

PERIODICO DI INFORMAZIONI, CULTURA E SPORT DI ANAP E ANCOs PARMA

TEMPO INSIEME



n. 1
Marzo 2022

Benessere

Mantenere in forma corpo e mente

Storia

Il Convitto Maria Luigia

Viaggi

Maggio-Dicembre 2022

VEICOLI COMMERCIALI PEUGEOT PRONTI PER OGNI IMPRESA



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

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



PEUGEOT

Seguici su  [davighifratellisrl](https://www.facebook.com/davighifratellisrl)

DAVIGHI F.LLI S.R.L. CONCESSIONARIO, DISTRIBUTORE PEZZI DI RICAMBIO,
CENTRO RIPARAZIONE PEUGEOT

Via Reggio, 31/A - 43126 Parma | Via Emilia, 105 - 43126 Parma | Via Galluzzi, 6/A - 26041 Casalmaggiore (CR)
Responsabile Vendite Veicoli Commerciali **Mirko Ferrari 333.1337072 - mirko.davighifratelli@gmail.com**
www.davighipeugeotparma.it



SOMMARIO

- 4 Cultura
- 8 Storia
- 12 Benessere
- 15 Salute
- 21 Pensionati
- 22 Gite
- 25 Vita sociale
- 26 Noi Anap
- 27 Scadenze
- 28 Convenzioni
- 30 Un'idea a tavola

Tempo Insieme
Semestrale

Direttore responsabile:
Tatiana Cogo

Hanno collaborato
a questo numero:
Tiziana Brancati
Simone Cagozzi
Andrea Musi
Alessandra Torti

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

Stampa e grafica:
Tipolito AMC
Via Nitti 5, Parma
tel. 0521 291432
amc@amcparma.it
www.amcparma.it



Abbiamo pensato questo primo numero del 2022 con lo spirito che contraddistingue la primavera, con l'idea di risveglio e rinascita.

Dopo due anni estremamente difficili per tutti e in particolare per le persone più anziane che spesso si sono sentite sole e isolate, abbiamo elaborato una serie di proposte di incontri, viaggi, conferenze. Sono i nostri modi consueti di ritrovarci e magari riabbracciarci.

Poi però è accaduto quello che non avremmo mai più voluto vedere e sentire: la guerra in Ucraina.

In questo editoriale vi segnaliamo che Anap e Ancos, assieme a Confartigianato Parma hanno aperto una raccolta fondi fra i propri associati e dipendenti a favore dei rifugiati ucraini.

Vi chiediamo quindi di seguirci sulla pagina facebook (Anap Ancos Parma) dove vi forniremo al più presto i dettagli in modo che chi lo vorrà potrà dare un contributo a sostegno della popolazione ucraina in fuga dal proprio paese. Grazie.

Liliana Graiani
presidente Anap

Mirella Magnani
presidente Ancos

Casa Bertolucci a Casarola

Primo e unico esempio di tutela storico-relazionale

Il comitato Pro-Casarola è custode del luogo del cuore della famiglia Bertolucci



Arroccato sull'Appennino parmense il paese di Casarola è una delle tredici Corti del Comune di Monchio delle Corti, nonché paese d'origine della famiglia Bertolucci: in questo paese nacque infatti il padre del poeta Attilio Bertolucci che conobbe Casarola per la prima volta negli anni '20 quando, con un viaggio da Parma che assomigliava a un'avventura, raggiunse a piedi, attraverso una mulattiera, la casa paterna dopo avere preso un tram a vapore per Langhirano e poi una corriera fino a Monchio.

Casa Bertolucci a Casarola è nota a tutti come la Ca' d'Barnard "la casa di Bernardo" e deve il suo nome al padre di Attilio il capostipite a Casarola della dinastia dei Bertolucci.

"Arrivavamo alla nostra casa verso sera e davanti agli occhi mi si apriva la visione di un paese favoloso, staccato non solo dalla pianura, ma dal

mondo". Così Attilio ne descriveva l'arrivo in un'intervista di Valerio Varesi per la Gazzetta di Parma nel 1989.

Casarola diventa nel 1943 per un breve periodo l'abitazione di Attilio che, nel frattempo, si era sposato con Ninetta e aveva avuto il primogenito Bernardo.

Gli eventi della guerra spingono la famiglia Bertolucci ad allontanarsi dalla città per trovare rifugio a Casarola, sebbene la casa fosse abbandonata da tempo. Ma le divisioni delle SS raggiungono anche quel posto sperduto dell'Appennino, con un rastrellamento feroce che Attilio descrive mescolando particolari realistici ad osservazioni più profonde.

"Li ho visti procedere per le mulattiere sassose, bardati da teli mimetici, gli elmetti inghirlandati da foglie di castagno. Erano giovanissimi...". (in S. Cherin, Attilio Bertolucci. I giorni di un poeta, La Salamandra, Milano, 1980).

Da quando il poeta nel 1951 si trasferisce a Roma, Casarola diventa meta estiva della famiglia, farà da sfondo alla prima pellicola di Bernardo, girata con una cinepresa a 16 millimetri nel '56 e rimane luogo ispiratore principale per il capolavoro in versi di Attilio Bertolucci *La Camera da Letto*.

Casa Bertolucci da quasi vent'anni è diventata un vero e proprio punto di riferimento per un intero territorio, meta di numerosissime visite guidate, teatro di presentazioni di libri, dibattiti e approfondimenti culturali e musi-

cali, set naturale per letture e incontri poetici. Nel 2015, dopo aver lavorato a fianco con la Soprintendenza delle Belle Arti e Paesaggio di Parma e Piacenza, siamo riusciti ad ottenerne la tutela di questa casa che è il primo e unico esempio nel nostro territorio di tutela storico-relazionale. Per la prima volta viene tutelata non una casa natale, ma un luogo privilegiato della vita e fonte primaria della ispirazione poetica per Attilio e poi anche per Bernardo e Giuseppe.

Bernardo scrisse poi in seguito a chi si occupò in prima persona della tutela: *“scopro qualcuno che ama quel luogo quanto noi che lo abbiamo scoperto nella nostra infanzia”*.

Con il tempo noi del Comitato Pro Casarola - tutori della memoria bertolucciana sull'Appennino - ne siamo diventati orgogliosamente i custodi e parafrasando Bernardo che a sua volta citava il film di Douglas Sirk è diventata la nostra magnifica ossessione.

Questa casa del '700 che oggi è vuota di per-

sone, ma piena di ricordi, che ogni angolo di essa e ogni oggetto che la riempie ci parla di un padre poeta e due figli registi, una casa e un piccolo borgo arroccato sui mille metri dell'appennino che sono stati la culla e l'origine non solo di così tanta poesia, ma anche di amore e bellezza, bellezza che Bernardo conosceva così bene perché di bellezza viveva e che quella bellezza sapeva restituire agli altri. Ed è proprio grazie a loro che a Casarola sono passati personaggi importantissimi del panorama culturale italiano e internazionale, da Roberto Benigni a Pier Paolo Pasolini, da Giorgio Bassani a Enzo Siciliano, e poi attori, registi, critici, poeti, letterati. Amici intimi della famiglia Bertolucci che con il tempo sono ritornati, sempre con entusiasmo e affetto diventando anche amici di Casarola.

Casa Bertolucci e Casarola rimangono ancora oggi un luogo ameno e privilegiato, sia dal punto di vista naturalistico che culturale, i suoi borghi e i suoi paesaggi rivivono nei versi di Attilio che ne descriveva i tetti d'ardesia, le antiche case di pietra, i prati profumati di garofanini campestri, i boschi e il Groppo Soprano *“sorta di dolomite rosa addolcita dai castagni”* un luogo dove è possibile ancora sentire le presenze di Attilio e Ninetta unitamente a quelle di Bernardo e Giuseppe, entrambi sepolti nel piccolo cimitero di Casarola, per loro desiderio.

