

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

# TEMPO INSIEME



n. **1**  
Marzo 2023

## Storia

Bardi e il suo castello

## Benessere

Longevità, alimentazione e movimento

## Solidarietà

Doniamo un cane guida

È bello sentirsi a casa. 😊

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



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



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

**CONTATTACI PER SCOPRIRE  
LA SOLUZIONE MIGLIORE PER TE!**

Chiama il numero verde **800.20.89.89** per personalizzare la tua offerta.  
[www.proges.it](http://www.proges.it)



# SOMMARIO

- 4 Storia
- 6 Salute
- 12 Iniziative
- 16 Incontri e appuntamenti
- 18 Convenzioni
- 20 Noi Anap
- 21 Scadenze
- 22 Confconsumatori risponde
- 24 Gite e viaggi
- 28 La rubrica dei piccoli
- 30 Un'idea a tavola

Tempo Insieme  
Semestrale

Direttore responsabile  
Tatiana Cogo

Hanno collaborato a questo numero

Leone Arsenio  
Fernanda Bellido  
Sara Bini  
Tiziana Brancati  
Cristina Cenci  
Massimiliano Faraj  
Grazia Ferdenzi  
Luigi Fecci  
Andrea Marcheselli  
Terinella Melegari  
Alberto Musi

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



Sono tanti i cambiamenti e le sfide che ci attendono con il nuovo anno. Ancos è diventata un Aps cioè un'associazione di promozione sociale. In base al Codice del Terzo Settore è, appunto, un ente del Terzo Settore e pertanto deve presentarne le caratteristiche essenziali, quindi l'assenza di fini di lucro e lo svolgimento di un'attività d'interesse generale. Questo significa svolgere attività a beneficio dei propri iscritti o di terzi avvalendosi prevalentemente del volontariato dei propri associati. Per questo abbiamo ancora più bisogno di tutti voi per arricchire le nostre iniziative! Come abbiamo sempre fatto noi ci metteremo tutto l'impegno per coinvolgervi. E in questo numero troverete sicuramente tanti spunti utili.

Anche Anap ha un nuovo consiglio, pronto a lavorare e a mettersi al servizio di tutti i soci, solo così ci potrà essere una crescita.

Venite a trovarci nella nostra sede, vi presenteremo tutte le nostre iniziative per il 2023 e saremo felici di ascoltare le vostre richieste e proposte.

**Liliana Graiani**  
presidente Anap

**Sara Bini**  
presidente Ancos

# Bardi, la sua storia e il suo castello (con fantasma)



I viaggiatori che arrivano a Bardi per la prima volta si trovano improvvisamente davanti il castello e rimangono a bocca aperta nell'ammirare la sua imponente bellezza. In quel punto la Val Ceno è molto ampia, trovandosi alla confluenza con la Val Noveglia, suo affluente di destra e il castello, collocato a mezza costa su un imponente sperone di roccia, domina tutto il paesaggio. Non si tratta di un castello in senso tradizionale, con torri merlate e mura, disposti in modo geometrico ed elegante, come quello di Torrechiara, ma di una fortezza militare che deve incutere timore e rispetto. La posizione di Bardi, considerata di grande importanza strategica, perché facile via di comunicazione fra la pianura padana e il mare, fu occupata già nell'età del bronzo e poi dai liguri e dai romani. Le prime notizie storiche sul castello risalgono all'898, in un documento che ne certifica l'acquisto da parte di Everardo, vescovo di Piacenza, come rifugio, indispensabile in quel periodo di invasioni barbariche, per rendere sicura la via degli Abati, percorsa dai pellegrini che si recavano a Roma e importante transito di merci fra la Lombardia e la Liguria.

Fu anche la sede di un presidio longobardo di cui rimangono diversi toponimi fra i quali il nome di Bardi, da bard, luogo presidiato. Tutta la valle e i monti circostanti erano ricoperti da una fitta foresta, la Selva degli

Arimanni, dove questi guerrieri longobardi si recavano a caccia. In quel periodo si costituì una piccola nobiltà feudale, i Conti di Bardi, che detengono la proprietà dei terreni fino all'arrivo di Ubertino Landi. Il dominio dei Landi nelle terre dell'alta Val Ceno e alta Val Taro ha inizio nel 1257, quando il nobile ghibellino di Piacenza, Ubertino Landi, in competizione con il Comune guelfo, acquistò quei territori dai Conti di Bardi. Approfitando poi di una crisi del Comune di Piacenza, riuscì a farsi investire dei due feudi. Da quel momento il dominio dei Landi sulle due Valli durerà altri 425 anni, consolidandosi in uno Stato che si può considerare il più longevo dominio di una stessa famiglia in Italia.

