasformazione e realizzazione dei nostri prodotti di cosmesi.

TRATT_IO

Un graffio, che solca la carta, il legno, il gesso per trasformarsi in segno artistico. Un tratto, netto e sicuro, altre volte incerto e delicato, che unisce vuoti e pieni, idee e storie. Creazioni che nascono da pensieri, paure, attese. **Tratt_io** è il laboratorio creativo inclusivo della Rete per persone con disabilità e volontari, accompagnati da educatori, artisti ed altri professionisti. Ogni persona, con il tratto, narra un suo mondo di inclinazioni e desideri. Le creazioni di ogni-

Per Natale, la proposta eco-sociale della Rete
Storie, relazioni e prodotti

Le idee per il buon Natale 2024: alimenti e cosmetici biologici, piccoli oggetti di grafica e d'arte. Prodotti eco-sociali, di qualità, rispettosi dell'ambiente, a sostegno di nuove opportunità sociali

di **Silvia Rensi**

Solidali e sostenibili: sono i prodotti eco-sociali della Cooperativa sociale La Rete di Trento, cresciuti anno dopo anno in qualità e cura, accompagnati da un protagonismo inedito in grado di generare un rinnovato ruolo sociale per le persone con disabilità.

Tre linee – Tutti Nello Stesso Campo, Respiri, Tratt_io – realizzate con passione secondo una filiera che va oltre la tradizionale produzione da laboratorio: i prodotti sono biologici ed i progetti di impresa sociale che contribuiscono a generarli pongono una forte attenzione al processo educativo, oltre che alla qualità e bellezza del risultato.

I fornitori sono selezionati attentamente, i materiali scelti secondo principi etici ed ecologici.

I prodotti incarnano il valore dalle storie che raccontano, fatte di quotidianità, impegno, sforzo creativo, crescita, inciampi, evoluzioni; storie fatte di relazioni, solide o appena sfiorate, ma sempre preziose e generative, tra persone con disabilità, volontari, famigliari, operatori e la comunità.

Con solidarietà e quel senso di fare comunità che le appartiene, **La Rete presenta il suo Catalogo di Natale 2024**: sei box, tre formati, molta cura. Un pensiero per le persone care, un regalo per i propri dipendenti, collaboratori e clienti (per le aziende anche soluzioni personalizzate).

TUTTI NELLO STESSO CAMPO

Un luogo dove le braccia coltivano, le mani trasformano, la natura accompagna. Dove persone con disabilità, volontari, educatori sperimentano abilità, attitudini, desideri. Dove selezionare semi antichi, scegliere coltivazioni biologiche, accogliere i tempi di



Agricola Mario Leonardi, a Seregno, Trento.

Un modo per restituire valore alla comunità.

RESPIRI

Colori, profumi e stagioni che segnano il tempo. E le fragranze delle erbe di montagna biologiche: seminate, raccolte e trasformate con cura. Respiri è la linea di **cosmesi che**

no diventano opera collettiva, grazie ad un attento processo di post produzione con grafici e fornitori, rispettoso del percorso educativo e dell'ambiente. ■

La Cooperativa Sociale La Rete

La Cooperativa sociale La Rete di Trento dal 1988 accompagna le persone con disabilità e le famiglie nel loro percorso di vita, riconoscendo nella comunità un luogo fondamentale di inclusione sociale. Fin dalle origini, offre servizi progettati a partire

dalle storie di vita delle persone, unendo al lavoro educativo professionale il prezioso contributo dei volontari in un fare insieme che genera valore sociale.



Scopri il Catalogo di Natale, tutti i prodotti e le modalità di ordinazione

<https://tinyurl.com/mvxej9bx>

Sabato 30 novembre e domenica 1° dicembre è il fine settimana ufficiale della campagna di raccolta fondi di ADMO Trentino

Un Panettone per la Vita. Saranno tante le piazze trentine e **più di 150 i volontari** coinvolti che proporranno panettoni e altri dolci natalizi in cambio di un'offerta a favore dell'associazione donatori di midollo osseo. Sostenere ADMO Trentino attraverso le campagne di raccolta fondi significa dare **reale speranza di vita a chi combatte con-**

Osseo IBMDR e a disposizione nel caso in cui fosse riscontrata una compatibilità con un paziente in attesa di trapianto.

“Il ringraziamento più grande – spiega il presidente di ADMO Trentino, Alberto Zampiccoli – va ai nostri volontari che si impegnano con grande tenacia per trasmettere il messaggio di ADMO, aiutandoci durante le campagne di raccolta fondi e gli eventi di sensibilizzazione. Senza di loro, nulla di quanto fatto fino ad ora sarebbe stato realizzabile: sono loro la linfa vitale dell'associazione. Mi

Sabato 30 novembre e domenica 1° dicembre 2024

Un Panettone per la Vita

I volontari Admo tornano in tante piazze trentine con i panettoni e i dolci natalizi per la campagna di raccolta fondi di Admo Trentino che dona una concreta speranza di vita

tro una malattia del sangue ed è in attesa di un trapianto di midollo osseo che possa capovolgere il suo destino.

Anche quest'anno saranno i panettoni, i pandori e i dolci della **storica azienda artigianale Loison**, accompagnati dai **cioccolati Dolcem**, a farsi ambasciatori della causa ADMO: portare speranza a chi lotta ogni giorno contro un tumore del sangue.

Nel 2023, grazie a **Un Panettone per la Vita** e alle altre campagne raccolta fondi, **ADMO Trentino ha devoluto 147.000 euro**, suddivisi tra borse di studio e attrezzature sanitarie all'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, al Policlinico G.B. Rossi di Verona e alla Fondazione Città della Speranza di Padova.

ADMO TRENTINO

ADMO Trentino, inoltre, sostiene le famiglie colpite da malattie del sangue e supporta l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari mettendo a disposizione la sua segreteria per effettuare le chiamate agli aspiranti donatori e fissare l'appuntamento per la tipizzazione, in base alle disponibilità comunicate dall'Apss. Da oltre 30 anni, ADMO Trentino informa i giovani su come sia possibile diventare speranza di vita per un malato di leucemia o di altre malattie oncematologiche: **un impegno importante che ha permesso all'associazione, nata nel 1992, di superare la quota di 14.300 aspiranti donatori, più di 14.300 speranze di vita all'interno del Registro Nazionale dei Donatori di Midollo**



Uno sformato di panettone Lo “Scheiterhaufen” altoatesino



Buono da solo, il panettone è la base di tante sorprendenti ricette, dolci e salate. Eccone una semplice ma perfetta per esaltare gli aromi di questo festoso dolce

Di origini altoatesine, lo “Scheiterhaufen” è un'antica ricetta realizzata con pochi ingredienti (pane avanzato, uova, latte, zucchero) ed è il vero “comfort food” di montagna.

Per 4 persone: 250 g panettone alto classico Loison, 1 uovo, 250 ml latte, 1 cucchiaino zucchero, ½ cucchiaino cannella

Preriscaldate il forno a 180 °C; tagliate il panettone a fette e mettetelo in una pirofila; sbattete uovo e latte e versate la miscela sul panettone; spolverare con zucchero e cannella; cuocete in forno per 15 minuti fino a doratura.

Questa ricetta è stata creata da Annalena Ganner per www.insolitonpanettone.com, il blog di ricette di Loison

preme anche sottolineare – continua il presidente Zampiccoli – la **grande generosità della nostra gente** che, in ogni occasione, non ha **mai smesso di sostenerci e dimostrarci fiducia e apprezzamento** per la nostra opera”. “Infine – conclude il presidente dell’associazione – è doveroso segnalare **Pottimo rapporto di collaborazione, la competenza e la disponibilità del Personale del Laboratorio HLA del Servizio Trasfusionale dell’ospedale S. Chiara di Trento, diretto dalla dottoressa Paola Boccagni, al Centro Trasfusionale di Rovereto e ai Punti di raccolta sangue periferici. A tutti loro va il nostro sincero ringraziamento**”.



Un Panettone per la Vita

Hai mai pensato che un regalo di Natale possa essere due volte buono? Con i tuoi regali di Natale, puoi sostenere ADMO Trentino aiutandoci a donare speranza di vita a chi soffre di un tumore del sangue ed è in attesa di un trapianto di midollo osseo. Regalare un panettone o un dolce natalizio ADMO è semplice: saranno tante le piazze trentine in cui trovare i volontari dell’associazione donatori di midollo osseo

Anche grazie al tuo aiuto gli obiettivi di ADMO diventano raggiungibili: salvare vite e regalare sorrisi, perché sempre più persone non debbano piangere un loro caro e sempre più malati possano vedere una luce in fondo al buio di una malattia.

LE PIAZZE

L’elenco delle piazze di Un Panettone per la Vita sarà pubblicato e costantemente aggiornato sul sito www.admotrentino.it. ■

Le diete chetogeniche possono essere paragonate alle automobili Ferrari: hanno una potenza notevole, ma bisogna saperle gestire, altrimenti possono essere pericolose. Sono diete significativamente sbilanciate e, contrariamente a quanto molti pensano, non sono iperproteiche, ma iperlipidiche; oggi note per il dimagrimento, possono essere utili anche in pazienti con problematiche differenti. Il loro impiego nasce per la terapia dell’epilessia: siamo negli anni ’20 del 1900 e il primo gruppo che le utilizzò sistematicamente fu quello diretto dal dottor Russell Wilder alla Mayo Clinic. **L’utilizzo**

Diete iperlipidiche

Le diete chetogeniche

Note per il dimagrimento (ma utili anche per altri problemi) non iperproteiche, ma iperlipidiche, le diete chetogeniche sono significativamente sbilanciate, molto potenti: bisogna saperle da gestire

di **Michele Sculati**, medico, specialista in scienza dell’alimentazione, dottore di ricerca in sanità pubblica

della dieta chetogenica risultò efficace nell’epilessia, il che è indicativo della sua potenza essendo una opzione terapeutica in pazienti resistenti ai moderni farmaci antiepilettici.

Il nome della dieta trae origine dai corpi chetonici, sostanze prodotte dal fegato dopo qualche giorno di dieta che sono in grado di arrivare fino al nostro cervello e avere un impatto che può essere utile in numerose condizioni patologiche.

Oltre all’epilessia, i campi di ricerca e applicazione riguardano anche l’emicrania, diverse patologie neuro-degenerative, psichiatriche, la gestione del dolore cronico e, come accennato, anche il controllo del peso.

Una delle differenze più marcate è che alcune diete chetogeniche sono normocaloriche, ovvero non fanno perdere peso (ad esempio nei bambini epilettici), mentre altre sono fortemente ipocaloriche, come quando prescritte in caso di obesità.

Il comune denominatore di queste possibili applicazioni è rappresentato dall’effetto che i corpi chetonici svolgono a livello del cervello.