Come disse il poeta *“Assenza più acuta presenza”*.

Simone Cagozzi
(Comitato Pro-Casarola)



Leggende e magia della Val Bratica

Numerose sono le “fòle” che raccontano le figure magiche che si aggirerebbero tra i paesi e i boschi dell’Appennino parmense: fra queste, ci sono gli animali del limite, come la lepre, la donnola, la cornacchia, il barbagianini, il lupo, il gatto selvatico, scaltri ed elusivi, ma anche le persone girovaghe, dai lavoratori e i venditori ambulanti ai vagabondi e i mendicanti.

Molte di esse, però, sono ormai relegate nel passato e dimenticate, anche perché la comunità montana di oggi a certe superstizioni non crede più.

Le streghe, invece, fanno ancora paura e sono ancora le signore delle metamorfosi e del tempo.

Si dice che ad Agrimonte una di loro avrebbe trasformato un uomo in un maiale.

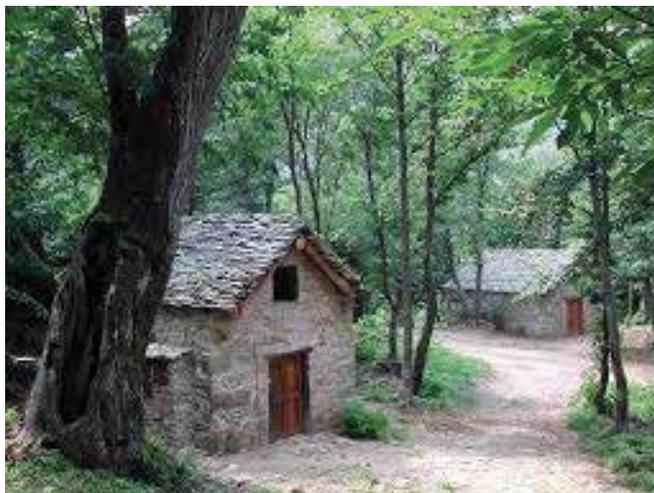
A Tavernelle e a Casarola ci sono streghe che sanno far piovere; in altri luoghi si trasformano in gatti, donnole o lepri e sono in grado di fare e disfare a loro piacimento, colpendo uomini, campi e animali nelle loro funzioni vitali. Felicità. Robustezza, abbondanza, sono le prime vittime delle streghe. Ed eccone una testimonianza: *“Quando andavamo a far fieno verso il Navert, da Casarola, si passava da un prato detto “pre dil strii”. Io mi ricordo che c’era una strega che, quando si metteva a cantare, allora faceva arrivare la tempesta, il Bratica s’ingrossava, che non si poteva più attraversare e scappavano tutti.*

Lei cantava “quindici anni e più d’amore”. Quan-

do iniziava così, chiamava la tempesta”. E le streghe hanno anche un rapporto stretto con l’aldilà dei morti, andando avanti e indietro: sul sentiero dei bivacchi a Casarola, c’è una strega che vien su dalla fossa, dal buco nella roccia, perché sono tante le grotte delle streghe sull’Appennino, nascoste da pietraie, foreste, cascate.

La strega emerge dalla terra, esce dal buio della grotta. Il legame con l’universo sotterraneo si svela in tutto il suo nero, nella profondità della terra, perché i morti non vengono dal cielo, ma dal buio; e le streghe, come i morti, si ritrovano a ballare nel bosco e nei paesi circolano storie di radure dov’è molto pericoloso passare.

Alessandra Torti



Anap-Ancos organizzano in data 16 luglio 2022 una visita ai luoghi di Bertolucci.

Info e prenotazioni: Sara Bini, tel. 0521 219274, anap@aplparma.it

FRATELLI Lombatti

auto da quattro generazioni

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



**FRATELLI
Lombatti**

SALONE MULTIMARCA

TI ASPETTIAMO PER FARTI CONOSCERE
LA TUA NUOVA AUTO

FORNOVO TARO

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

segui su

www.lombatti.it



Convitto Maria Luigia: un tesoro da scoprire

La storia dell'istituzione voluta dalla duchessa e che ha unito collegio dei Nobili e Lalatta



L'attuale denominazione dell'Istituto trae origine da un decreto di Maria Luigia, che, sensibile ai problemi dell'istruzione, unificò, nel 1831 i due collegi esistenti a Parma: il Collegio dei Nobili e il Collegio Lalatta.

Il primo, fondato da Ranuccio I Farnese nel 1600 e inaugurato il 28 ottobre 1601, era situato nel Palazzo Bernieri, odierno Tribunale.

Il Collegio Lalatta, istituito per volontà del canonico monsignor Antonio Lalatta, aveva iniziato la sua attività il 1° novembre 1755.

Ma diversa è la storia dei due istituti sino al momento dell'unificazione.

Ranuccio I Farnese, obbedendo alla consolidata tradizione culturale di Parma, diede vita al Collegio dei Nobili, destinato a educare la nobile gioventù nelle scienze, nell'astronomia, nelle lettere, nelle belle arti e negli esercizi cavallereschi, secondo le esigenze dei tempi. Il Collegio doveva servire a formare

perfetti gentiluomini. Nel 1601 venne affidato alla direzione del Conte canonico Don Giovanni Linati, sacerdote parmigiano di vasta cultura; nel 1604 la direzione del Collegio passò ai Gesuiti, che la tennero per 164 anni. Questo periodo fu caratterizzato da momenti di splendore e momenti di decadenza. Gli anni più felici furono quelli che seguirono immediatamente alla istituzione dell'Accademia degli Scelti nel 1662 (ex aliis) dovuta ad una iniziativa di Ranuccio II Farnese allo scopo di stimolare la diligenza e la competitività tra i convittori.

Ai migliori era assegnata una medaglia d'oro, che recava, da un lato, un giglio azzurro con sopra un'ape e, dall'altro, l'insegna "Inter selectos". Il motto rappresentava lo spirito del Collegio ed era accompagnato dai gigli azzurri dei Farnese e da un alveare, posto nel mezzo di un giardino intorno al quale si affollano a stuolo le api e sovrastato dalla scritta "Vobis atque aliis", il cui senso era questo: non studiate solo per voi ma anche per gli altri, cioè per la vostra famiglia e per il pubblico bene. Era stato preso da un verso delle Georgiche di Virgilio. A ciascuno degli Scelti era accordato, tra l'altro, l'onore di lasciare al Collegio il suo ritratto ad olio. L'iniziativa di Ranuccio II si rivelò veramente felice e favorì l'incremento delle iscrizioni, che raggiunsero nel 1685 il massimo splendore conquistando

una così vasta fama da indurre molte case regnanti e molte famiglie nobili a ricorrervi per l'educazione dei propri figli.

Fra queste - è l'Abate Andrea Sabini a ricordarlo - i Canossa, i Caracciolo, i Gonzaga, i Doria, i De Medici, i Confalonieri, i Colonna, i Contarini, i Pallavicino, gli Spinola, i Visconti, i Tiepolo, i Manara ecc., e, tra gli uomini divenuti poi famosi: Benedetto Odescalchi di Como, eletto Papa con il nome di Innocenzo XI;

Cesare Beccaria; Pietro Verri; il Conte Gastone della Torre di Rezzonico; il Cardinale Gonzaga; il Conte Don Piero d'Aranda, celebre ministro spagnolo; il Conte Girolamo Cantelli; il Marchese Dalla Rosa Prati, Federico Dalmenhorst, principe ereditario di Norvegia; M. Carlo Antonio principe di Hohenzollern e tanti altri italiani e stranieri. Ma, dopo la cacciata dei Gesuiti, avvenuta nell'anno 1768 il Collegio entrò in crisi e a nulla valsero gli sforzi e le cure dei Padri Scolopi succeduti nella direzione dell'Istituto.