La famiglia Landi, per difendersi dall'invasione dei Farnese, seppe gestire abilmente le alleanze con i potenti di allora come gli Sforza di Milano e l'imperatore Carlo V, che proprio a Bardi fu ospitato durante la sua discesa in Italia e ricompensò Agostino nominandolo nel 1551 Principe di Borgo Val di Taro, oltre che marchese di Bardi, conte e barone di Compiano, concedendogli, inoltre, la facoltà di battere moneta.

A metà del Cinquecento, dopo la nascita del Ducato di Parma e Piacenza, i Landi cercano nuove alleanze attraverso i matrimoni: Claudio II Landi nel 1565 sposa Giovanna d'Aragona e nel 1595 Maria Landi, sorella

di Federico II, sposa Ercole Grimaldi di Monaco dando origine al principato di Monaco. La storia successiva, una volta estinta la dinastia dei Landi, è quella di un territorio che, acquistato dai Farnese, duchi di Parma, diventa sempre più periferico.

L'autonomia dei feudatari e delle famiglie dell'aristocrazia locale, che avevano fondato la propria fortuna sul controllo dei valichi e delle vallate appenniniche, viene meno e, con il loro potere, si perde anche la funzione strategica dei centri di montagna.

Nel 1862, sotto il regno dei Savoia, diventa carcere militare, poi nel 1868 viene ceduto all'amministrazione comunale.

Anche il castello di Bardi, come tanti altri, ha il suo fantasma che si è persino fatto fotografare dai "cacciatori di fantasmi" e ha origine dalla leggenda di Soleste e Moroello. Lei era la figlia del castellano, innamoratissima di Moroello, comandante delle truppe, però il padre l'aveva promessa in sposa a un feudatario che lei non sopportava. Un giorno,

quando Moroello tornava da un'importante battaglia, non vedendolo, Soleste si convinse che fosse morto e, disperata, si uccise buttandosi dal torrione, seguita da Moroello appena seppe della sorte dell'amata. Da quel giorno lo spirito di Moroello si aggira nel castello senza pace.

Nel castello si possono visitare i musei: archeologico, delle arti e mestieri, cartoline della Valceno, civiltà valligiana e della fauna e bracconaggio.

A Bardi nella chiesa parrocchiale della Madonna Addolorata è esposta una pala del Parmigianino che rappresenta lo sposalizio di Santa Caterina. In fondo alla piazza Martiri d'Ungheria e dietro la chiesa di San Giovanni, è situato il Groppo di San Giovanni da cui si può ammirare un ampio panorama sulla val Ceno, val Noveglia e i monti circostanti. Un altro punto panoramico interessante è il groppo di San Francesco situato sotto il castello, vicino alla omonima chiesa sconosciuta e trasformata in auditorium.

**Luigi Fecci**



# Longevità e alimentazione, gli eccessi delle feste

*Arsenio: «Non si ingrassa tra Natale e Capodanno, ma tra Capodanno e Natale»*

Il Natale è un periodo magico in cui da un lato si rispettano le tradizioni anche culinarie parmigiane e dall'altro si spera di mantenere una nutrizione ottimale per evitare brutte sorprese sulla bilancia. Tutto questo è vero soprattutto per le persone non più giovani, che sono sempre più numerose e preoccupate, perchè, se le tartarughe possono vivere oltre 200 anni e sono praticamente immuni dalla senescenza, cioè dal deperimento fisico che accompagna la vecchiaia, per l'uomo il discorso è differente.