La chetosi metabolica, oltre che con la dieta chetogenica, si verifica dopo qualche giorno di digiuno totale, occasione in cui devono essere mobilitate le nostre riserve di grasso per ottenere energia; questo spiega la ragione evolutiva della chetosi: siamo stati cacciatori-raccoglitori per circa 300 mila anni e quando non si trovava da mangiare, oppure se una preda riusciva a fuggire, era utile accusare la fame il meno possibile ed essere reattivi per cercare di

sopravvivere. Queste motivazioni spiegano un paradosso che si osserva durante le diete chetogeniche per la perdita di peso: il paziente non è affaticato o affamato nonostante stia mangiando poco. Il che spiega un ulteriore paradosso: per il paziente affetto da obesità alle volte è più facile seguire una dieta chetogenica, rispetto a una dieta bilanciata. Abbiamo dunque trovato la terapia per l’obesità? No, perché la dieta chetogenica non può essere seguita a lungo: è una dieta rigidissima, che esclude o limita significativamente alimenti utili alla nostra salute. Non sono ammessi “sgarri”, neppure la frutta può essere consumata per



il contenuto di zuccheri che andrebbero a “spegnere” la chetosi metabolica. La dieta chetogenica può dunque essere una delle opzioni terapeutiche nell’obesità, come nelle altre patologie che sono state menzionate; tuttavia, tornando al paragone iniziale, non sempre è necessaria o opportuna tutta la potenza di una Ferrari, e in determinate situazioni risulta più efficace la prescrizione di altre diete. **Un’ultima osservazione: fareste guidare una Ferrari a una persona senza patente?** Ebbene, molte diete chetogeniche vengono consigliate da persone non abilitate alla prescrizione dietetica o autogestite; questo è uno dei motivi che le rende meno efficaci rispetto alle loro potenzialità, o addirittura pericolose in determinati pazienti. ■



conica che va a stringersi verso il basso; lunga 10-18 cm può avere un diametro di 8-14 cm; la parte superiore della rapa è di un bel verde chiaro che sfuma poi nel violetto, a seconda della maturazione, e diventa bianco nella parte inferiore.

Questo tipo di rapa è il risultato di una selezione naturale: un ortaggio che si è adattato al clima e al tipo di terreno di queste zone, e che è stato valorizzato dalle tecniche tradizionali di coltivazione e di conservazione. **Rapy, la Rapa di Bondo** è infatti frutto di piccole coltivazioni che seguono un preciso disciplinare e la rendono unica.

Famiglia Cooperativa di Bondo e Roncone

Primizia d'autunno: ecco la Rapa di Bondo!

Coltivata solo in una piccola zona intorno a Bondo, arriva nei negozi della Cooperazione di consumo trentina la Rapa di Bondo, la rapa dei buongustai di cui la Famiglia Cooperativa di Bondo e Roncone promuove la valorizzazione

Bisogna aspettare i primi freddi per raccogliere le rape di Bondo: le basse temperature contribuiscono alla maturazione perfetta di questi preziosi frutti della terra, che diventano più dolci e saporiti. Questo antico ortaggio, nei secoli passati molto diffuso anche perché fonte quasi esclusiva di **vitamine C e B**, utili allora a combattere la pellagra, è oggi nuovamente apprezzato per le sue particolari caratteristiche, nutrizionali e organolettiche.

Rapy, la Rapa di Bondo (nelle Valli Giudicarie), è un ortaggio molto ricco di acqua e fibre: è diuretica, depurativa e disintossicante, uno "spazzino" del sangue, ricca di preziosi minerali (ferro, acido folico, calcio, fosforo, rame e zinco) e, come si diceva, di vitamine C e B; inoltre è ipocalorica (18 cal/100g), quindi ideale nelle diete dimagranti o in ogni dieta sana.

La Rapa di Bondo ha una forma tronco-



IN CUCINA

La Famiglia Cooperativa di Bondo e Roncone ne promuove da tempo la valorizzazione, in collaborazione con il Co-

mune di Sella Giudicarie e con il consorzio Sait: la Famiglia Cooperativa raccoglie infatti il prodotto dei dodici piccoli agricoltori della zona, mentre il Sait provvede a distribuirlo attraverso i negozi del sistema della Cooperazione di consumo trentina.

Il suo sapore singolare, agro e dolce al tempo stesso, la rende adatta ad accompagnare carni suine, formaggi, selvaggina e salumi. Nelle famiglie contadine si consumava abitualmente insieme alla polenta, anche perché era sempre disponibile, dal momento che si conserva bene fino al raccolto successivo.

Rapy è ottima anche lessata e condita con un po' d'olio extravergine di oliva e limone, oppure cruda, come le carote, o nell'insalata; cotta si trasforma in purea ed è ottima nelle minestre e nelle zuppe di verdure; si può anche gratinare al forno, o friggere, come le patate.

Una ricetta? La zuppa rape e ceci. Per 4 persone servono 200 g di rapa di Bondo, 400 g di ceci cotti, 1 spicchio d'aglio, 1 scalogno, 1 carota piccola, 1 gambo sedano, 4 cucchiaini olio extravergine di oliva, sale e pepe, crostini di pane

Pulite e tagliate a pezzetti la rapa, quindi cuocetela in acqua; in una casseruola con l'olio fate insaporire aglio, scalogno, carota e sedano tritati; unite la rapa con il suo brodo, i ceci già cotti, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere ancora un po' per far amalgamare i sapori e raggiungere la consistenza della zuppa; tostate oppure friggete i crostini; servite la zuppa bollente con i crostini.

NELL'ARCA DEL GUSTO SLOW FOOD

La Rapa di Bondo è un ortaggio dell'Arca del Gusto di Slow Food, un progetto della Fondazione Slow Food per la biodiversità.

Nell'Arca del Gusto sono raccolti quei prodotti che rischiano di scomparire e che appartengono alla cultura e alle tradizioni delle comunità che, in tutto il mondo, li hanno preservati nel tempo. Sono prodotti tradizionali, razze locali, *saperi*: rintracciati e descritti grazie all'impegno della rete che Slow

Food ha sviluppato in tutto il mondo con l'obiettivo di conservarli e diffonderne la conoscenza. (c.g.) ■



**filiera
corta**

co salume che in tutto il Trentino Alto Adige può fregiarsi del marchio **Presidio Slow Food**. Per la Famiglia Cooperativa Brenta Paganella è motivo di grande soddisfazione poter contribuire, in collaborazione con Enti, Associazioni e con

con il cavolo cappuccio, ma si presta bene per la preparazione di **ragù, canederli, risotti e orzotti**.

**IL PROGRAMMA DELLA
SAGRA DELLA CIUÌGA
Giovedì 31 ottobre 2024**

- Dalle 18.30: apertura locande gastronomiche a cura delle Associazioni locali e apertura dei ristoranti, con menù a base di ciuiga
- Alle 21: Teatro Comunale di San Lorenzo Dorsino, **“A ciascuno il proprio Dio”** Talk con lo scrittore-alpinista **Francesco Vidotto**; modera la giornalista Fausta Slanzi

Famiglia Cooperativa Brenta Paganella **Una festa per la Ciuiga**

La Rapa di Bondo è anche l'ingrediente che rende unica la Ciuiga, il salume protagonista di un'ambita sagra, a San Lorenzo Dorsino dal 31 ottobre al 3 novembre 2024

tantissimi volontari, alla valorizzazione di un prodotto di eccellenza che rappresenta la parte più autentica di questo territorio”.

La storia della Ciuiga racconta che nella seconda metà dell'800 un macellaio di San Lorenzo per offrire a tutti un buon salume con un prezzo accessibile ebbe l'idea di mescolare alla carne la prelibata rapa bianca tipica della zona (80%), abbondante proprio durante l'autunno: nacque così la ciuiga.



Oggi la Ciuiga del Banale dall'essere un salume povero è diventato un **prodotto di grande qualità**, preparato **solo le parti più nobili del maiale (70%)**, mentre la percentuale di rapa bianca è inferiore ma sufficiente a conferire il suo tipico sapore piccante; nella ricetta entra poi il **Teroldego**, che aggiunge anche un tipico aroma; l'affumicatura è ancora naturale, con cruschetto di faggio.

La ciuiga del Banale nella tradizione si consuma cotta con **patate lesse, nei crauti al posto delle lucaniche**, con la **polenta o**

**Da venerdì 1°
a domenica
3 novembre 2024**

- **mercato tipico:** le cantine delle vecchie case contadine ospitano i produttori delle eccellenze del Trentino e gli artigiani con i loro manufatti (ore 9.30-18.30)
- **degustazioni guidate**

di vini trentini proposti dalle cantine della **Piana Rotaliana Konigsberg**

- visite alla scoperta del borgo e camminate nel foliage per ammirare i colori dell'autunno con le guide dei San Lorenzo Dorsino
- musica tradizionale e canti di montagna tra le vie e nelle chiesette del borgo
- ristoranti e locande del borgo che propongono **speciali menu** dedicati alla ciuiga (nei ristoranti è consigliata la prenotazione)
- **sagra dei bambini e delle bambine** con laboratori creativi, letture di fiabe, giochi di una volta, spettacoli di burattini e caccia al tesoro. (c.g.) ■

**RISPARMIA
CON**

**CATTOLICA
ASSICURAZIONI**

DAL 1896

**SIAMO A TRENTO SUD
DI FIANCO AL SUPERSTORE**

**CHIEDI
UN PREVENTIVO
RC AUTO**



**SOCIETÀ CATTOLICA
DI ASSICURAZIONE**

AGENZIA ASSICOM SRL

Centro Direzionale Trento Sud n. 13 (Big Center), 38123 Trento
Tel. 0461 822321 - Cell. 335 6150670 - info@assicom-trento.it



Ricette, bottiglie e libri

scrivete a:
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38100 Trento

Gusti da scoprire

Quando il porro ...arriva in cucina

Simile all'aglio e alla cipolla, ma meno persistente, il porro merita più spazio in cucina: delicato, invitante e ricco di sfumature, grazie alla sua versatilità è perfetto in mille ricette



Crostata al farro con sedano rapa e porri

Per 4-6 persone: 125 g di farina di farro, 125 g di farina 00, 120 g di burro, 1 uovo piccolo, 1 cucchiaino di semi di papavero, 1 cucchiaino di semi di senape scura, sale; per il ripieno: 230 g di sedano rapa già sbucciato, 1 porro, 170 g di panna fresca, 130 g di taleggio, 2 uova, 20 g di burro, sale e pepe

Lavorate velocemente le due farine con i semi di papavero e di senape, il sale, il burro freddo a pezzetti, l'uovo e qualche cucchiaino di acqua fredda: dovrete ottenere un impasto morbido e omogeneo; avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare per 20 minuti in frigorifero. Stendete l'impasto in una sfoglia spessa circa 1/2 cm, sistematelo in uno stampo da crostata a cerniera foderato con carta da forno; coprite la superficie con un secondo foglio di carta da forno e distribuitevi sopra dei fagioli secchi, infornate a 180°C per