Concorse ad aggravare la crisi anche la compresenza del Collegio Lalatta, istituito nel 1755, benché questo fosse destinato all'educazione di giovani di civile condizione, ma non di nobile origine.

L'avvento di Maria Luigia, che unificò i due istituti, valse a dare nuovo vigore e nuovo slancio a questa istituzione che tanto aveva concorso a creare fama e prestigio alla città di Parma.



La direzione del Collegio Maria Luigia fu affidata ai Benedettini e l'attività venne svolta nel Palazzo Bernieri fino al 1834, anno in cui l'Istituto fu trasferito nel palazzo Lalatta (già palazzo dell'Arena) e il suo governo fu assunto dai Barnabiti fino al 1872.

Cessata in tale anno la gestione dei Rettori religiosi, ebbe inizio quella dei Rettori laici, senza però che intervenissero modifiche nei fini dell'ente.

Il Collegio divenne, poi, Convitto Nazionale in virtù del regio decreto 11-8-1896, n. 398.

In questi ultimi 100 anni è continuata l'opera di formazione dei giovani, nonostante guerre e cambiamenti politici profondi (che hanno cancellato tante altre istituzioni) anche per la presenza di educatori, docenti e allievi di grosso talento e di vasta cultura, tra cui Cesare Zavattini, Giovanni Guareschi, Attilio Bertolucci, Pietro Bianchi, Francesco Squarcia, Colombi Guidotti, Giancarlo Artoni, Renzo Bocchi. L'autonomia di giudizio e lo

spirito critico che li animava rese possibile la formazione di uomini liberi, come Giacomo Ulivi, il cui sacrificio eroico è a tutti noto.

Lori Carpi

Percorsi artistici fra le mura del convitto

Dal giardino allo scalone d'ingresso con i ritratti negli ovali, il convitto ci introduce alle sue tante bellezze.

TEATRO Il Collegio dei Nobili ebbe due teatri: uno grande, a forma di anfiteatro, per le tragedie ed altri spettacoli e uno piccolo, eretto nel 1685, per le burlette comiche rappresentate a carnevale.

L'attuale teatro, situato al primo piano del Convitto, maestoso ed armonico, ha una volta dipinta da Giovanni Gaibazzi nel 1865 e quattro ovali a chiaroscuro raffiguranti l'architettura, la musica, la poesia e la pittura. Nei vani azzurri contenuti dalla decorazione



a chiaroscuro, stanno graziosi putti con vari strumenti relativi alle arti e alle scienze e contornati da fiori naturalissimi e freschissimi.

Lungo le pareti riccamente decorate si affacciano busti di personaggi famosi della musica, letteratura ed arti varie, appartenenti alla cultura cittadina.

Il sipario è opera di Girolamo Magnani e rappresenta un maestro che conduce il giovane allievo al tempio della Fama, che tiene tra le mani una corona di alloro per l'incoronazione ed una palma. Tutta la scena è ambientata in un boschetto.

SALA DEI GIGANTI Si trova al primo piano e faceva parte dell'antico palazzo Lalatta, sorto sulle rovine dell'Arena. Le imponenti figure monocrome di divinità e telamoni, rappresentate sulle pareti, le danno con molta probabilità il nome.

È stata affrescata nel 1572 da Lattanzio Gambara, pittore bresciano, che ha operato a Parma nel Duomo e che ha avuto contatti con diversi artisti come Giulio Romano.

Committente fu il canonico Antonio Lalatta, un letterato, molto probabilmente l'ideatore stesso dell'iconografia, inusuale e di non semplice interpretazione, dell'affresco della Battaglia di Lepanto.

BIBLIOTECA ANTICA Vi si accede dalla Sala dei Giganti e come questa fa parte del palazzo Lalatta.

Non si conosce la sua originaria funzione; le dimensioni ridotte fanno supporre che fosse destinata a camera o a cappella privata, voluta da Gabriele Lalatta, zio di Antonio, si pre-



sume intorno al 1540 e nel periodo di Maria Luigia adibita a biblioteca del Convitto. Gli arredi composti da scaffalature, tavolo, alcune sedie, sono da attribuirsi alla duchessa.

Contiene numerosi volumi di carattere religioso, letterario, storico, enciclopedico, molti dei quali stampati dal Bodoni; il Dizionario delle scienze naturali stampato a Firenze dal Battelli; preziosi erbari del 1500/1700; infine, un incunabolo di diritto canonico del 1487.

Custodita in una teca di vetro, si può ammirare una nave “giocattolo”, regalo del re di Francia, Luigi XV al nipote Don Ferdinando di Borbone, futuro duca di Parma, che doveva servire alla formazione marittima del giovane duca. Un gioco simile è conservato nel palazzo della Pilotta.

La volta della biblioteca è affrescata dal pittore manierista Michelangelo Anselmi per la committenza di Monsignor Lalatta. Nel centro del soffitto un ovale si dilata in spazi ampi e sagomati, all'interno dei quali delle grottesche si stagliano su uno sfondo di un bel verde cupo.

Si scorge quindi una trabeazione sorretta da colonne ioniche a spirale entro le quali si aprono nicchie in cui sono poste 12 figure monocrome, apostoli o profeti.

Nella parte più bassa del soffitto si ammirano quattro episodi del Vecchio Testamento e della Bibbia.

In epoca recente la biblioteca è stata dedicata a Mario Colombi Guidotti (1922-1955), allievo del Convitto, scrittore, saggista e tra i primi critici cinematografici.

SALA DEL BERTOJA La lunga aula è adibita a sala riunioni e presenta frammenti di pregevolissimi affreschi da attribuirsi al primo periodo del pittore manierista parmigiano ventenne, Giacomo Bertoja (1544-1574). Difficile precisare i personaggi dell'opera anche perché il pittore varia dal campo classico, all'allegorico, al sacro, al profano. In ogni caso doveva trattarsi di una composizione imponente come testimoniano le figure di colonne e di anfore che giungono sino al pavimento, nello spazio tra due finestre.

CAPPELLA DEL CONVITTO Contiene dipinti a olio di Giovanni Gaibazzi e di autore ignoto settecentesco ed è fornita di pregevoli oggetti antichi. Attualmente è stata trasformata in auditorium.



SOCIETÀ DANTE ALIGHIERI
IL MONDO IN ITALIANO

Ancos in collaborazione con l'associazione Dante Alighieri organizza una visita gratuita al Convitto Maria Luigia, sabato 30 aprile alle 9,30.

Prenotazioni: Sara Bini, segreteria Anap Ancos, tel. 0521 219274, anap@aplparma.it

Corpo e mente

Tutti i vantaggi della ginnastica dolce nella terza età

Fare esercizio fisico non è facile per nessuno, nemmeno per i più giovani. Per un anziano, che inizia a sentire più stanchezza, è ancora più difficile e poco stimolante. Per questo e per incentivare a tenersi in forma e in salute, "Fit for lady - muoversi al femminile" ha realizzato dei corsi appositi per la terza età: la ginnastica dolce, un insieme di esercizi e movimenti delicati per i muscoli e le articolazioni.