Un articolo della Gazzetta di Parma del 3 febbraio 2023 di Luca Molinari ha rivelato che, se superare il traguardo del secolo fino a poco

tempo fa era rarissimo, oggi lo è sempre meno. A Parma e provincia nel 1992 i centenari erano 34, trent'anni dopo, nel 2022, 178, soprattutto donne: in città 69 donne, contro soltanto 13 uomini; in provincia 156 donne contro 22. In Italia, nel 2020, la vita media degli uomini è di 80 anni e delle donne 84,5, ma

**più di una persona sopra i 60 anni, ovvero quasi 4 milioni, presenta una fragilità di grado moderato o severo**

sono oltre un milione quelle con forme più gravi, che necessitano di un'assistenza continua per evitare disabilità gravi, ospedalizz-





**Leone Arsenio** si è laureato in Medicina e Chirurgia con il massimo dei voti all'Università di Napoli nel 1970, ha conseguito il diploma di specializzazione in Endocrinologia e Malattie del ricambio, in Medicina Interna e, infine, in Biochimica e Chimica clinica, all'Azienda Ospedaliero Universitaria di Parma. Dal 2002 fino al 2012 è stato responsabile del reparto di malattie del ricambio e diabetologia. È stato docente nelle Scuole di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e di Geriatria dell'Università degli Studi di Parma.

zazioni e decessi. Secondo Eurostat, anche l'indice di dipendenza degli anziani dell'UE, definito come il rapporto tra il numero di anziani (di età pari o superiore a 65 anni) rispetto al numero di persone in età lavorativa (15-64 anni), è aumentato nel 2022 e l'Italia ha il primato negativo.

Gli uomini di mezza età mostrano più frequentemente problemi cardiovascolari rispetto alle donne di pari età, ma queste ultime sembrano essere più colpite in termini di declino cognitivo e di demenza.

**La dieta è la prima medicina per assicurare una buona salute: nel mondo, ogni anno la cattiva alimentazione è responsabile di qualcosa come 11 milioni di morti e 255 milioni di anni di vita vissuti in condizioni di disabilità. Fondamentale adottare la cosiddetta "dieta mediterranea", ricca di cereali integrali, verdura e frutta, legumi, olio**

extravergine d'oliva, frutta secca e povera di carni rosse e molto lavorate (come wurstel o hamburger), ma anche di patatine fritte e bibite. Altrettanto fondamentale, in presenza di sovrappeso-obesità, personalizzare un piano incentrato su piccoli cambiamenti che possono essere adottati per tutta la vita, piuttosto che grandi stravolgimenti con risultati immediati che si perdono poi nel tempo.

La combinazione di

**astinenza dal fumo,  
basso consumo di alcol,  
attività fisica regolare,  
mantenimento di un peso corporeo  
nella norma e buoni rapporti sociali  
potenzerebbero  
una buona alimentazione.**

E bisogna sempre tenere ben presente che non si ingrassa tra Natale e Capodanno, ma tra Capodanno e Natale.



I consigli del personal trainer

# Esercizio fisico per anziani

*Bastano venti minuti al giorno per ridurre il rischio di mortalità*

L'esercizio fisico è un insieme d'attività che porta a uno stato di benessere fisico e psichico fondamentale e può essere fatto a tutte l'età. In particolare nelle persone anziane può essere un fattore determinante per il miglioramento della qualità della vita e il mantenimento di un buono stato di salute.

I benefici dell'esercizio fisico, indipendentemente dall'età, sono tanti: migliorano la salute cardiorespiratoria e muscolare, riducono efficacemente il rischio di patologie legate all'inattività come l'obesità, l'ipertensione, il diabete mellito e le cardiopatie, che oggi sono tra le maggiori cause di morte, anche nel nostro paese.

Per gli anziani, l'evidenza dimostra che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, ral-

lenta l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare, ma il giovamento è anche per le capacità psico-intellettuali.

Grazie al progresso sociale e tecnologico, le aspettative di vita sono aumentate: in Italia sono di 84,5 anni per le donne e 80 per gli uomini,

per questo motivo è determinante "invecchiare bene" e mantenere un buono stato di salute il più a lungo possibile.

Secondo i geriatri la popolazione anziana può essere suddivisa in "giovani vecchi" (65-74 anni, young old), "vecchi vecchi" (75-84, old old) e "longevi" (over 85, oldest old).