10 minuti, poi togliete la carta e i fagioli e lasciate raffreddare. Tagliate il sedano rapa a cubetti, cuocete per 10 minuti in acqua bollente salata e scolatelo; affettate finemente il porro (compresa la parte verde) e fatelo appassire con il burro, per 10 minuti, mescolando e aggiungendo poca acqua se serve; unite il sedano rapa, salate, pepate e proseguite la cottura per qualche minuto; sbattete le uova con la panna, salate e pepate; tagliate il formaggio a dadini e unitene i 2/3 al composto insieme alle verdure fredde e versate il tutto nella base della pasta; cospargete con il rimanente formaggio e infornate a 180°C per 20-25 minuti. (*Fiorfiore in cucina, 2/2017*)

Vellutata di porri e patate con tarallini

Per 6 persone: 3 porri, 3 patate, 500 g di brodo vegetale, 3 rametti di timo, pepe rosa, olio d'oliva extravergine, tarallini vegani, sale

Lavate le patate, pelatele e tagliatele a dadini; mondate i porri, lavateli sotto l'acqua e riduceteli a rondelle; versate un filo d'olio in una pentola e aggiungete porri e patate, facendoli rosolare per 1 minuto, poi versate il brodo caldo; coprite con un coperchio e fate cuocere per 20-25 minuti, finché le

patate saranno morbide; regolate di sale e frullate uniformemente con un mixer a immersione; versate la vellutata nelle ciotole, completate con qualche grano di pepe rosa pestato, i rametti di timo, un filo d'olio e a piacere un po' di scorza di limone tagliata a julienne finissima; servite la vellutata accompagnandola con i tarallini spezzettati, oppure con **crostini di pane di segale** da preparare così: mescolate in una ciotola gli aghi di 2 rametti di rosmarino, qualche grano di pepe rosa macinato, 2-3 cucchiaini d'olio e il pane a dadini, scaldate una padella e fate dorare il pane per qualche minuto. (*Fiorfiore in cucina, 2/2022*)

Mac&cheese con cavolo e porri

Per 4 persone: 350 g di cellentani, 400 g di cavolo romanesco, 40 g di grana padano dop oltre 20 mesi riserva fior fiore, 150 g di cheddar, 100 g di spinacini baby, 1 l di latte, 1 porro, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di farina "00", 40 g di burro, timo, mandorle affettate D'Osa

Tagliate a metà il porro e lavatelo; sbucciate l'aglio, poi affettate finemente i gambi del cavolo romanesco, conservando le cimette. Sistemate le verdure in una grande casseruola con il burro, aggiungete il timo e cuocete per 15 minuti, mescolando regolarmente. Quando le verdure saranno morbide unite la farina, poi il latte a filo e cuocete a fuoco lento per 10 minuti fino a quando il composto si sarà addensato, e sempre mescolando.

Nel frattempo lessate la pasta in acqua bollente salata per 5 minuti, poi scolatela. Grattugiate il grana e la maggior parte del cheddar, uniteli alla salsa e amalgamate. Spegnete il fuoco, unite gli spinacini e frullate in modo da ottenere un



composto omogeneo. Insaporite con sale e pepe, poi amalgamatevi la pasta e le cimette di cavolo, bagnando con una spruzzata di latte se necessario. Trasferite il tutto in una teglia da 25x35 cm, grattugiatevi sopra il cheddar rimasto e cospargete con le mandorle. Infornate a 180°C per 30 minuti, fino a quando il mac&cheese sarà ben dorato. (Fiorfiore in cucina, 2/2022)

“Mac” sta per maccheroni; la ricetta originale americana prevede solo un mix di formaggi, senza verdure



Porri ai formaggi e speck con miele

Per 4 persone: 6 porri, 1 kg di patate, 130 g di ricotta, 25 g di caciocavallo, 25 g di Parmigiano Reggiano, noce moscata, 70 g di speck, 4 cucchiaini di pangrattato Coop, 1 spicchio d'aglio, 1/2 peperoncino, menta, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, burro, 1 arancia, 15 g di miele, sale e pepe

Tritate menta, prezzemolo, aglio e peperoncino; rosolate il pangrattato e le erbe con 20 g di burro e 1 cucchiaino d'olio finché sarà croccante; salate e

pepate. Lessate le patate, pelatele e schiacciatele, salate, pepate, aggiungete la noce moscata, la ricotta, il Parmigiano e il caciocavallo tritato, mescolate e tenete da parte. Lavate i porri e tagliateli a pezzi di circa 4 cm; svuotateli e cuoceteli al vapore per 10 minuti; tritate il cuore dei porri e rosolateli con lo speck e 2 cucchiaini d'olio; amalgamate il composto alle patate. Farcite i tubicini di porro con il composto, disponeteli verticalmente in una teglia, cospargete con il pangrattato speziato e flocchi di burro e infornate a 180°C per 20 minuti. Completate con il miele a filo, la scorza d'arancia grattugiata e un po' di menta. (Fiorfiore in cucina, 12/2023)

La ricetta vegana

Crema di zucca e porri con funghi e pesto di anacardi



Per 4 persone: 600 g di zucca, 200 g di porri, 200 g di funghi misti, 200 ml di crema vegetale da cucina BeneSi, 800 ml di brodo vegetale, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine, noce moscata, sale e pepe. Per il pesto di anacardi: 100 g di anacardi naturali Vivi Verde, 70 ml di olio d'oliva extravergine, 1 cucchiaino di gomasio (sostituto del sale a base di sesamo), 1 spicchio d'aglio, 30 g di prezzemolo, 1/2 limone non trattato, sale e pepe

Pulite la zucca dai semi e dalla buccia, poi tagliate la polpa a cubetti; riducete il porro a rondelle, quindi fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio; unite la zucca, ricoprite

con il brodo e cuocete a fuoco dolce per 25-30 minuti.

Nel frattempo pulite i funghi, tagliate quelli più grossi a fettine e rosolateli in padella con olio e aglio; insaporite con sale e pepe. Tritate il prezzemolo e riunitelo nel bicchiere del frullatore con gli anacardi, l'olio e l'aglio a fettine; frullate fino a ottenere una crema, aggiungete gomasio, sale, pepe e poca scorza di limone grattugiata. Frullate la zucca con un pizzico di noce moscata fino a renderla cremosa e omogenea e aggiustate di sapore. Servite la crema di zucca con al centro un cucchiaino di funghi e una quenelle di pesto di anacardi. (Fiorfiore in cucina, 11/2022)

Il gomasio si può preparare in casa ed è utile per consumare meno sale: si tosta in padella 1 cucchiaino raso di sale grosso e quindi si polverizza nel mortaio col pestello (o nel mixer); si tostano in padella 7-8 cucchiaini di sesamo, si aggiungono al sale nel mortaio (o nel mixer) e si schiacciano grossolanamente (consistenza granulosa-sabbiosa). Il gomasio si conserva in frigo per una settimana, in un barattolo di vetro ben chiuso.

Quando alle soglie dell'inverno nell'orto si notano gli effetti delle prime improvvise gelate, fra le poche piante che riescono a sfidare la brina e il gelo mantenendo inalterate le proprietà dietetiche e terapeutiche si trova il porro, che a detta dei buongustai col freddo diventa addirittura più gustoso. In Italia il porro non sembra diffuso come altre verdure, pur essendo ricco di principi attivi, con proprietà simili a quelle dell'aglio e la cipolla; anche il suo sapore sta proprio fra questi due ortaggi, ma è molto meno intenso.

Ortaggi d'autunno

Cipolla o aglio? Porro!

Ecco il tempo dei porri, gustosi ma delicati, molto versatili in cucina, sono ricchi di acqua e fibre, sali minerali e vitamine: aiutano la digestione, a mantenersi in forma e sono preziosi per la salute della pelle e delle ossa

di Iris Fontanari

Pare che il porro derivi da una specie spontanea, il cosiddetto *Allium ampeloprasum*, diffuso in tutte le regioni del bacino mediterraneo (ma non nella nostra regione) e considerato una primizia primaverile da chi è ghiotto di verdure spontanee.

Il porro (*Allium porrum*) è un'erbacea biennale,

tipica delle regioni temperate, appartenente alla grande famiglia delle Liliacee. La pianta è costituita da un falso fusto, chiamato impropriamente bulbo, formato da lunghe foglie lineari e acuminate, larghe fino a 3 cm e strettamente impacchettate, con radici che escono dalla base del fusto stesso (caule) e che fanno penetrare nel terreno le basi fogliari sbiancate.

Questa liliacea fiorisce nel secondo anno di vegetazione con infiorescenze a forma

di ombrella globosa, costituite da numerosi fiori bianchi, rosa o lilla.

Il porro si semina in vari periodi dell'anno ed è perciò reperibile sul mercato perlò più sempre fresco anche se il periodo di maggiore raccolta si ha dal mese di ottobre in poi; da noi le piantine di porro si trapiantano nell'orto domestico in maggio. Chi preferisce la semina deve ricordare di seminare varietà adatte al periodo in cui si vuole effettuare la raccolta; le varietà di porro si possono raggruppare in estivo-autunnali, autunno-invernali, invernali e d'inizio primavera. Nelle colture precoci a semina in-

affermava che il porro, assunto con crema d'orzo, giovava a coloro che soffrivano d'itterizia, d'idropisia (presenza di liquido nelle cavità sierose del corpo) o di coliche renali.

Il porro contiene, oltre ad una grande quantità d'acqua, anche mucillagini e molti sali minerali (potassio, in particolare) e vitamina C e A; come tutte le specie di *Allium*, è pure ricco di composti organici solforati ed è pertanto efficace contro i disturbi della vescica e la calcolosi renale; inoltre, la sua acqua di cottura svolge una forte azione diuretica; bevendo 3 cucchiaini di succo fresco di porro, al mattino a digiuno, si ottiene un'ottima medicina diuretica e dimagrante.

I porri si conservano bene, mantenendo intatte le loro caratteristiche organolettiche, anche attraverso la congelazione: si devono tagliare le radici ed eliminare le foglie più esterne del fusto, quindi si lavano e si tagliano in rondelle dello spessore di ½ centimetro, che vanno poi disposte su vassoi e fatte congelare; infine si sistemano in sacchetti di plastica adatti per la congelazione e conservazione.

Con questo delizioso ortaggio si preparano **risotti, orzotti, minestre, zuppe, vellutate, lasagne, timballi di pasta e torte salate, frittate e crepes;** la parte bianca è ottima per i brodi, i sughi, per i fondi di stufati e arrostiti. I porri poi accompagnano molto bene **il pesce: il salmone, l'orata, la sogliola, il pesce azzurro come alici, sardine, sgombrò.** Infine, sono perfetti come contorno: aggiunti **crudi nelle insalate, lessati o stufati in padella, gratinati con o senza patate, ecc. ■**



La ricetta

Porri alla greca

Per 4 persone: 12 porri, 1 gambo di sedano, 1 manciata di prezzemolo, 1 foglia di alloro, 1 limone, 1 presa di semi di finocchio, timo (foglioline), olio, sale, pepe nero in grani.