E poi allenarsi in compagnia invoglia chiunque, quindi perché non provarci?

La ginnastica dolce per anziani offre tantissimi vantaggi: non solo mantiene alta la motivazione e dona l'energia giusta per affrontare le giornate, ma dà molteplici benefici al corpo e alla mente di chi la pratica.

La ginnastica dolce è un valido aiuto per prevenire e migliorare i segni del tempo sul corpo. Grazie ai movimenti lenti e facili consente di estendere e di rafforzare le singole fasce muscolari al meglio, consentendo di ritrovare la tonicità perduta e prevenendo l'ipotrofia muscolare. La maggior parte degli esercizi si concentra sul rafforzamento articolare e muscolare, migliorando la postura e, di conseguenza, riducendo e prevenendo la presenza di problematiche legate alla vecchiaia, quali artrosi, osteoporosi, lombalgie e rigidità muscolari.

Per quanto riguarda il lato psicologico, invece, fare movimento dona maggiori energie, migliora l'umore e la qualità di vita della per-

sona. Non solo si sentirà meglio fisicamente, ma anche mentalmente ritroverà la motivazione e le energie necessarie per affrontare nel migliore dei modi le giornate quotidiane, vivendole a pieno.

Per poter trarre i migliori benefici dalla ginnastica il consiglio ideale è una ginnastica dolce svolta con costanza e regolarità, meglio poco e spesso!

È fondamentale effettuare movimenti controllati e lenti per evitare danni permanenti alle articolazioni.

Proprio per questi motivi, consigliamo alle nostre associate un corso appositamente ideato per le persone anziane che saranno seguite da personale qualificato che impediranno movimenti dannosi per il corpo.

CORSO DI GRUPPO GINNASTICA DOLCE

Parco Cittadella
dal 1° aprile - al 30 maggio 2022

LUNEDÌ ore 10

MARTEDÌ ore 15

VENERDÌ ore 10

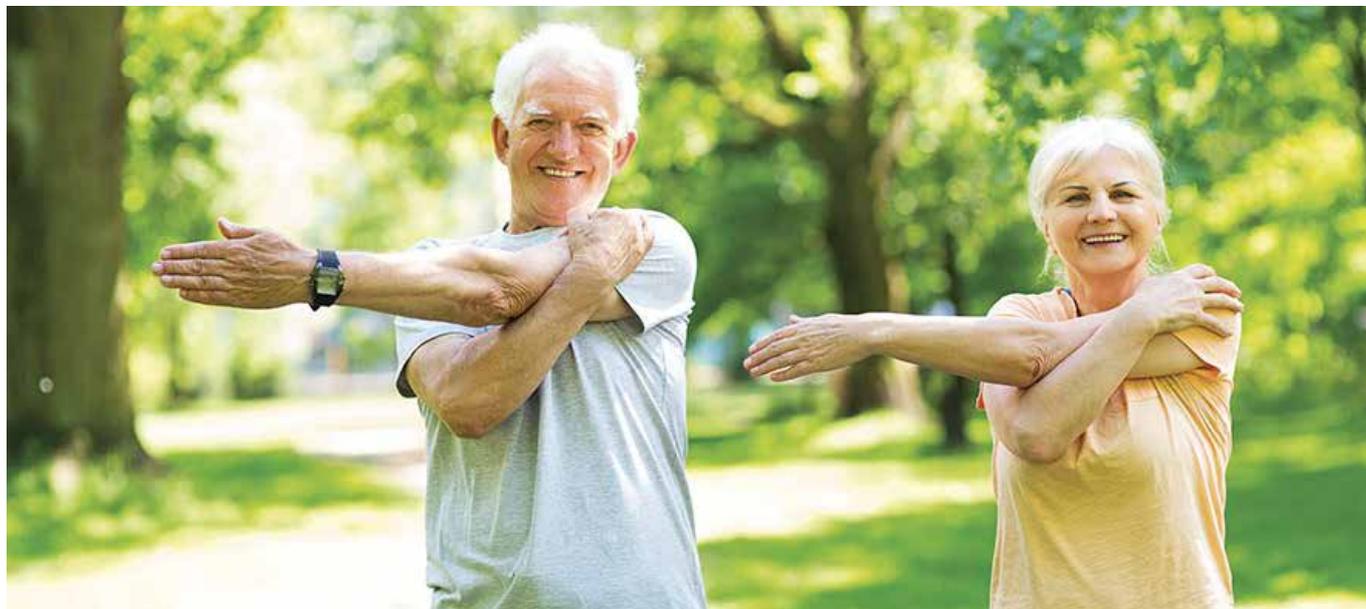
Una volta alla settimana 75 € - tesseramento 15 €

FIT FOR LADY - PALESTRA DELLA SALUTE
via Callani, 20 - Parma - tel. 0521 633030
info@fitlady.it - www.fitforladyparma.it

fitforlady
muoversi  femminile 

Mantenersi in forma

Per un benessere a 360 gradi



Tenersi in movimento, anche a quanto riporta l'Istituto Superiore di Sanità, è il metodo migliore per migliorare le condizioni fisiche e mentali, rafforzando il proprio corpo prevenendo alcuni segni del tempo.

Per poter trarre i maggiori benefici e risultati dagli allenamenti di ginnastica dolce è necessario abbinare una dieta sana ed equilibrata. Una dieta sana è una buona abitudine da tenere tutta la vita e con l'avanzare dell'età può diventare ancora più importante. È fondamentale per tutti seguire una dieta buona ed equilibrata, ma soprattutto per le persone anziane che necessitano di cure domiciliari o le cui esigenze alimentari cambiano con l'età. A maggior ragione è importante che le persone con disabilità (e con scarsa autonomia) mantengano una dieta sana, che si integri correttamente anche l'uso dei farmaci.

Per predisporre un piano alimentare sano e adatto alla vecchiaia è sempre meglio chiedere

la consulenza di un biologo nutrizionista professionista presente nel Centro Fit For Lady.

La complessità dell'organismo di un anziano e il rischio di malnutrizione è più alto che negli adulti. Le esigenze energetiche e minerali di un anziano, infatti, sono molto diverse da quelle di un adulto sano. Ad esempio gli anziani perdono la capacità di assorbire alcuni minerali come il potassio e il magnesio.

Si deve tenere presente il fabbisogno di sostanze nel rispetto di patologie preesistenti (diabete, reni indeboliti, irritabilità dell'apparato intestinale, salute dello stomaco).

Quali cibi scegliere per una alimentazione sana ed equilibrata? Seguendo le indicazioni dell'Università la Sapienza di Roma e della Federazione Nazionale Medici di Famiglia riproponiamo un modello per una alimentazione corretta.

Le principali problematiche che possono andare ad incidere sulla nutrizione degli anzia-

ni sono:

- patologie (diabete mellito, ipoglicemia, ipertensione arteriosa, insufficienza renale cronica, deterioramento cognitivo, Morbo di Parkinson);
- difficoltà nella masticazione;
- difficoltà nella deglutizione (disfagia);
- non autosufficienza (essere imboccati in una posizione semi allungata);
- alterazioni sensoriali (riduzione del gusto e dell'olfatto);
- alterazioni gastroenteriche (stipsi, diarrea);
- riduzione del tono dell'umore.

È necessario affrontare anche il problema della masticazione: una bocca sana è molto

importante ed è chiaro, in tal senso che una buona masticazione e una buona salivazione (bere più acqua) significa di conseguenza una migliore digestione.

Quindi comprendiamo bene come mantenere una buona salute dentale e una corretta idratazione sono un prerequisito per una digestione corretta.