**Massimiliano Faraj** Laureato in Scienze Motorie a Parma ha esperienza di lavoro nel fitness, nell'educazione in scuola primaria, secondaria e superiori, nello sport adattato alle disabilità mentali e nella preparazione atletica degli sport di squadra che ha esercitato in Italia e nel Regno Unito. Attualmente è istruttore fitness e personal trainer a Mow (Laboratorio del movimento) Parma e consulente sportivo di Giocampus scuola.

Ma quanto esercizio fisico e come va fatto?  
Sempre citando dati OMS

**gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana (poco più di 20 minuti al giorno) di attività fisica aerobica di moderata intensità**

o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa. Raccomando, inoltre, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte la settimana nonché attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute 3 o più volte la settimana per coloro che hanno una ridotta mobilità. È stato dimostrato che una "dose minima" di 15 minuti giornalieri a moderata intensità può essere un fattore importante di prevenzione del rischio di mortalità causato dalle patologie citate prima.

Dopo aver quantificato quanto esercizio fisico dovrebbe essere fatto, come e dove si dovrebbe svolgere l'attività fisica? Principalmente

**raccomando la partecipazione ad attività di gruppo**

molto più coinvolgenti dal punto di vista motivazionale perché creano un contesto socia-

le di benessere e divertimento, se possibile in strutture specializzate e con l'attrezzatura adatta per un allenamento sicuro e completo e soprattutto con la presenza e il supporto di personale qualificato.

In particolare, oltre all'allenamento aerobico, è molto importante l'allenamento della forza, che ha un effetto anti-aging ed è un fattore fondamentale nella prevenzione della sarcopenia nell'anziano (perdita della massa muscolare). La forza può essere allenata sia con l'utilizzo di macchine specifiche che con qualche esercizio a corpo libero, ovviamente regolandosi sempre con carichi e intensità compatibili con la condizione di partenza di ciascuno.

Per allenare invece la mobilità articolare e i muscoli posturali dell'equilibrio, fondamentali nel prevenire le cadute, può essere una buona soluzione

**unirsi a gruppi di yoga, pilates o di ginnastica dolce**

e, se fosse possibile, ginnastica specifica posturale in strutture specializzate. Infine l'allenamento aerobico lo consiglio in compagnia e all'aria aperta, magari prendendo parte a gruppi di camminate al parco o in montagna, dove, oltre all'aspetto motorio, ci possa essere la possibilità di coltivare l'aspetto relazionale.

# Tempo di vacanza, tempo di relax

*L'importanza di staccare la spina per vivere in salute*



La nostra quotidianità è scandita sempre più spesso da ritmi intensi e frenetici, così come da responsabilità e doveri crescenti nel lavoro e in famiglia, che mettono a rischio esaurimento le nostre energie fisiche e mentali. Questa condizione può determinare, nel corso del tempo, un accumulo di stress che può generare tensioni, senso di stanchezza, ansia, irritabilità, preoccupazioni e altre forme di malessere che impattano sulla salute di ogni persona invalidandone lo stato di benessere psico-fisico.

Diventa, così, importante e necessario prenderci cura di noi stessi attraverso l'ascolto dei nostri bisogni, focalizzandoci su cosa ci piace e ci fa stare bene, ritagliandoci dei momenti di relax in cui allontanare lo stress, le tensioni e distendere la mente.

Prendersi cura di sé significa riconoscere tut-

te quelle occasioni che possono aiutarci a stare meglio e, in quest'ottica, possiamo considerare la vacanza un'esperienza terapeutica a tutti gli effetti.

C'è chi parte per visitare posti nuovi, chi per divertirsi, altri preferiscono mete all'insegna del relax.

Qualsiasi siano i nostri bisogni o interessi in termini di vacanza, per tutti valgono gli effetti benefici che ne derivano e che, in primis, si esperiscono a livello fisico.

Il nostro corpo, infatti, riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, il nostro sistema immunitario si rafforza, le tensioni muscolari si alleviano, tutte le dimensioni fisiologiche attivate dalla condizione di stress (pressione arteriosa, frequenza cardiaca, respirazione, ecc.) riprendono la loro naturale regolarità. Questa distensione fisica influen-



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

za quella psichica, determinando un movimento mente-corpo che si autoalimenta diventando generatore di benessere.