Mondare i porri conservando solo la parte bianca del bulbo, risciacquarli e lessarli per circa 10 minuti in acqua salata; quando saranno cotti, scolarli e disporli su un piatto da portata.

Mettere in una casseruola 1 tazza di acqua, 4 cucchiaini di olio, 1 presa di sale, il succo del limone, 3 grani di pepe, il prezzemolo e il sedano tritati, i semi di finocchio, la foglia d'alloro e qualche fogliolina di timo; porre la casseruola sul fuoco basso e far bollire per pochi minuti; togliere la salsa dal fuoco, versarla sui porri, lasciar raffreddare e servire.

vernale si devono formare i semenzai sotto protezione (v. serra) nelle località con clima meno mite (come le nostre) per evitare che le piantine prendano freddo e debbano incorrere nel fenomeno della prefioritura, che può essere favorito anche da mancanza o insufficienza di irrigazioni, soprattutto nei periodi di siccità.

I medici dell'antichità apprezzavano molto il porro e ne usavano soprattutto il succo per curare molti malanni. Plinio il Vecchio

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 NOVEMBRE 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 31 DICEMBRE 2024



BEAUTY CASE CUBA RAVIZZONI

- Beauty in ABS
- Chiusura a zip, maniglia superiore
- Comparto divisorio interno
- Tracolla regolabile
- Misura cm 28 x 20 x 9

PREZZO € 24,50
OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € 15,90



SCONTO 35%

nr. 1046

BLU



nr. 1047

VERDE



nr. 1044

LILLA



nr. 1045

GRIGIO



OFFERTA

OFFERTA DALL'11 NOVEMBRE 2024 AL 31 GENNAIO 2025

ACCENDIFUOCO ECOLOGICO SUPERFIAMMA

Scatola con 24 confezioni
da 24 cubetti

- Naturale, inodore
- Non sporca, non fa fumo

PREZZO € 26,90
OFFERTA € 23,50
PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO 26%





Fiocchi di latte Jocca
 175 g



SOLO PER I SOCI

80 e 0,89 €
 PUNTI

9,66 € al kg
 ANZICHÉ 2,49 €

Mozzarelline Brimi
 125 g



SOLO PER I SOCI

80 e 0,69 €
 PUNTI

11,92 € al kg
 ANZICHÉ 2,29 €

Latte di capra intero UHT
Latte Trento
 500 ml



SOLO PER I SOCI

70 e 0,89 €
 PUNTI

3,18 € al litro
 ANZICHÉ 2,15 €

Olive verdi giganti intere
Coop
 290 g - sgocc. 160 g



SOLO PER I SOCI

40 e 0,69 €
 PUNTI

6,81 € al kg
 ANZICHÉ 1,65 €

Giardiniera Coop
 in aceto di vino
 290 g - sgocc. 180 g



SOLO PER I SOCI

50 e 0,39 €
 PUNTI

4,94 € al kg
 ANZICHÉ 1,39 €

Patate al rosmarino Coop
 surgelate
 450 g



SOLO PER I SOCI

130 e 0,69 €
 PUNTI

4,42 € al kg
 ANZICHÉ 2,49 €

Pancake Coop
 pz. 8 - 280 g



SOLO PER I SOCI

60 e 0,89 €
 PUNTI

5,32 € al kg
 ANZICHÉ 2,15 €

Vino Trevenezie IGT
Terre Freddo Cavit
 bianco - rosato -
 rosso 750 ml



SOLO PER I SOCI

120 e 1,09 €
 PUNTI

3,05 € al litro
 ANZICHÉ 2,99 €

Birra Pilsener Eichbaum
 lattina 500 ml



SOLO PER I SOCI

50 e 0,29 €
 PUNTI

1,58 € al litro
 ANZICHÉ 0,99 €

Original London Dry Gin
Gordon's
 37,5° - 700 ml



SOLO PER I SOCI

330 e 5,90 €
 PUNTI

13,14 € al litro
 ANZICHÉ 11,50 €

Gel doccia shampoo
Intesa pour Homme
 Ginseng 250 ml



SOLO PER I SOCI

70 e 0,79 €
 PUNTI

5,96 € al litro
 ANZICHÉ 2,15 €

Foglietti per cassetti e armadi
Orphea Salvalana
 pz. 12



SOLO PER I SOCI

100 e 0,99 €
 PUNTI

ANZICHÉ 2,49 €

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE
 IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE**

Iniziativa promossa da SAIT soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante.
 Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.



Mozzarella di latte di Bufala Mandara
200 g



SOLO PER I SOCI

110 e 1,39€
PUNTI

12,45 € al kg
ANZICHÉ 3,55 €

Margarina Vallè Naturalmente
250 g



SOLO PER I SOCI

60 e 0,69€
PUNTI

5,16 € al kg
ANZICHÉ 1,89 €

Polpa di pomodoro Mutti
2 x 210 g



SOLO PER I SOCI

50 e 0,79€
PUNTI

3,07 € al kg
ANZICHÉ 1,99 €

Preparato per Gulasch Bauer
busta 50 g



SOLO PER I SOCI

40 e 0,59€
PUNTI

19,80 € al kg
ANZICHÉ 1,25 €

Cioccolato Fondente Extra Emilia Zaini
200 g



SOLO PER I SOCI

100 e 0,99€
PUNTI

9,95 € al kg
ANZICHÉ 2,89 €

Caffè in cialde Espresso Bar Coop
18 cialde - 126 g



SOLO PER I SOCI

100 e 1,49€
PUNTI

19,76 € al kg
ANZICHÉ 3,39 €

Cuori di filetti di nasello Coop
surgelati 300 g



SOLO PER I SOCI

160 e 1,69€
PUNTI

10,97 € al kg
ANZICHÉ 4,49 €

Vino Borgosacco Trentino DOC Cantina Vivaldis
750 ml



SOLO PER I SOCI

370 e 3,19€
PUNTI

9,19 € al litro
ANZICHÉ 8,50 €

Birra Fresca San Miguel
bottiglia 330 ml



SOLO PER I SOCI

40 e 0,49€
PUNTI

2,70 € al litro
ANZICHÉ 1,19 €

Spremuta di Mela Melchiori
750 ml



SOLO PER I SOCI

100 e 0,75€
PUNTI

2,33 € al litro
ANZICHÉ 2,19 €

Dentifricio Total Original Colgate
75 ml



SOLO PER I SOCI

100 e 0,99€
PUNTI

26,53 € al litro
ANZICHÉ 3,39 €

Detersivo in capsule per lavastoviglie Ultimate Finish
limone 34 caps - 478,6 g



SOLO PER I SOCI

400 e 3,90€
PUNTI

16,51 € al kg
ANZICHÉ 12,50 €

ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE

Iniziativa promossa da SAIT soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.

MISSIONE RISPARMIO

OFFERTA

DALL'11 NOVEMBRE 2024 AL 28 FEBBRAIO 2025

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



INTIMO TECNICO

- Realizzato in seamless meryl skinlife
- Grazie alla qualità e all'elasticità del tessuto aderisce al corpo come una seconda pelle garantendo massima libertà di movimento
- Elimina il calore in eccesso grazie alle ottime doti di traspirazione
- La maglia non ritira in lavaggio, asciuga rapidamente e non si stira
- Misure S/M - L/XL



MAGLIA MANICA LUNGA

PREZZO € 43,90

OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € 25,90



SCONTO
40%

CALZAMAGLIA SENZA PIEDE

PREZZO € 33,90

OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO
40%



SCALDACOLLO MAGIC BAND NERO

- Scaldacollo multiuso elasticizzato con fibra SPANDEX e microfori per una perfetta traspirazione
- Le fibre utilizzate sono traspiranti, isolanti e leggerissime



PREZZO € 17,90

OFFERTA € 14,90

PREZZO SOCI € 11,90



SCONTO
33%

GHETTE IMPERMEABILI

- Ghette impermeabili con chiusura a strappo
- Regolazione sopra il polpaccio e fissaggio sotto la suola regolabile con velcro
- Disponibili in due misure M e L:
 - M adattabile per scarpe dalla misura 36 alla 41
 - L adattabile per scarpe dalla misura 41 alla 46



PREZZO € 19,90

OFFERTA € 16,90

PREZZO SOCI € 13,90



SCONTO
30%

CALZA TECNICA A COMPRESSIONE

- Calza tecnica a compressione graduata sagomata e rinforzata nei punti critici
- Il sistema a compressione graduata aiuta ad avere una corretta circolazione sanguigna
- Le fibre utilizzate Prolen e Dryarn sono traspiranti, isolanti, leggerissime e antibatteriche, sopportano l'abrasione, la tensione e lo strappo
- Piede destro e sinistro differenziati
- La calza non ritira in lavaggio, asciuga rapidamente e non si stira
- Misure 35/37 - 38/40 - 41/43 - 44/46



PREZZO € 19,90

OFFERTA € 14,90

PREZZO SOCI € 11,90



SCONTO
40%

MASCHERA DA SCI DOPPIALENTE 5095

- Maschera da sci con doppia lente, in policarbonato antigraffio esterna e acetato antiappannante interna, UV400 in categoria S2
- Specchiatura multistrato per un ulteriore confort visivo
- Predisposizione OTG per utilizzo anche con occhiali da vista
- Forma sagomata per migliore aderenza al viso
- Con astuccio e istruzioni
- Colori: nero - bianco

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 45,90

PREZZO SOCI € 38,90



SCONTO 35%



OCCHIALI DA SOLE CON LENTE IN POLICARBONATO

- Occhiale da sole con lente in policarbonato specchiata, UV400 in categoria 3
- Lente che garantisce una straordinaria limpidezza visiva e protegge gli occhi eliminando l'abbagliamento causato dalla luce riflessa da superfici lucide (metallo, acqua, neve)
- Montatura molto elastica e confortevole per ogni tipo di viso
- Con astuccio e istruzioni
- Colori: nero - bianco

PREZZO € 33,90
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO 40%



CASCO DA SCI VISOR

- Casco da sci prodotto in Italia, con visiera integrata, amovibile dal casco senza utilizzo di attrezzi, realizzata in policarbonato antigraffio/antifog e specchiatura argento
- Colore arancio categoria S2 per una perfetta visibilità indipendentemente dalle condizioni di luce
- Dotata di spugna per una perfetta tenuta all'aria
- Calotta in ABS capace di assorbire e distribuire l'impatto, oltre a garantire massimo comfort, sicurezza e leggerezza
- Certificazione Europea EN1077:2007 classe B
- Prese d'aria per ventilazione anteriori regolabili, prese d'aria posteriori
- Imbottitura interna in tessuto tecnico traspirante
- Sistema di regolazione posteriore ROLL FIT che permette di regolare perfettamente il casco
- Fibbia micrometrica e sottogola in tessuto Coolmax per il massimo confort
- Ferma-occhiale posteriore
- Colori: nero - argento
- Misure: 56/58 - 59/61