Per quanto riguarda invece le patologie (come il diabete, l'insufficienza renale, ecc...) l'anziano debba essere adeguatamente seguito da un medico dietologo. Stipsi, diarrea, diabete e ipertensione arteriosa vanno adeguatamente controllati anche quotidianamente.



Vitamina D: elemento chiave per la salute

La vitamina D contribuisce a mantenere nella norma i livelli di calcio e di fosforo nel sangue. In particolare è un regolatore del metabolismo del calcio e per questo è utile nell'azione di calcificazione delle ossa.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina D varia a seconda dell'età. La carenza di vitamina D incide in modo negativo sulla calcificazione delle ossa con effetti che vanno dal rachitismo per i bambini alle deformazioni ossee di varia natura e alla osteomalacia, che si presenta quando la struttura ossea esternamente è integra ma all'interno delle ossa si registra un contenuto minerale insufficiente.

La mancanza di Vitamina D rende inoltre i denti più deboli e vulnerabili alle carie.

Non è come le altre vitamine, non si trova, se non in quantità minime, negli alimenti: l'organismo la sintetizza da sé nella pelle quando viene illuminata dalla luce del sole.

Solo il 10% della vitamina D deriva dal cibo che in generale contiene scarse quantità: la sola dieta non è da considerare una fonte adeguata di vitamina D (questo vale sia per diete vegetali che per diete onnivore).

La forma attiva della vitamina D è un ormone che permette alle nostre cellule ossee di avere calcio a sufficienza.

Valentina Bertakis
nutrizionista

SOLUZIONI PER TE!

- Integrarla nei bambini fino ai 12 mesi
- Assumila in gravidanza e in allattamento
- Cerca di spendere più tempo possibile anche in inverno all'aperto con mani, viso e polsi scoperti.

Il 90% arriva dall'esposizione solare (raggi UVB che colpiscono la cute) che rappresenta il principale meccanismo di produzione della vitamina D nell'essere umano.



E TU CHE ABITUDINI HAI?

- Trascorri la maggior parte del tempo in casa o in ufficio?
- Lasci che i bambini giochino all'esterno?
- Passi tempo fuori casa anche in inverno?
- Esponi alcune parti del corpo come viso, braccia, caviglie o esci completamente coperta?

Insieme al tuo medico o al tuo nutrizionista puoi valutare se è necessario implementare l'assunzione di vitamina D, in alcuni periodi dell'anno.

L'assorbimento intestinale di vitamina D è aumentato da grassi e sali biliari: assumi l'integratore dopo i pasti!



OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Direttore Sanitario: Dr. Gianni Rastelli



REPARTI DI RICOVERO

MEDICINA GENERALE - RECUPERO E RIABILITAZIONE FUNZIONALE



Riabilitazione in Acqua

Idrokinesiterapia

Servizio di Fisioterapia

Rieducazione motoria* - Kinesiterapia* - Onde d'urto
Rieducazione posturale globale - Ultrasuoni - Magnetoterapia
Ionoforesi - Tens - Infrarossi* - Diadinamica - Elettrostimoli*
Trazioni - Laserterapia - U.V. - Massaggi - Tecar

Medicina dello Sport

(con certificazione agonistica)

* CONVENZIONATI S.S.N.

Convenzionati Fondi Integrativi e Assicurazioni

valparmahospital.it



LOCAL
PARTNER

Seguici sui social



Via XX Settembre
43013 Langhirano



OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Dir. San. Dr. Gianni Rastelli

CHIRURGIA GENERALE E DAY SURGERY MULTIDISCIPLINARE

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



Poliambulatori

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

Laboratorio Analisi

Chimico-cliniche e microbiologiche (sottoposto a verifiche di qualità)
in particolare si eseguono i seguenti profili: Tiroideo - Epatico - Cardiaco
Renale - Coagulazione completa (consegna dei referti urgenti in giornata)

Diagnostica per Immagini

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



Due occhi per chi non vede: i cani guida

Il centro Lions di Limbiate addestra 50 cani l'anno



Aiutare i non vedenti a dotarsi di “altri occhi” e condurre una vita migliore: proprio con questo intento ormai da decenni a Limbiate (Milano) è stato fondato, costruito e continuamente ampliato il Centro Cani Guida Lions.

In tutto il comparto, di proprietà dei Lions lavorano alacremente operatori che formano dalla nascita il cucciolo destinato, dopo un lungo e impegnativo addestramento, a diventare un inseparabile compagno di vita per un non vedente.

Il cane diventa un angelo custode a quattro zampe per l'affidatario: gli mette a disposizione i suoi occhi, la sua intelligenza, il suo affetto, la sua capacità di affrontare ogni genere di imprevisto nella vita quotidiana. Centinaia di cani guida sono stati formati e consegnati a quelle persone che non hanno o hanno perso il prezioso bene della vista.

Il Centro Cani Guida Lions di Limbiate, an-

che dopo l'affido del cane guida, continua a prestare la propria assistenza per ogni necessità della persona assegnataria.

La formazione del cane guida richiede molto impegno, professionalità e tempo da parte degli operatori-formatori del Centro. Ogni volta che un cane guida viene consegnato a un non vedente è una gioia immensa!

Grazie alla generosità e alle donazioni di molte persone anche non socie Lions è stato possibile ed è possibile continuare questa opera meritevole per alleviare le giornate di un non vedente, rendendolo autonomo e non dipendente da altre persone.

È nel 1959 che nasce il Centro con lo scopo di contribuire alla diffusione e alla conoscenza, nonché allo studio e alla soluzione del problema dell'accompagnamento di non vedenti per mezzo di un cane guida. Nel 1986 il Centro è diventato Ente Morale e dall'inizio della sua attività ha addestrato e consegnato 50 cani guida ogni anno e a oggi essi sono più di 2000. Grazie ai continui investimenti effettuati, il Centro è dotato di una struttura all'avanguardia in Europa ed è in grado di potere addestrare i cani anche nei mesi invernali. Fanno parte della struttura un campo ostacoli per la prima fase dell'addestramento, un percorso base per permettere al cane di perfezionare gli esercizi assimilati nella prima fase di addestramento, nuovi canili costruiti secondo le normative

igienico-sanitarie europee, una sala parto, una zona dedicata allo svezzamento dei cuccioli, una palazzina servizi e la casa dell'accoglienza con 4 appartamenti organizzata per ospitare i non vedenti e i loro famigliari che si recano al Centro per il periodo di affiatamento con il cane che verrà assegnato.

Nel corso dell'anno vengono organizzate decine di esibizioni su tutto il territorio nazionale, in occasione di manifestazioni, congressi e così via, per diffondere la conoscenza di questo importante servizio e mettere in evidenza l'eccellente addestramento dei cani guida che vengono assegnati gratuitamente a un non vedente salvo il costo del loro mantenimento.

L'addestramento di un cane guida dura molti mesi e comporta un costo elevato, di circa 25.000 euro, sostenuto integralmente e esclusi-

vamente dal Centro Cani Guida Lions.

Nonostante i costanti sforzi di tutto il personale del Centro di Limbiate sono ancora tantissime le persone che sono in attesa di un cane guida. Le donazioni che vengono effettuate contribuiscono sensibilmente ad aumentare le possibilità di consegnare un cane a chi ne ha la necessità.

Anche se tutti i cani possono essere adatti all'utilizzo come cani guida, il labrador retriever è risultato il migliore allievo. Il personale specializzato del Centro Cani Guida Lions nel corso degli anni ha affinato il carattere ed i geni di questi cani per garantire una guida sempre sicura.