Diversi studi sottolineano le ricadute positive su tutto l'organismo e come i benefici non si esauriscano rapidamente, ma perdurino nel tempo. Sembra che la stessa pianificazione può determinare uno stato di benessere perché permette alla nostra mente di proiettarsi in quel momento.

Concedersi una vacanza, dunque, è una pausa dal valore rigenerante, dopo un periodo di sforzo e di fatica, un toccasana per la salute poiché migliora l'umore e la creatività, stimola la curiosità, restituisce tempo e qualità alle relazioni interpersonali, aiuta il recupero delle energie fisiche e mentali, accrescendo autostima e benessere.

Tuttavia, vivendo in un mondo interconnesso, frenetico e pieno di scadenze, può divenire difficoltoso staccare la spina dalle regole e dalle abitudini che scandiscono le nostre quotidianità, per cui anche in vacanza può esserci la tendenza a riprodurre certi comportamenti, ad esempio controllando e-mail e social dallo smartphone o programmando i vari momenti della giornata. Riconoscersi in certe abitudini e darsi delle limitazioni ci permette di riappropriarci del nostro tempo e

di sintonizzarci con il piacere, creando nuove connessioni con noi stessi e con ciò che ci circonda.

Programmare una vacanza è molto più dello spostarsi fisicamente verso un luogo, è una ricerca di sé, è un riappropriarsi del proprio spazio-tempo, è un'interconnessione nuova con l'esterno. È un momento di rinnovata energia che ci permette di rinvigorire il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito, perché come suggeriva Ovidio: "un campo che ha riposato dà un raccolto abbondante".

### Ecco alcuni consigli utili per godere appieno dei benefici dell'essere in vacanza

- Non organizzare in modo eccessivo il proprio tempo
- Resistere alla tentazione di collegarsi alla rete
- Svegliarsi con calma
- Lasciarsi guidare dalla curiosità e dalle emozioni
- Abbandonarsi alla noia
- Gratificarsi assecondando i propri desideri
- Vivere l'attimo presente
- Aprirsi al gioco e all'avventura

# Cane guida

## Il miglior sostegno per un non vedente

“We serve”, noi serviamo: è il motto che da più di cento anni contraddistingue i Lions, sempre impegnati a soccorrere e aiutare i più deboli e i bisognosi. E da più di settanta anni questa missione contraddistingue anche i cani guida per ipovedenti che, con costanza, perizia e dedizione sono allevati e istruiti nel Centro Cani Guida di Limbiate (MI). Dal 1959 questo centro di eccellenza, di proprietà dei Lions, ha sempre più curato, selezionato e affinato il carattere dei cani destinati a diventare compagni inseparabili di chi, purtroppo, ha perso il dono della vista, permettendogli di acquisire una certa indipendenza, sicurezza e autonomia e di condurre una vita di relazione sociale.

Il cane guida, come fedele custode a quattro zampe, accompagna la persona al quale viene consegnato, anche sul posto di lavoro, diventando una presenza abituale pure per i colleghi di lavoro. Certamente la presenza del cane guida aumenta l'autostima del non vedente che, in tale modo, si sente partecipe della comunità in cui vive e opera. Questo intelligente animale offre al non vedente l'opportunità di raggiungere quel benessere interiore sempre più difficile da avere, soprattutto nella società globalizzata attuale. Purtroppo però, la lista d'attesa di persone che ne hanno necessità è sempre lunga.

La dedizione e la professionalità del personale e degli istruttori del Centro Cani Guida di Limbiate ha permesso di allevare, formare



e consegnare, negli anni, centinaia di questi futuri compagni di vita. I cuccioli nascono nelle nursery del Centro stesso e inizialmente vengono dati a famiglie affidatarie che li abitano a vivere in contatto con le persone fino a che, raggiunta una certa maturità, il cane torna a Limbiate per iniziare il vero e proprio percorso di addestramento.