PREZZO € 129,00
OFFERTA € 109,00

PREZZO SOCI € 89,90



SCONTO 30%



ZAINETTO RIPIEGABILE 20 LITRI

- Pratico zainetto, perfetto per escursioni giornaliere
- Leggerissimo, solo 150 g
- Ripiegabile nella tasca interna
- Colori: blu - nero



PREZZO € 25,90
OFFERTA € 20,90

PREZZO SOCI € 17,90



SCONTO 30%

CASCO DA SCI IN ABS

- Casco da sci prodotto in Italia con calotta in ABS, capace di assorbire e distribuire l'impatto oltre a garantire massimo comfort, sicurezza e leggerezza
- Prese d'aria per ventilazione anteriori regolabili, prese d'aria posteriori
- Imbottitura interna in tessuto tecnico traspirante
- Sistema di regolazione posteriore ROLL FIT che permette di regolare perfettamente il casco
- Ferma-occhiale posteriore
- Certificazione Europea EN1077:2007 classe B
- Colori: nero - argento
- Misure: 56/58 - 59/61

PREZZO € 89,90
OFFERTA € 69,90

PREZZO SOCI € 57,90



SCONTO 35%



MISSIONE RISPARMIO

IN OFFERTA PER I TUOI REGALI

DAL 1° AL 30 NOVEMBRE 2024

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA

coop
Trentino
FAMIGLIA
COOPERATIVA
coop
coop
SUPERSTORE



SET DELUXE DYSON SUPERSONIC + CORRALE

- Contenuto set: un elegante asciugacapelli Dyson Supersonic che funziona come quello vero, una piastra Corrale con luci e suoni realistici, una bocchetta, un diffusore, una spazzola rotonda e un pettine districante
- 3+ anni



PREZZO € 62,90
OFFERTA € 51,90
PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 36%**



OROLOGIO DIGITALE LED WR3 ATM BARBIE

- Orologio digitale con display LED
- Resistente all'acqua fino a 3 ATM
- Formato orario selezionabile tra 12 e 24 ore
- Parte posteriore dell'orologio realizzata in acciaio inossidabile per garantire durata e resistenza
- 5+ anni



PREZZO € 21,90
OFFERTA € 16,90
PREZZO SOCI € 13,90 **SCONTO 36%**



ZAINETTO CUCINA 2 IN 1 MAISONELLE

- Zainetto trasformabile in cucina con accessori
- 3+ anni



PREZZO € 23,90
OFFERTA € 17,90
PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 37%**



SET DISCOVERY MEZZI RC 4 IN 1 MARS

- 4 veicoli da esplorazione spaziale da assemblare e pilotare (120 pezzi): rover lunare alimentato V8, interplanetario, veicolo di esplorazione, auto stunt
- Radiocomando 2.4 GHz
- 8+ anni



PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90
PREZZO SOCI € 29,90 **SCONTO 30%**



AUTO RADIOCOMANDATA PANTHER

- Scala 1:10
- Radiocomando 2.4 GHz
- 7 funzioni
- Velocità 15 km/h
- 6+ anni



PREZZO € 57,90
OFFERTA € 47,90
PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 30%**



DRONE PER BAMBINI RADIOFLY SPACE WATCHER // 33

- Misura 27x27x4,5 cm
- Fermoposizione, bussola, decollo e atterraggio assistiti
- Videocamera WI-FI 0.3 MP, APP per vedere foto e video e pilotare
- Supporto per smartphone
- Batterie incluse
- 8+ anni



PREZZO € 89,90
OFFERTA € 71,90
PREZZO SOCI € 59,90 **SCONTO 33%**



SET PISTA TRENO CAT

- Treno motorizzato con locomotiva e vagoni, lunghezza 66 cm, gru magnetica funzionante con magnete, 2 mezzi lavoro 8 cm
- Sviluppo pista 2,43 metri
- 3+ anni



PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90
PREZZO SOCI € 24,90 **SCONTO 30%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 NOVEMBRE 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 31 DICEMBRE 2024



LINEA BERKEL

nr. 1007 SET 4 COLTELLI DA BISTECCA IN ACCIAIO INOX COLOR VERDE

- Lunghezza lama 11 cm
- Un coltello corto, maneggevole, con lama leggera e resistente pensato per tagliare ogni tipo di carne e non solo
- Grazie alla punta ed alla affilatura consente di tagliare con precisione la carne cotta limitando le rotture
- Acciaio resistente alla corrosione e permette di essere facilmente affilato



PREZZO € 69,90
OFFERTA € 57,00



PREZZO SOCI € 49,00 **SCONTO 29%**

nr. 1009 TAGLIERE RETTANGOLARE IN LEGNO DI ACACIA

- Dimensioni: cm 39,5 x 27,5 x 2,6
- Utilizzabili per ogni tipo di prodotto ed ideale per la presentazione di salumi e formaggi da tavola



PREZZO € 45,90
OFFERTA € 37,90



PREZZO SOCI € 31,90 **SCONTO 30%**

nr. 1011 AFFETTATRICE DOMESTICA HOME LINE 250 PLUS RED

- Minimo spessore ultima fetta per minimizzare il prodotto di scarto
- Leva di apertura lama con 18 posizioni per una regolazione millimetrica della fetta
- Piano inclinato che sfrutta la gravità per un taglio più preciso e senza fatica
- Lama in acciaio cromato con profilo professionale: riduce gli sprechi e assicura fette uniformi
- Motore professionale da 0,25 CV/0,19 kW per ottime performance di taglio anche per prodotti più duri
- Il ceppo di supporto prodotto riduce lo spazio tra carrello e vela e consente un appoggio completo del trancio da tagliare per minimizzare gli scarti
- Estrattore lama incluso
- Dimensioni cm 56x39x34



PREZZO € 749,00
OFFERTA € 630,00



PREZZO SOCI € 549,00 **SCONTO 26%**

nr. 1005 COLTELLO DA CUCINA

- Lunghezza lama 16 cm
- Coltello corto e maneggevole
- Grazie alla punta ed alla lama corta questo coltello è indispensabile in cucina per tagliare e sminuzzare carne, pesce, frutta o verdura



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90



PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 33%**

nr. 1004 COLTELLO PER SFILETTARE

- Lunghezza lama 18 cm
- Coltello corto e maneggevole
- Ideale per filettare la carne eliminando eccessi di grasso o spinare il pesce
- Grazie alla precisione di taglio, limita gli scarti anche su pezzature di medie e grandi dimensioni



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90



PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 33%**

nr. 1010 GREMBIULE ROSSO

- Grembiule in puro cotone con ricamo Berkel in filo dorato
- Realizzato in filato resistente nel colore Rosso Antico Berkel



PREZZO € 34,90
OFFERTA € 27,90

PREZZO SOCI € 23,90



SCONTO 30%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 NOVEMBRE 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 31 DICEMBRE 2024



nr. 1008 **CEPPO MAGNETICO PORTACOLTELLI**

- Supporto portacolteLLi con elegante piede in acciaio inox, perfetto attrezzo per il cuoco appassionato che vuole unire praticità e design in cucina.
- Permette di afferrare direttamente, su entrambi i lati, fino a 10 coltelli con una lunghezza della lama massima di 23 cm, risparmiando tempo e senza dover inserire ed estrarre la lama dalle fessure del ceppo tradizionale.
- In legno di frassino e acciaio inox
- Dimensioni: cm 28 X 9 X 25,5
- Coltelli non inclusi



PREZZO € 93,90
OFFERTA € 76,90
PREZZO SOCI € **64,90**
SCONTO 30%

POSATE BARAZZONI

nr. 1001 **SERVIZIO 24 POSATE MALACHITE**

- Design senza tempo per questo set di 24 posate in acciaio inox 18/10,
- Set composto da 6 coltelli tavola, 6 forchette, 6 cucchiari e 6 cucchiaini caffè



PREZZO € 71,90
OFFERTA € 59,90
PREZZO SOCI € **49,90**
SCONTO 30%

nr. 1006 **SET 4 COLTELLI DA BISTECCA**

- Acciaio inox di alta qualità
- Lama ad alta resistenza
- Mantiene l'affilatura a lungo nel tempo
- Qualità professionale
- Impugnatura ergonomica
- Riaffilabile



PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90
PREZZO SOCI € **29,90**
SCONTO 30%

nr. 1000 **6 FORCHETTINE DA DOLCE**

- Set composto da 6 graziose forchettine, realizzate in acciaio inox 18/10
- Ideale per i dolci al piatto, questo set è proposto in una raffinata confezione, perfetta da regalare o da regalarsi



PREZZO € 21,90
OFFERTA € 17,90
PREZZO SOCI € **13,90**
SCONTO 36%

nr. 999 **PALETTA DOLCE MALACHITE**

- Pensata per dare un tocco di eleganza e praticità nei momenti di convivialità e condivisione
- Realizzata in acciaio inox 18/10, è ideale per porzionare i dolci e servirli
- La sua moderna confezione regalo la rende un prodotto perfetto da regalare o da regalarsi



PREZZO € 14,90
OFFERTA € 11,90
PREZZO SOCI € **9,90**
SCONTO 33%

COLTELLI GLOBAL

nr. 1003 **COLTELLO DA CUOCO G-2**

- Lama 20 cm, lunghezza totale 33 cm
- Coltello multiuso, per carne; per tagliare e porzionare carne cruda



PREZZO € 101,00
OFFERTA € 83,90
PREZZO SOCI € **69,90**
SCONTO 30%

nr. 1002 **SET 3 COLTELLI DA CHEF**

- Manico sottile riempito di sabbia, lama fustellata
- Il set è composto da: coltello da cucina 20 cm, spelucchino 8 cm, coltello multiuso 15 cm



PREZZO € 215,00
OFFERTA € 179,00
PREZZO SOCI € **149,00**
SCONTO 30%

nr. 996 **6 BICCHIERI LUXOR EXCÉLSA**

- Bicchieri multiuso da 320 ml, pratici, funzionali e lavabili in lavastoviglie
- Colore: 3 grigi + 3 rossi