Alberto Musi

Membro distrettuale Servizio Cani Guida Lions

Ancos Nazionale

Enrico Inferrera nuovo presidente

L'Assemblea nazionale Ancos ha eletto all'unanimità il nuovo presidente nazionale: Enrico Inferrera presidente del comitato provinciale Ancos Napoli, subentra a Italo Macori.



Imprenditore e scrittore, da anni sempre presente nel mondo del sociale, al termine dell'assemblea ha voluto ringraziare il presidente uscente Macori, e il vicepresidente Renato Rolla per il lavoro svolto e il forte impegno dimostrato.

Ancos Provinciale

Eletto nuovo consiglio provinciale Ancos

Lo scorso 21 marzo è stato eletto il nuovo consiglio direttivo di Ancos Confartigianato Parma che rimarrà in carica per i prossimi quattro anni. Il nuovo consiglio è composto da: Sara Bini (presidente); Alice Maria Villa (vicepresidente), Anna Bencini (segretaria); Patrizia Gualerzi, Marta Gennari e Maddalena Benassi. Vogliamo ringraziare la presidente uscente Mirella Magnani per l'attività svolta durante i 10 anni di mandato, per le numerose iniziative realizzate e per la costante presenza in Associazione. Magnani durante le elezioni è stata nominata presidente onorario Ancos.



“Think positive, stay positive”: la forza del pensiero positivo

L'atteggiamento mentale influenza la nostra percezione

Ripartenza è una parola che sempre più spesso siamo soliti ascoltare dopo l'impatto devastante della pandemia da Covid-19. Ma come si fa a ripartire dopo che la pandemia ha sconvolto le nostre vite, ci ha catapultato dentro vissuti di incertezza, ansia, paura, senso di impotenza, instabilità emotiva?

Una delle cose che si sono dimostrate utili per riorganizzare la propria vita quando un momento difficile bussa alla nostra porta, è sicuramente aprirsi verso un pensiero positivo e resiliente.

Questo tipo di operazione richiede l'impegno di trasformare i pensieri e i vissuti negativi in pensieri e azioni positive, provando a non focalizzarsi sulle cose che non possiamo controllare e concentrando l'attenzione sui propri bisogni, sulle priorità e sugli obiettivi che si desidera raggiungere. È importate ridimensionare le difficoltà e volgere lo sguardo verso il lato migliore della realtà, ricercando il piacere nelle piccole cose e riscoprendo il valore del proprio tempo.

L'esperienza della pandemia ci insegna che bisogna guardare agli eventi difficili come sfide e non come pericoli, in quanto non sempre è utile combattere contro il problema ma è possibile modificare il modo in cui ci poniamo di fronte a esso. L'atteggiamento mentale, quindi, influenza sia la nostra percezione verso una determinata esperienza sia

i risultati dell'esperienza stessa.

In quest'ottica, pensare positivo non significa negare le difficoltà o credere ciecamente che le cose andranno bene, ma vuol dire adottare un atteggiamento fiducioso e di speranza attraverso il quale si è in grado di riconoscere e ponderare tra le proprie capacità personali e le probabilità reali, per trovare soluzioni concrete con la possibilità di calcolarne persino i rischi.

Sviluppare un pensiero positivo richiede sicuramente impegno, costanza, coraggio, ma se allenato, nel tempo può diventare quella voce guida che permette a ognuno di noi di mantenere la grinta senza scoraggiarsi con facilità; pensare di riuscire a farcela, infatti, mette ognuno di noi nella condizione di attivazione accrescendo così le possibilità di poter fronteggiare adeguatamente la situazione. Think positive, così come recitava qualcuno, può essere, dunque, considerato quel fattore di protezione del benessere che aiuta la nostra capacità di adattamento incrementando pensieri ed emozioni positive, così come il proprio senso di auto-efficacia e di tutti quegli elementi di forza come l'umorismo e la creatività che accrescono la nostra capacità di far fronte alle situazioni avverse.

Tiziana Brancati

Sindacati pensionati

Un'intesa che rafforza le aspirazioni e le speranze degli anziani

Una significativa e forte intesa per difendere e tutelare i diritti dei pensionati italiani in un momento assai difficile della vita del Paese: è questo il messaggio che scaturisce dall'incontro che si è svolto all'inizio dell'anno tra i vertici nazionali di Spi-Cgil, Fnp-Cisl e Uilp e del Cupla (Comitato unitario pensionati lavoro autonomo - composto dalle seguenti Organizzazioni: Anap Confartigianato, Associazione pensionati CIA, 50&PIÙ-Confcommercio, Cna Pensionati, Federpensionati Coldiretti, Fipac-Confesercenti, Fnpa Casartigiani, Anpa Confagricoltura).

Mentre la pandemia pone in crisi le nostre strutture sanitarie e sociali e nell'est Europa soffiano venti di guerra, l'economia dà segnali di ripresa ancora troppo timidi, l'aumento del costo dell'energia gonfia le bollette degli italiani e l'inflazione ha ripreso a galoppare, facendosi sentire sui bilanci familiari, le associazioni e i sindacati dei pensionati del mondo del lavoro dipendente e autonomo, che insieme rappresentano la quasi totalità dell'universo pensionati, sentono la necessità di unire i propri sforzi per dare maggior consistenza e incisività all'azione da loro svolta in difesa degli anziani, sia a livello nazionale che territoriale.

Le tematiche che sono state messe al centro dell'incontro e che vengono attualmente ritenute prioritarie negli intenti e nelle iniziative da adottare, sono diverse. A partire dalla difesa del potere di acquisto delle pensioni,

sia riguardo alla svalutazione che esse hanno subito negli ultimi anni, sia riguardo alla nuova minaccia della ripresa inflazionistica, sia considerando le discriminazioni in fatto di tassazione.

Si è parlato poi di invecchiamento attivo, in tutte le sue declinazioni sociali, al fine di accompagnare il trend demografico in corso, con la partecipazione degli anziani e il mantenimento della salute psico-fisica il più a lungo possibile per le fasce di età avanzata. Altro tema fondamentale è quello della non autosufficienza, vista dal punto di vista sociale e sanitario, che ancora attende una normativa completa ed organica, sia di livello nazionale che regionale e territoriale, la quale intervenga sugli aspetti della domiciliarità e della residenzialità, aspetti le cui criticità sono state tragicamente messe a nudo dalla pandemia da Covid-19.

I rappresentanti del CUPLA e di SPI-CGIL, FNP-CISL e UILP, su questi temi, ma anche su altri, hanno trovato molti punti comuni sui quali approfondire la discussione mettendo al centro la difesa dei pensionati e degli anziani nell'ambito degli interessi più generali del Paese ed hanno deciso di dare corso a successivi incontri e ad eventuali iniziative per valorizzare e dare forza alle loro proposte nei confronti delle Istituzioni e dei decisori politici a livello centrale e periferico.

Gite, soggiorni, viaggi...

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

Aprile

30 aprile *Parma visita guidata al Convitto Maria Luigia*
(inserito nel programma Scoprire il Territorio)



Maggio

7-8 maggio *Pistoia e Cutigliano*

Visita guidata alla città di Pistoia e del borgo medievale di Cutigliano con pranzo al rifugio a 2000 mt e risalita in funivia



15-29 maggio *Soggiorno a Ischia*

Soggiorno in Hotel 4* - Hotel Royal Terme con trattamento pensione completa, viaggio in treno AV, trasporto bagagli, trasferimento in bus e traghetto



Giugno

10 giugno *Parma visita guidata a San Francesco del Prato e Biblioteca di San Giovanni*

(inserito nel programma Scoprire il Territorio)



18 giugno *Gita "Alla scoperta di Pavia e la Certosa"*

Visita guidata alla Certosa con pranzo tipico

Luglio

16 luglio *Casarola "I luoghi di Bertolucci nell'appennino Parmense"*

(inserito nel programma Scoprire il Territorio)



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

Inviaci la tua mail
per rimanere
sempre informato!