Queste famiglie prestano la propria assistenza e le cure al cucciolo del tutto gratuitamente e collaborano così attivamente con il Centro Cani Guida, permettendo così al personale di dedicarsi completamente all'addestramento. Come è immaginabile, i costi per mantenere la struttura del Centro ed il personale sono considerevoli ed è grazie alle donazioni che questa realtà continua e implementa la sua attività, consentendo anche di modernizzare

e ampliare le strutture.

È stato così possibile costruire ambienti che permettono a un non vedente assegnatario di soggiornarvi per il periodo necessario a familiarizzare con il suo futuro compagno di vita. Ed è doveroso sottolineare che il cane guida viene consegnato gratuitamente e anche successivamente viene seguito dagli operatori del Centro, per quanto possa occorrere anche sotto il profilo di cure mediche. Per capire appieno l'importanza del Centro Cani Guida Lions sarebbe utile dedicare una giornata e andare a visitarlo: solo così chi non lo conosce può capire e valorizzarlo. Le visite sono sempre aperte e il personale accompagnerà nel tragitto rispondendo a tutte le curiosità.

**Alberto Musi**

*Membro distrettuale servizio cani guida Lions*



## Raccolta fondi, grazie a tutti!

Anap e Ancos Parma hanno già raccolto 4.500 euro con l'obiettivo di donare un cane guida a un non vedente. Per questo ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato, in vario modo, alla riffa di Natale o ai burraco benefici e in particolare: i produttori di filati "Lanificio dell'Olivo" di Campi Bisenzio (FI) e "Filivivi" di Montecchio Maggiore (VI) per averci donato il materiale che ha permesso di realizzare gli articoli del mercatino di Natale.

Grazie agli esercizi commerciali per aver donato i premi del Burraco benefico del 13 novembre 2022: Salumeria Garibaldi, Estetica Livandik, Parrucchieri Chiara Gardini, Casearia Corradi, Fiorista Ocean Song, Caffetteria Espresso Napoletano, Bijoux Ave Caprice, Ottica Prisma, Casa della Valigia.

La raccolta è ancora aperta!

## Centro Cani Guida Lions

Il sito web del Centro di Limbiate è: [www.caniguidalions.it](http://www.caniguidalions.it)

info: tel. 029964030 /0229414202; [info@caniguidalions.it](mailto:info@caniguidalions.it) - [limbiate@caniguidalions.it](mailto:limbiate@caniguidalions.it).

Una donazione può essere sempre fatta direttamente tramite bonifico, con causale "Donazione cani guida lions", sul c/c n. 42123208 o sul seguente IBAN: IT92G0844001602000000245179 anche destinando il 5 per 1000 C.F. 97033970159.



# Ancos e Rapid: nasce l'affiliazione

SCOPRI IL CALENDARIO DEGLI  
APPUNTAMENTI ORGANIZZATI  
INSIEME A PAG. 16

*Più forti insieme*

Non è al centro di un popoloso quartiere, ma in aperta campagna, poco oltre la tangenziale sud, a Marore in strada del Lazzaretto, 21. Tutto è molto grande: uno spazio esterno che nessun altro circolo può vantare, ampio parcheggio, un edificio a un solo piano con 600 metri quadrati coperti, e un'area dedicata a impianti sportivi, che si perde a vista d'occhio.

È questo il Circolo Rapid: anziano, solido, ma anche fragile nello stesso tempo. Anziano perché l'anno prossimo arriva a compiere il suo primo secolo di vita; solido perché ha una grande sede in proprietà e può contare su una base di 800 soci, nonostante l'inevitabile ridimensionamento dovuto alla pandemia, che ha sconvolto la vita quotidiana e gli assetti consolidati del circolo; fragile perché il Rapid sta vivendo un momento in cui è sottile il confine fra ripiegamento e rilancio.