PREZZO € 21,90
OFFERTA € 17,90

PREZZO SOCI € 14,90 **SCONTO 30%**



nr. 983 **TOVAGLIETTA TIROL EXCÉLSA**

- cm 43,5 x 29

PREZZO € 5,99
OFFERTA € 4,89

PREZZO SOCI € 3,99 **SCONTO 33%**



nr. 997 **SERVIZIO 18 PIATTI PINK MOON EXCÉLSA**

- Il servizio Pink Moon presenta piatti piani e dessert di un intenso rosa, mentre i piatti fondi sono in un raffinato grigio. Finitura opaca e bordo dipinto a mano in colore scuro
- Composto da 6 piatti piani Ø cm 27, 6 piatti fondi Ø cm 20 e 6 piatti dessert Ø cm 21,5
- Lavabili in lavastoviglie



PREZZO € 87,90
OFFERTA € 71,90

PREZZO SOCI € 59,90 **SCONTO 30%**



SERVIZIO FONDUTA IN GHISA

- In questa pentola in ghisa smaltata (adatta all'induzione), l'olio o il brodo si scaldano velocemente e mantengono la temperatura a lungo
- Adatta anche per la tradizionale fonduta svizzera al formaggio
- La robusta pentola collocata saldamente sul rechaud, il paraspruzzi, il manico ergonomico e il bruciatore di sicurezza per pasta combustibile permettono un maneggio sicuro
- La confezione contiene anche 8 forchette da fonduta di alta qualità con manici in legno

nr. 984

NERO



nr. 985

ROSSO



PREZZO € 87,90
OFFERTA € 71,90

PREZZO SOCI € 59,90 **SCONTO 30%**



nr. 998 **SERVIZIO 18 PIATTI MULTICOLORE URBAN ARDENNE TOGNANA**

- Servizio composto da 6 piatti piani Ø cm 27, 6 piatti fondi Ø cm 18,5 e 6 piatti dessert Ø cm 20,5
- Idoneo a lavastoviglie e microonde



PREZZO € 79,90
OFFERTA € 65,90

PREZZO SOCI € 54,90 **SCONTO 30%**



nr. 979 **BATTERIA DI PENTOLE 13 PEZZI IN ACCIAIO INOSSIDABILE PRATICA LAGOSTINA**

- Batteria composta da: pentola 22 cm, casseruola fonda 18-22 cm, casseruola bassa 26 cm, casseruola fonda manico lungo 14 cm, padella antiaderente 26 cm, coperchi 14-18-22-26 cm, mestolo, schiumarola a prendispaghetti
- Fondo Lagoseal Plus a tre strati ad alto spessore, adatto anche all'induzione



PREZZO € 215,00
OFFERTA € 179,00

PREZZO SOCI € 149,00 **SCONTO 30%**



nr. 980 **PENTOLA A PRESSIONE BARAZZONI + KIT**

- capacità 5 litri
- 3 strati: acciaio-alluminio-acciaio
- Ottimale distribuzione del calore
- Adatta all'induzione
- Completa di ricambi



PREZZO € 79,90
OFFERTA € 64,90

PREZZO SOCI € 54,90 **SCONTO 30%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 NOVEMBRE 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 31 DICEMBRE 2024



LINEA PADELLE ANTIADERENTI PERUGIA BALLARINI

- Linea padelle in alluminio con finitura esterna resistente alle alte temperature; nuovo manico ecosystem prodotto con almeno il 50% di materiale proveniente da fonti naturali e resistente in forno fino a 180°, ergonomico, in materiale termoisolante e con ghiera in acciaio
- Padelle e bisticchiera sono dotate di dispositivo Thermopoint
- Rivestimento interno antiaderente molto resistente composto da 5 strati, rinforzato con particelle minerali, per uso intensivo
- Fondo speciale per induzione RADIANT per le migliori capacità induttive e di accumulo termico

nr. 975 **CASSERUOLA**
1 MANICO Ø CM 16

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90 **SCONTO 33%**



nr. 971 **PADELLA**
Ø CM 20

PREZZO € 24,90
OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € 15,90 **SCONTO 36%**



nr. 976 **CASSERUOLA**
2 MANICI Ø CM 20

PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90 **SCONTO 30%**



nr. 972 **PADELLA**
Ø CM 28

PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90 **SCONTO 30%**



nr. 977 **CASSERUOLA**
2 MANICI Ø CM 24

PREZZO € 49,90
OFFERTA € 41,90

PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 30%**



nr. 973 **PADELLA**
Ø CM 32

PREZZO € 41,90
OFFERTA € 34,90

PREZZO SOCI € 27,90 **SCONTO 33%**



nr. 974 **TEGAME**
2 MANICI Ø CM 24

PREZZO € 34,90
OFFERTA € 28,90

PREZZO SOCI € 23,90 **SCONTO 30%**



nr. 978 **WOK**
Ø CM 28

PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 24,90 **SCONTO 30%**



PENTOLA A PRESSIONE MIA LAGOSTINA

- Struttura in acciaio inossidabile 18/10
- Sistema di apertura brevettato Lagoeasy'up, facile da aprire
- Dotata di 6 sistemi di sicurezza e della valvola a scarico verticale del vapore
- Fondo triplo strato ad alto spessore Irradial Plus
- Adatta anche all'induzione



nr. 981 **5 LITRI**
Ø CM 22

PREZZO € 101,00
OFFERTA € 84,90

PREZZO SOCI € 69,90 **SCONTO 30%**



nr. 982 **7 LITRI**
Ø CM 22

PREZZO € 115,00
OFFERTA € 95,90

PREZZO SOCI € 79,90 **SCONTO 30%**



BIALETTI, UNA COLLEZIONE CHE RENDE ANCORA PIÙ MAGICO LO SPIRITO DEL NATALE

nr. 993 SET 4 TAZZINE DA CAFFÈ CON PIATTINO

- In porcellana
- Capacità 90 ml

PREZZO € 43,90
OFFERTA € 35,90

PREZZO SOCI € 29,90

SCONTO 30%



nr. 991 SET 4 TAZZINE IMPILABILI

- In porcellana
- Capacità 90 ml
- Senza piattino
- Telaio in metallo cromato

PREZZO € 41,90
OFFERTA € 33,90

PREZZO SOCI € 27,90

SCONTO 33%



nr. 991 VARIANTE 1



nr. 992 VARIANTE 2



nr. 995 ZUCCHERIERA

- In porcellana

PREZZO € 21,90
OFFERTA € 16,90

PREZZO SOCI € 13,90

SCONTO 36%



nr. 994 BOLLITORE ROSSO

- Capacità 2,5 litri
- In acciaio

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90

SCONTO 33%



CAFFETTIERA ECO PEDRINI

- Prodotto realizzato in alluminio riciclato 100%



nr. 989 3 TAZZE

PREZZO € 16,90
OFFERTA € 13,90

PREZZO SOCI € 10,90

SCONTO 35%



nr. 990 6 TAZZE

PREZZO € 19,90
OFFERTA € 15,90

PREZZO SOCI € 12,90

SCONTO 35%



LINEA MADRID SAURIS TOGNANA

- Tazze e boli in tonalità pastello e verde: un invito a momenti di calma e relax, avvolti da una serenità visiva
- Idonei al lavaggio in lavastoviglie e all'utilizzo in microonde

nr. 988 6 TAZZINE DA CAFFÈ

- 100 cc
- senza piattino



PREZZO € 14,90
OFFERTA € 11,90

PREZZO SOCI € 9,90

SCONTO 33%



nr. 987 6 TAZZE COLAZIONE

- 500 cc
- senza piattino



PREZZO € 26,90
OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € 17,90

SCONTO 33%



nr. 986 6 BOLI

- Ø cm 14



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 19,90

SCONTO 33%



IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 NOVEMBRE 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 31 DICEMBRE 2024

nr. 1015 FRIGGITRICE AD ARIA FG8900 GIRMI

- Potenza: 1800-2150W
- Capacità 9.2 litri (fino a 2400 g)
- Doppia resistenza, inferiore e superiore
- Temperatura regolabile (50° - 200°C)
- Timer 60 minuti
- Display digitale, 9 programmi preimpostati
- Dimensioni mm 320 x 362 x 395
- Alimentazione: AC 220-240V ~ 50-60Hz
- Vassoio e contenitore con pratica maniglia sono antiaderenti



PREZZO € 165,00
OFFERTA € 138,00
PREZZO SOCI € 115,00 **SCONTO 30%**

nr. 1014 FORNELLO A INDUZIONE DOPPIO G10139 G3 FERRARI

- Design super sottile: spessore 50 mm
- Salvaspazio: occupa solo 30 cm del piano cucina
- Regolazione piastra grande: 10 potenze da 200 a 1800W e temperatura 60-240°C
- Regolazione piastra piccola: 10 potenze da 200 a 1300W e temperatura 60-240°C
- Display digitale a 4 cifre
- Comandi soft-touch
- Timer 0-3 ore
- Superficie in vetro unico facile da pulire
- Adatto per pentole da 12 cm a 26 cm
- Spegnimento di sicurezza e anti-surriscaldamento



PREZZO € 179,00
OFFERTA € 149,00
PREZZO SOCI € 124,00 **SCONTO 30%**

nr. 1019 MACCHINA PER LA PASTA MOTORIZZATA G2012500 GIRMI

- Sfolgiatrice con 7 regolazioni di spessore (da 0.2 a 2.5 mm)
- 3 formati di pasta: lasagne, tagliatelle, spaghetti
- Rulli da 18 cm
- Funzionamento automatico con motore
- Struttura e rulli in acciaio inox, conformi al contatto con alimenti
- Fino a 90 minuti di lavoro continuo
- Potenza 70W



PREZZO € 258,00
OFFERTA € 215,00
PREZZO SOCI € 179,00 **SCONTO 30%**

nr. 1018 SPREMIAGRUMI RIBERA G20152 G3 FERRARI

- Spremitura automatica a pressione
- Griglia filtrante in acciaio inox
- Braccio premi agrumi in alluminio
- Doppia coppa di spremitura piccola e grande
- Beccuccio anti-goccia in acciaio inox
- Capacità con beccuccio chiuso: 600 cc
- Completamente smontabile per una pulizia facilitata
- Potenza 85W



PREZZO € 57,90
OFFERTA € 47,90
PREZZO SOCI € 39,90 **SCONTO 30%**

nr. 1016 MIXER AD IMMERSIONE G20143 G3 FERRARI

- 3in1: frullatore ad immersione, sbattitore e tritatutto
- 8 velocità + Turbo
- Motore DC
- Fusto lungo 19 cm in inox smontabile per un lavaggio più accurato
- Gruppo lame speciale con 4 lame
- Comoda impugnatura ergonomica
- Luci LED di funzionamento
- Accessori: mixer immersione, frusta per montare, tritatutto, bicchiere
- Potenza 1000W