Contatta Sara Bini,
segreteria Anap Ancos,
tel. 0521 219274,
anap@aplparma.it

Settembre

3 settembre *“Elisabetta Farnese: una sposa da Parma a Madrid
fa tappa a Borgotaro”* (inserito nel programma Scoprire il Territorio)



6 settembre *Primo incontro gruppo “Mani di Fata”*
per la realizzazione di creazioni natalizie



Ottobre



8 ottobre *Visita alla Fiera Creativa di Bergamo*
Fiera nazionale delle arti manuali

22 ottobre *Monza*

Visita alla Villa Reale e al centro di addestramento
cani guida Lions Limbiate



Novembre

19 e 20 novembre *“Natale a Montepulciano”* **Mercatino e Chianciano Terme**

Visita al mercatino di Natale di Montepulciano e per chi lo desidera al
Castello di Babbo Natale, pernottamento e visita a Chianciano Terme



Dicembre

Festa degli Auguri

17 dicembre *Tradizionale Festa degli Auguri*

Info e prenotazioni:

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

Con il patrocinio



Comune di Parma

Camminiamo insieme nel parco

3° CAMMINATA LUDICO MOTORIA NON COMPETITIVA 6 KM E 2 KM

DOMENICA 10 APRILE 2022

PARTENZA ORE 10.00

PARMA - PARCO DUCALE

INGRESSO PARCO DUCALE DA PONTE VERDI

**APERTA A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI
DISABILI ANZIANI E NON SOLO!!!!**



RITROVO E ISCRIZIONI DALLE ORE 09.00

PER INFO: 0521- 219274

ISCRIZIONE GRATUITA

RISTORO ALL'ARRIVO PER TUTTI

E' GARANTITA ASSISTENZA SANITARIA



Organizzata da:



Confartigianato
persone
PARMA

ANCoS
Comitato provinciale
PARMA



I nostri soci alla Rocca dei Rossi di San Secondo

Un nutrito gruppo di soci ha rivissuto la grande storia rinascimentale di San Secondo, dentro le splendide sale affrescate della Rocca dei Rossi. Hanno potuto così “conoscere” i magnifici personaggi del periodo, quali il Conte Pier Maria, la contessa Camilla Gonzaga e Troilo II, la contessa-madre Bianca Riario, il vescovo di Pavia Giovangirolamo, Giovanni delle Bande Nere e Pietro Aretino.



Al nuovo Centro Oncologico i fondi raccolti da Anap e Ancos

Durante la scorsa festa degli auguri, grazie a tutti i soci presenti, sono stati raccolti 1.550 euro che, per il secondo anno consecutivo, sono stati donati a “Insieme per Te” per la costruzione del nuovo centro oncologico dell’Ospedale Maggiore di Parma.

Inoltre sono stati premiati come “Maestri d’opera e d’esperienza”: Ornella Maria Randi, Claudio Mondini, Aristide Pettenati e Enzo Margini.



L’iscrizione all’Albo dei ‘Maestri d’opera e d’esperienza’ è riservata ai soci Anap che abbiano svolto per almeno 25 anni la propria attività nel settore di competenza, dimostrando perizia, impegno, correttezza professionale.

Modello 730/2022: fissa il tuo appuntamento

Per i soci Anap sconto del 50%

Nei nostri uffici della sede centrale e delle sedi periferiche è possibile fissare un incontro oppure inviare la documentazione a dichiarazioni730@aplparma.it. L'elenco completo dei documenti utili per le dichiarazioni è pubblicato su

www.confartigianatoparma.it

I soci Anap possono usufruire dello sconto del 50%.

Info:

Parma: tel. 0521 219236-229-207

Bardi: tel. 0525 71193

Borgotaro: tel. 0525 96415

Berceto: tel. 0525 64618

Collecchio: tel. 0521 800698

Busseto: tel. 0524 92358

Fidenza: tel. 0524 522700

Fontanellato: tel. 0521 822889

Langhirano: tel. 0521 852391

Noceto: tel. 0521 628408

Salsomaggiore Terme: tel. 0524 576810

Soragna: tel. 0524 597118

Traversetolo: tel. 0521 842854



Dona il tuo 5x1000

Grazie al 5x1000 destinato a Ancos Confartigianato è arrivato anche a Parma un automezzo per il trasporto di beni di prima necessità.

È importante continuare a indicare il codice 07166871009, quando si compila la dichiarazione dei redditi, perché grazie ai fondi del 5x1000 negli anni sono stati realizzati diversi progetti.

È una risorsa per le comunità e uno strumento che l'associazione utilizza per promuovere l'elevazione culturale, l'impegno civile e la solidarietà nei campi culturale, sociale, assistenziale, ricreativo e per favorire l'orientamento e la formazione professionale di tutti i cittadini.

Ora è possibile scegliere tra i progetti culturali o sociali. Scopri tutto su www.ancos.it

SPID

spid

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

Per appuntamento contattare:

Parma tel. 0521 219274

Fidenza tel. 0524 522905

Salsomaggiore tel. 05214576810

Busseto tel. 0524 92358

Le convenzioni ANAP e ANCoS 2022

Per informazioni contattare la segreteria al numero 0521 219274

ABBIGLIAMENTO

Casa della valigia

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

• **10% su tutti i prodotti in negozio** (non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

Mauro Centro Calzature

Via Belli, 8/a - Parma

• **10% su tutti i prodotti in negozio** (non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

Sartoria Martani

Piazza Garibaldi, 13 - Colorno (Parma)

• **10% sulle collezioni Uomo - Donna** (non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

ALIMENTARI

Casa del Formaggio s.a.s.

Strada Bixio, 106 - Parma - Tel. 0521 230243

• **Sconto 10%**

Frutta e Verdura Aldrovanti F.lli

Piazzale Lubiana, 19/A - Parma - Tel. 0521 487447

• **Sconto 10%**

ASSICURAZIONI

art.Ass

Viale Mentana, 139/a - Parma - Tel. 0521 219200

• **Sconto fino al 40% su polizza RC Auto**

ACQUISTO VEICOLI

Davighi F.lli s.r.l. Concessionario Peugeot

Via Reggio, 29/a - 43126 Parma - Tel. 0521 773604-773629

• **Sconto riservato (Chiedere al concessionario)**

Villani Automobili Multimarca

Strada Cava in Vigatto, 129/a - Carignano - 43124 Parma
www.villaniautomobili.it

• **Sconto riservato**

BENESSERE

Permafex Store

Centro specializzato reti, materassi, letti

Via Calatafimi, 47/a - Parma - Tel. 0521 942334

• **22% sconto**

• **3% di sconto ulteriore riservato anche ai collaboratori e dipendenti**

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

Chiara Gardini Parrucchieri

Strada Garibaldi 71/C - Parma - Tel. 0521 1476986

• **Sconto 20%** (escluso i prodotti in vendita)

Terme di Salsomaggiore e di Tabiano srl

• **Sconto 20% su centro benessere, cure termali, linea cosmetica termale**

• **Sconto 40% per gruppi d'acquisto oltre i 1.000 €**

Ottica Prisma

Via Venezia, 50/d - Parma - tel. 0521 772045

Piazza Repubblica, 30 - Noceto (Parma) - tel. 0521 1556925

• **20% occhiali da vista**

• **30% occhiali da sole** (valido anche per i parenti e per i bimbi fino ai 14 anni inclusi una lente in omaggio)

IDEE REGALI, GIOCHI, FIORI e ARTICOLI PER LA CASA

Adriana Flor

Via Zarotto, 30/C - Parma

• **Sconto 5%**

Ocean Song Fioreria di Anna Gurovskaya

Via Garibaldi, 46/e - 43121 Parma - Tel. 0521 230100

• **Sconto 20%**

• **Sconto 10% per eventi** (matrimoni, battesimi, mostre...)