PREZZO € 51,90
OFFERTA € 41,90
PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 32%**

nr. 1020 MACCHINA PER SOTTOVUOTO VT75 GIRMI

- 3 funzioni: sigilla, sottovuoto, contenitori
- Opzioni: vuoto a impulsi, alimento secco o umido
- Forza aspirante: -750 mBar (75 kPa)
- Pannello soft-touch con spie di funzionamento
- Larghezza massima sacchetto: 30cm
- Adatto a sacchetti, rulli e contenitori per sottovuoto
- Vano porta-rullo e tagliarino integrati
- Include 1 rullo 28x300 cm ed un tubo per contenitori
- Dimensioni mm 390 x 85 x 150
- Alimentazione AC 230V ~ 50Hz
- Potenza 130W



PREZZO € 103,00
OFFERTA € 84,90
PREZZO SOCI € 69,90 **SCONTO 32%**

nr. 1012 IMPASTATRICE PLANETARIA G20145 G3 FERRARI

- Compatto ma capiente: contenitore inox 5 litri con maniglia
- Display digitale con timer e 5 velocità di funzionamento
- Possibilità di lavorare impasti di max 1,3 kg (a seconda degli alimenti da impastare)
- Piedini con ventosa per maggiore stabilità
- Accessori (lavabili in lavastoviglie): doppie fruste inox, doppi mescolatori, doppi uncini in alluminio, spatole in silicone, coperchio trasparente
- Potenza 1500W



PREZZO € 215,00
OFFERTA € 179,00
PREZZO SOCI € 149,00 **SCONTO 30%**

Girmi FERRARI

nr. 1013 **FORNO AIR FRYER TOA60E**
CUISINART

- 7 funzioni: friggere all'aria, arrostitire, cuocere, grigliare, tostare e mantenere al caldo
- Tecnologia Fastflow Air per tempi di cottura più rapidi
- Timer da 60 minuti
- Luce interna
- Autospegnimento
- Interno antiaderente facile da pulire
- Accessori: cestello Air Fryer, griglia e teglia da forno
- Potenza 1630 W



PREZZO € 299,00
OFFERTA € 239,00
PREZZO SOCI € 199,00 **SCONTO 33%**



nr. 1017 **CAPPUCCINATORE MILK FROTHER MK01**
BIALETTI

- Montalatte elettrico per gli amanti del cappuccino
- Interno con rivestimento antiaderente, facile da pulire
- Grazie alla base fredda indipendente, si può appoggiare su qualsiasi superficie
- Doppia frusta per montare e mescolare il latte a caldo
- Capacità 150 ml cappuccino o 300 ml latte caldo



PREZZO € 69,90
OFFERTA € 59,90
PREZZO SOCI € 49,90 **SCONTO 28%**



nr. 1036 **STIRATORE VERTICALE 2 IN 1**
IRON GS108E

- Piastra in alluminio extra-large per un'ampia area di diffusione del vapore e un risultato rapido.
- Flusso di vapore potente: 4 impostazioni di vapore, fino a 10 minuti di vapore continuo e fino a 33 gr/min
- Avvio istantaneo: pronto in 10 sec.
- Funzione ferro: utilizzare con o senza vapore - fino a 150°C
- Alta potenza: 1840W per rimuovere le rughe ostinate
- Risultato professionale



PREZZO € 99,90
OFFERTA € 71,90
PREZZO SOCI € 59,90 **SCONTO 40%**



nr. 1054 **ASPIRACENERE ASHLEY 411**
LAVOR

- Potenza 1000W
- Capacità fusto 18 litri
- Accessori inclusi: kit tubo flex, filtro cartuccia, prefiltro polveri



PREZZO € 69,90
OFFERTA € 57,90
PREZZO SOCI € 47,90 **SCONTO 30%**



nr. 1055 **LAVASCIUGA PRO SPRINTER LAVOR**

- Lavasciuga pavimenti per piccole e medie superfici costruita con criteri professionali
- Ideale per lavare qualsiasi tipo di superficie, anche il parquet
- Piccola e maneggevole, la spazzola rotante tubolare esercita una funzione sgrassante e rimuove lo sporco anche più ostinato
- Doppio serbatoio, uno per la soluzione detergente (non schiumoso) da 2,8 l e quello di recupero da 5,6 l
- Spazzola larga 290 mm - tergi pavimenti 320 mm
- Asciuga sia in avanti che in retromarcia
- Potenza 800W



PREZZO € 359,00
OFFERTA € 345,00
PREZZO SOCI € 299,00 **SCONTO 16%**



nr. 1056 **SMARTPHONE SMART SENIOR STS550**
SAIET

- Smartphone 4G per Senior con Android 10
- Icone grandi e audio alto
- Torcia a LED
- Vibrazione
- Vivavoce
- Sveglia, calcolatrice, calendario
- Uso facilitato con 3 tasti fisici
- Doppia fotocamera 8MP / 5MP
- Base di ricarica
- Display 5.5"
- Memoria 2 GB RAM+ 16 GB ROM totali (espandibile a 48 GB con SD)
- Google Play Store
- Assistente vocale
- Whatsapp
- Internet
- Tasto SOS: tenendo premuto il tasto, lo smartphone va in emergenza attivando per alcuni secondi una sirena. 15 numeri preimpostati vengono contattati via sms (con un messaggio di aiuto che invia la posizione GPS del dispositivo) e a turno con una chiamata che entra subito in vivavoce aspettando 20 secondi prima di passare al contatto successivo



PREZZO € 189,00
OFFERTA € 159,00
PREZZO SOCI € 129,00 **SCONTO 30%**



MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 NOVEMBRE 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 31 DICEMBRE 2024



nr. 1035 APPARECCHIO A ULTRASUONI PER AEROSOLTERAPIA NE1005 LAICA



- Contenuto: 1 nebulizzatore, 1 maschera adulto, 1 maschera pediatrica, 1 raccordo per maschere, 1 boccaglio, 2 batterie, manuale d'istruzione, custodia
- Alimentazione: 2x1.5V batterie alcaline tipo AA, o a rete con trasformatore non in dotazione

PREZZO € 94,90
OFFERTA € 77,90
PREZZO SOCI € 64,90
SCONTO 30%

nr. 1034 IDROMASSAGGIATORE PLANTARE FB20 BEURER

- Massaggio vibrante e idromassaggio selezionabile in modo personalizzato
- Massaggio di riflessologia plantare riattivante della circolazione
- Funzione calore attivabile
- Fondo che esalta i benefici del massaggio
- 3 programmi di massaggio preimpostati
- Massaggio a secco, prodotto utilizzabile anche senza acqua
- Accessori a rullo rimovibili per una pulizia comoda
- Temperatura dell'acqua costante grazie al mantenimento della temperatura dell'acqua
- 3 accessori per massaggio intercambiabili



PREZZO € 67,90
OFFERTA € 55,90
PREZZO SOCI € 45,90
SCONTO 32%

nr. 1037 COPRISEDILE SHIATSU MG202 BEURER

- Massaggio shiatsu ad azione profonda
- 4 testine massaggianti rotanti in coppia per un massaggio rilassante della schiena lungo l'intera colonna vertebrale
- 2 livelli di intensità
- Funzione di spegnimento automatico dopo circa 15 minuti
- Facile utilizzo con comandi direttamente sul dispositivo
- Nastri di fissaggio flessibili per il fissaggio allo schienale
- Tessuto comodo e pregiato, di facile manutenzione
- Corpo per la zona dorsale ultra-sottile di 4,0 cm
- Potenza 18W

PREZZO € 86,90
OFFERTA € 71,90
PREZZO SOCI € 59,90
SCONTO 30%



nr. 1033 SCALDAPIEDI CON MASSAGGIO FWM45 BEURER

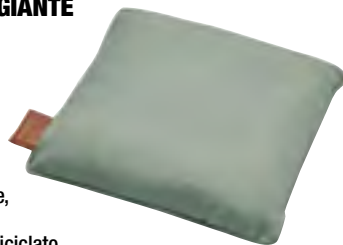
- Lato superiore: micropile, calza copripiedi: peluche
- Monitoraggio della temperatura e spegnimento di sicurezza
- Traspirante, avvolgente e morbido
- Spegnimento di sicurezza dopo 90 minuti
- 2 livelli di temperatura
- Potenza 16W



PREZZO € 64,90
OFFERTA € 53,90
PREZZO SOCI € 43,90
SCONTO 32%

nr. 1032 CUSCINO MASSAGGIANTE MG139 BEURER

- 4 testine massaggianti rotanti in coppia per un massaggio rilassante della schiena lungo l'intera colonna vertebrale
- Potente funzione calore attivabile, a 2 livelli
- Imbottitura interna in materiale riciclato
- Utilizzo flessibile grazie al funzionamento a batteria
- Durata molto lunga di 2 ore
- Svariate applicazioni per cervicale, schiena, gambe, ecc.
- Rivestimento lavabile 30 °C
- Massaggio personalizzato con 2 livelli di intensità
- Batteria ricaricabile integrata, tempo di ricarica ca. 2,5 ore
- Funzione di spegnimento automatico dopo circa 15 minuti



PREZZO € 108,00
OFFERTA € 89,90
PREZZO SOCI € 74,90
SCONTO 30%

nr. 1031 CUSCINO MASSAGGIANTE SHIATSU MG135 BEURER

- Benefico massaggio shiatsu
- 4 testine massaggianti rotanti in coppia per un massaggio rilassante della schiena lungo l'intera colonna vertebrale
- Funzione luce e calore attivabile
- Funzione di spegnimento automatico dopo circa 15 minuti
- Facile utilizzo con comandi direttamente sul dispositivo
- Comodo utilizzo grazie al cavo di alimentazione extra lungo
- Svariate applicazioni per cervicale, schiena, gambe, ecc.
- Utilizzabile con tutte le fodere per cuscino disponibili in commercio (40 x 40 cm)
- Rivestimento lavabile 30°C
- Potenza 18W



PREZZO € 93,90
OFFERTA € 77,90
PREZZO SOCI € 64,90
SCONTO 30%

COPRIMATERASSO TERMICO TEDDY BEURER

- Superficie extramorbida
- 4 livelli di temperatura
- Lavabile in lavatrice a 30°C
- Spegnimento di sicurezza dopo 12 ore
- Dispositivo di riduzione automatica dopo 3 ore dai livelli 4 e 3 al livello 2
- Sistema di sicurezza Beurer: Monitoraggio della temperatura e spegnimento di sicurezza
- Lato superiore: peluche - Lato inferiore: vello
- Non si piega: fissaggio al materasso non necessario
- Potenza 60W

nr. **1029** 1 PIAZZA CM 150X80 MOD. UB53

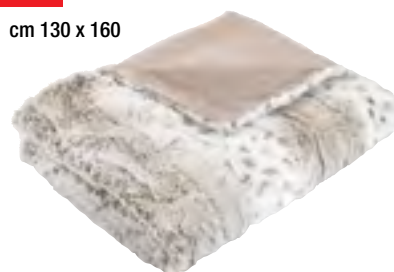
PREZZO € ~~84,90~~
OFFERTA € ~~69,90~~
PREZZO SOCI € **57,90** SCONTO 30%

nr. **1030** 2 PIAZZE CM 150X160 MOD. UB56

PREZZO € ~~130,00~~
OFFERTA € ~~108,00~~
PREZZO SOCI € **89,90** SCONTO 30%

nr. **970** PLAID ECOPELLICCIA

- cm 130 x 160



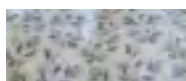
PREZZO € ~~32,90~~
OFFERTA € ~~26,90~~
PREZZO SOCI € **21,90** SCONTO 33%

COMPLETO LETTO IN FLANELLA COGAL

- Caldo cotone stampato
- Misure:
 - 1 piazza: federa cm 50X80 - sopra cm 155X290 - sotto cm 90X200 + angolo
 - 1 piazza e mezza: federa cm 50X80 - sopra cm 180X290 - sotto cm 120X200 + angolo
 - 2 piazze: 2 federe cm 50X80 - sopra cm 245X290 - sotto cm 180X200 + angolo



NOISETTE



STEEL GREY



BLUSH



VERDE



1 PIAZZA

nr. **951**

nr. **957**

nr. **954**

nr. **948**

PREZZO € ~~43,90~~
OFFERTA € ~~35,90~~
PREZZO SOCI € **29,90** SCONTO 30%

1 PIAZZA E MEZZA

nr. **952**

nr. **958**

nr. **955**

nr. **949**

PREZZO € ~~57,90~~
OFFERTA € ~~47,90~~
PREZZO SOCI € **39,90** SCONTO 30%

2 PIAZZE

nr. **953**

nr. **959**

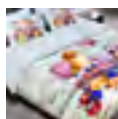
nr. **956**

nr. **950**

PREZZO € ~~71,90~~
OFFERTA € ~~59,90~~
PREZZO SOCI € **49,90** SCONTO 30%

COPRIPIUMINO TORONTO

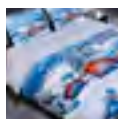
- 100% cotone
- Misure: singolo cm 155x200+50, federa cm 50x80 - matrimoniale cm 250x200+50, 2 federe cm 50x80



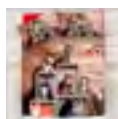
DOGGY



TEDDY



CHALET



MIAO



CITY



1 PIAZZA

nr. **960**

nr. **962**

nr. **964**

nr. **968**

nr. **966**

PREZZO € ~~29,90~~
OFFERTA € ~~24,90~~
PREZZO SOCI € **19,90** SCONTO 33%

2 PIAZZE

nr. **961**

nr. **963**

nr. **965**

nr. **969**

nr. **967**

PREZZO € ~~43,90~~
OFFERTA € ~~35,90~~
PREZZO SOCI € **29,90** SCONTO 30%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 NOVEMBRE 2024

CONSEGNA DAL 16 AL 31 DICEMBRE 2024



nr. PESAPERSONE ELETTRONICA SMART PS7015W LAICA

1022

- Portata 180 kg
- Misura il peso, calcola la % di massa grassa, la % di acqua, la % di muscolatura scheletrica, il metabolismo basale e l'indice di massa corporea
- Invia automaticamente i dati relativi alla composizione corporea al tuo smartphone
- Compatibile con tecnologia Bluetooth 4.0 e superiore
- Alimentazione 4x1.5V batterie AAA

PREZZO € 35,90
OFFERTA € 29,90

PREZZO SOCI € 23,90



SCONTO 33%



nr. PESA BAMBINI ELETTRONICA SMART PS7030 LAICA

1021

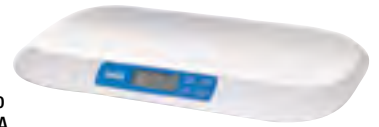
- Portata 20 kg
- Invia automaticamente le pesate del tuo bambino al tuo smartphone
- Compatibile con tecnologia Bluetooth 4.0 e superiore
- Funzione bloccapeso: utile per fermare sul display il peso del bambino nonostante i continui movimenti
- Funzione tara: azzerata la bilancia dopo aver posato sul piatto un asciugamano o un panno morbido
- Alimentazione 3x1.5V batterie AAA

PREZZO € 63,90
OFFERTA € 52,90

PREZZO SOCI € 43,90



SCONTO 30%



nr. REGOLABARBA E CAPELLI E976E BABYLISS

1027

- Tagliacapelli a rete / ricaricabile
- Autonomia 60 minuti
- Ricarica completa 8 h
- Lame in titanio
- 26 altezze di taglio
- 0,5mm-25mm (precisione 1mm)
- Rotella di controllo altezze di taglio
- Lame rimovibili e lavabili
- 1 guida capelli + 1 guida barba
- Custodia rigida

PREZZO € 59,90
OFFERTA € 45,90

PREZZO SOCI € 37,90



SCONTO 36%



nr. MULTI TRIMMER POWER MT812E BABYLISS

1028

- Cordless
- Ricarica rapida in 3h per 4h di utilizzo continuo
- Trimmer di precisione con lame in acciaio inox
- Guida barba a 5 posizioni (2-10mm)
- 3 Guide sopracciglia (3mm - 5mm - 7mm)
- 2 Guide corpo (3mm - 6mm)
- Trimmer con lame a T larghe in acciaio inox
- Trimmer per i dettagli
- Testina corpo
- Testina naso orecchie
- 100% Waterproof
- Custodia morbida
- Cavo di ricarica USB
- Batteria agli ioni di litio

PREZZO € 69,90
OFFERTA € 47,90



PREZZO SOCI € 39,90

SCONTO 42%



PIASTRA PER CAPELLI BABYLISS

- Piastra rivestite in ceramica per una distribuzione uniforme del calore
- Impostazione della temperatura variabile da 140°C a 235°C
- Riscaldamento rapido in soli 30 secondi
- Funzione di spegnimento automatico dopo 60 minuti
- Cavo ruotabile a 360° per una facile movimentazione

PREZZO € 79,90
OFFERTA € 59,90

PREZZO SOCI € 49,90



SCONTO 37%

nr. MAUVE ST516E

1024



nr. DENIM LUXE ST251PE

1023



ASCIUGACAPELLI BABYLISS

- Potenza 2200W
- Motore potente per un'asciugatura rapida
- Rivestimento in titanio-ceramica per un'asciugatura delicata e lucentezza
- 2 impostazioni di velocità e 3 impostazioni di temperatura
- Funzione aria fredda
- Filtro rimovibile per una facile pulizia

PREZZO € 69,90
OFFERTA € 47,90

PREZZO SOCI € 39,90



SCONTO 42%

nr. DENIM LUXE D251PE

1025



nr. MAUVE D781E

1026



TROLLEY SANTIAGO RAVIZZONI

- Trolley ABS 4 ruote piroettanti doppie
- Chiusura a combinazione
- Scomparto divisorio interno

TROLLEY CABINA
MISURA
CM 55 X 38 X 20

PREZZO € 72,90
OFFERTA € 58,90

PREZZO SOCI € 46,90



SCONTO 35%

TROLLEY MEDIO
MISURA
CM 67 X 43 X 27

PREZZO € 96,90
OFFERTA € 76,90

PREZZO SOCI € 62,90



SCONTO 35%

nr. VERDE
CABINA
1043



nr. ANTRACITE
CABINA
1039



nr. BLU
CABINA
1041



nr. VERDE
MEDIO
1042

nr. ANTRACITE
MEDIO
1038

nr. BLU
MEDIO
1040

ZAINETTO UNDERSEAT RIO RAVIZZONI

- Zainetto in poliestere 300D con tasca frontale con misure come secondo bagaglio a mano (bagaglio da collocare sotto al sedile)
 - Sul retro laccio per essere agganciato al manico telescopico del trolley
 - Confortevole come uno zainetto e pratico come borsoncino
- Misura underseat cm 40 x 20 x 25

PREZZO € 24,50
OFFERTA € 19,90

PREZZO SOCI € 15,90



SCONTO 35%

nr. GRIGIO
1051



nr. BLU
1053



nr. NERO
1052



ZAINO CABINA BERLINO RAVIZZONI

- Zaino/borsone CABIN SIZE in poliestere impermeabile
- Spallacci imbottiti, maniglia superiore e laterale con imbottitura
- Cerniera antifurto, porta USB e tasca laptop, fascia elastica per carrello trolley, organizer interno per oggetti e indumenti
- Prodotto utilizzabile come zaino e borsone, valido come CABINA
- Capienza 42 lt
- Misura 52 x 38 x 20 cm

PREZZO € 58,90
OFFERTA € 47,90

PREZZO SOCI € 37,90



SCONTO 35%

nr. BLU
1050



nr. VERDE
1048



nr. NERO
1049



Se porti il numero in CoopVoce

Attivazione gratis

®



EVO 20 GB 4,90€

✦ 20 GIGA ✦ MINUTI ILLIMITATI ✦ 1000 SMS

Iniziativa valida dal 28 ottobre al 27 novembre 2024
per chi porta il numero in CoopVoce

Attivabile anche con



coopvoce
Comunicare è semplice

Dal 28 ottobre al 27 novembre 2024 è disponibile per chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce "EVO 20", che prevede ogni mese, in territorio nazionale, 20 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili, al costo promozionale di 4,90€. I clienti che nello stesso periodo richiedono la portabilità del numero con "EVO 20" in negozio o tramite negozio online non pagheranno i costi di attivazione della SIM, sarà a pagamento il canone corrispondente al primo mese. "EVO 20" è disponibile anche per i già clienti con un costo di attivazione di 9,90€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta, e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento degli SMS compresi nell'offerta si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre ad esaurimento del traffico internet compreso, la connessione dati verrà bloccata. Se, al momento del rinnovo, il credito residuo è inferiore al costo del canone, l'offerta sarà sospesa e, per riattivarla, sarà necessario ricaricare entro 30 giorni. In caso di sospensione, il traffico voce e SMS sarà tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre la connessione dati verrà bloccata. Il traffico voce, SMS e dati è utilizzabile anche nei Paesi dell'Unione Europea, conformemente e nel rispetto di quanto previsto dai Regolamenti UE 2015/2120 e 2016/2286 (RLAH). L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art. 4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: ALDENO Via Dante, 9 • ARCO via Bruno Galas 33 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BOLOGNANO v.le Stazione 3 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • DRO strada Gardesana occ. 23/c • GIUSTINO Via Pineta • LAVIS Via Degasperri, 2 • MALÉ Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERÈ DELLA LUNA Via A. Rosmini, 3/B • ROVERETO Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • S. LORENZO IN BANALE, Strada Noa, 2 • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza G. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Hertsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 - Centro Direzionale Trento Sud • TUIENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VIGNE via Negrelli 22 • VILLALAGARINA Via 25 Aprile, 50 •

PROVINCIA DI BELLUNO: AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11 •

PROVINCIA DI BOLZANO: BOLZANO Via Macello - Palais Campofranco • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18