Punto Casa di Enrica Leonardi

Via Nazionale, 40 - 43043 Borgotaro (PR) - Tel. 0525.96913

• **Sconto 20% su tutti gli articoli** (non già scontati o in promozione)

CONVENZIONI NAZIONALI

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

CONVENZIONI

SALUTE

Casa di Cura "Città di Parma"

P.le Athos Maestri, 5 - Parma - Tel. 0521 249611

E-mail: info@clinicacdp.it

- **Sconto 15% sui tariffari vigenti relativi a prestazioni ambulatoriali e visite specialistiche**

SOLO PER SOCI ANAP

Farmacia Bottego

Viale Bottego, 1 - Parma

- **Sconto dal 10 al 20% sulle ditte di cosmesi e 30% sugli elettromedicali solo presenti in farmacia**
- **Sconto 10% su occhiali da lettura e parafarmaci (solo presenti in farmacia)**

Farmacia Mantovani

Via Garibaldi, 28 - Parma

- **Sconto 10%**

Farmacia San Lazzaro

Via XXIV Maggio, 10/A - Parma - Tel. 0521 487546

- **Sconto 10% prodotti parafarmaceutici e dermocosmetici**
- **Sconto 10% Autoanalisi del sangue (glicemia e colesterolo)**
- **Gratuito controllo della pressione arteriosa**

Centro Medico Spallanzani

Viale Tanara, 20/b - Parma - Tel. 0521 287178

- **Tariffe scontate (Chiedere alla prenotazione)**

Laboratorio e Poliambulatorio

Nuovo S. Orsola

Via Sidoli, 9/A - Parma

- **Sconto 20% su esami clinici di laboratorio**
- **Sconto 10% su visite e prestazioni ambulatoriali**

Poliambulatorio Medi Saluser

Via Verdi, 27/a - Parma - Tel. 0521 234181 - 200698

- **Sconto 10% su analisi di laboratorio (Chiedere alla prenotazione)**
- **Sconti per Radiologia, Ecografia, Mammografia, RMN, MOC, Endoscopia digestiva**

Studio Fisioterapico Silvia Fragni

Via Casa Bianca, 33/C - Parma - Cell. 339 3184003

E-mail: silvia.fragni@libero.it

- **Sconto 10% sulle prestazioni fisioterapiche**

Studio di Psicologia e Psicoterapia D.ssa Tiziana Brancati

Via Costituente, 33 - Parma Riceve per appuntamento

Cell. 347 5554939 - E-mail: t.brancati@hotmail.com

- **Sconto 20% per consulenza psicologica, sedute di psicoterapia e corsi di training autogeno**

Valparma Hospital

Via XX Settembre 22 - Langhirano (PR) - Tel. 0521 8648

- **Sconto 10% sul tariffario privato, su tutte le prestazioni private di specialistica ambulatoriale e analisi chimiche e microbiologiche, sui ricoveri privati, sugli interventi privati in Day surgery, sulle differenze di camera (servizio alberghiero) (non sono cumulabili eventuali sconti già previsti sul tariffario)**

SOGGIORNI

Hotel Kursal 4*

P.le 1° Maggio, 2 - Cattolica (RN)

- **Sconto 10% sulle tariffe (escluso Agosto)**

Hotel Locarno 3*

Via Milano, 31 - Cattolica (RN)

- **Tariffe agevolate**

SPORT E TEMPO LIBERO

C.S.I. Centro Sportivo Italiano

Sede di Parma: P.le Matteotti, 9 - Parma

Tel. 0521 281226 - 289870

- **Sconto per attività sportive di tutti i generi: trekking, acqua gym (presso piscina termale di Monticelli), corsi di nuoto e in piscina, ecc.**

STUDIO LEGALE

Avvocato Musi

Strada XXII Luglio, 60 - 43121 Parma - tel. 0521.285535

- **Sconto sulla tariffa professionale del 20%**

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

Le vostre ricette

Inviateci le ricette che amate, quelle più originali o quelle che vi hanno procurato complimenti di parenti e amici... dolci o salate che siano le pubblicheremo in questo spazio!
anap@aplparma.it (integra con la foto del piatto finito)

Insalata di cous cous

di Maddalena Benassi



Ingredienti:

200 gr di cous cous*
250 gr di acqua
200 gr di piselli lessati
200 gr di ceci lessati
150 gr di topinambour
120 gr di feta o primo sale
7/8 funghi champignon
sale, olio, un pizzico di prezzemolo, listarelle di peperone per la guarnizione.

Preparazione

Mettere il cous cous in una ciotola condito con un cucchiaino di sale e 4 cucchiaini di olio.
Scaldare l'acqua, quando bolle versarla sul cous cous. Mescolare di tanto in tanto fin quando avrà assorbito tutta l'acqua e lasciarlo raffreddare. Nel frattempo saltare il topinambour con olio, sale, prezzemolo e funghi, unire per insaporire piselli e ceci (già lessati).
Unire il tutto al cous cous più il formaggio a cubetti e guarnire con qualche listarella di peperone.

*La ricetta può essere preparata anche sostituendo il cous cous con il riso.



Il cous cous è ricco di zinco, magnesio, fibre proteiche che aumentano le difese immunitarie

Bicchierini al profumo di caffè

di Anna Bencini



Ingredienti per 4 coppette

Per la crema

500 ml latte
60 gr. amido di mais (4 cucchiaini)
75 gr. zucchero (3 cucchiaini)
1/2 fialetta di aroma di rum

1 tazzina abbondante di caffè senza zucchero
10 biscotti tipo pavesini

Mettere tutti gli ingredienti necessari per la crema, tranne l'aroma di rum, in un pentolino, mescolare bene per amalgamare in modo che non ci siano grumi e portare a bollore.

Far cuocere a fuoco medio-basso mescolando continuamente e spegnere quando la crema ha raggiunto una consistenza fluida, non troppo densa. La crema continuerà comunque a cuocere e si rassoderà raffreddandosi. A questo punto aggiungere l'aroma e mescolare bene.

Nelle coppette mettere uno strato di biscotti e bagnarli con poco caffè, ricoprire con la crema, fare un altro strato di biscotti e caffè. Alla crema rimanente unire il restante caffè e terminare le coppette.

Spolverare con cacao amaro e fare raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.



FORZA PARMA



CENTRO ACUSTICO

audiomedica

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

PARMA Strada della Repubblica, 49
(ingresso B.go Coll. Maria Luigia)

P Parcheggio gratuito Barilla Center

FIDENZA Via XXIV Maggio, 28/F
(su appuntamento)

Tel.0521.207097



www.audiomedica.it



Non vendiamo
un'auto
ma l'auto giusta
per te!



 *le automobili di*
VILLANI

Il nuovo - l'usato - l'assistenza

Str. Cava in Vigatto 129/a
Carignano -PR-
tel. 0521 638112 - 3485207304
www.villaniautomobili.it