Ma al Rapid il futuro, sia pure con fatica, è già cominciato: c'è il Bridge Rapid Parma, c'è il gruppo degli scacchi che organizza gare, si gioca a burraco e a tombola, c'è la sede della compagnia dialettale "Teatro dei Guitti" di Roberto Veneri, a sottolineare l'immane legame con la parmigianità, che ne è un tratto distintivo fin dalle origini. E si mangia bene, a prezzi da circolo, con la cucina di Gaetano, alla quale chiunque può accedere senza limitazioni. Quel che serve rilanciare oggi, sono lo spettacolo - a cominciare dalla musica - e



lo sport, nonostante le grandi potenzialità impiantistiche. Al Rapid fa riferimento una squadra di mountain bike, ma gli impianti del calcio (due campi regolamentari con gli spogliatoi annessi) sono affidati in gestione alla società Arsenal, che presto realizzerà anche un impianto da Padel sulla stessa area. C'è poi sempre il problema del ricambio generazionale: non è un circolo per giovani ma la scuola di scacchi per i bambini funziona bene e si cerca di invogliare i ragazzi a venire anche alla scuola di bridge. L'idea è che il circolo diventi la casa di chi ha voglia di stare insieme: ed è proprio per questo che è nata l'idea dell'affiliazione con Ancos Aps. Ora i soci Ancos potranno accedere ai locali del circolo, al bar, al ristorante e soprattutto organizzare insieme tanti eventi.

## Tre nuovi Maestri d'Opera

Sono Luciana Zoni, titolare di una sartoria a Parma, in via XXII Luglio, Afra Cavalca anch'ella titolare di una sartoria, in borgo del Parmigianino a Parma ed Enrico Corradi, titolare di un'impresa metalmeccanica a Torrile, i tre nuovi Maestri d'Opera premiati da Anap durante la tradizionale festa degli auguri natalizia.

I tre hanno ricevuto la medaglia da Liliana Graiani, presidentessa Anap Parma, Guido Celaschi, presidente nazionale Anap e da Giovanni Mazzoleni presidente del consiglio nazionale dei Maestri d'Opera.



## Servizi per Colf e Badanti

### I servizi offerti

- Assunzione, dimissioni, licenziamento
- Foglio busta paga mensile
- Contributi previdenziali trimestrali e predisposizione bollettino pagoPA
- Elaborazione tredicesima
- Elaborazione liquidazione
- Elaborazione e stampa certificazioni
- Orario di lavoro
- Ferie
- Indennità sostitutiva vitto e alloggio
- Vantaggi fiscali
- Assistenza presso la Direzione Territoriale del Lavoro in caso di controversie
- Domande disoccupazione
- Portale paghe
- Dichiarazione dei redditi per colf, badanti e datori di lavoro

Per informazioni: 0521 219295  
colfebadanti@aplparma.it

### Inoltre il patronato Inapa

assiste nella presentazione di pratiche agli enti pubblici come Inps, Inail, Ausl:

- domande di pensione per anzianità, vecchiaia, reversibilità, invalidità, supplementi e ricostruzioni
- denunce infortuni, giusto indennizzo e malattie professionali
- consulenza e assistenza medico - legale nelle controversie
- richiesta assegni familiari
- iter per invalidità civile e assegni di accompagnamento
- check-up previdenziale e verifica della posizione assicurativa, calcolo e proiezione della data di pensionamento e dell'entità del futuro assegno

Per informazioni: 0521 2191  
patronato@aplparma.it



# Marzo

29 marzo

## Visita guidata alla casa natale del maestro Arturo Toscanini

Il 25 marzo 1867 Arturo Toscanini nasceva in Oltretorrente: un quartiere popolare, amante della musica, fiero e politicamente irrequieto, al cui carattere Toscanini sarebbe rimasto per sempre legato. Il Museo non è soltanto un'opportunità per celebrare una volta in più la grandezza di uno dei maggiori interpreti musicali della nostra storia, ma è anche l'occasione per riflettere sulle ragioni di tale grandezza.

# Aprile

16 aprile ore 9

## Manteniamo il passo

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

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

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

# Maggio

da giovedì 4 maggio

## Corso di ginnastica dolce

Presso il Circolo Rapid, strada del Lazzaretto 21, dalle 10 alle 11, una volta a settimana con un esperto professionista.

# Luglio

14 luglio

## È tempo di opera

### La Traviata all'Arena di Verona

*“Libiamo, libiamo ne' lieti calici, che la bellezza infiora  
E la fuggevol, fuggevol ora s'inebria a voluttà  
Libiam ne' dolci fremiti che suscita l'amore  
Poichè quell'occhio al core onnipotente va”*

Sono celebri i versi dell'aria della Traviata di Giuseppe Verdi che si potranno ascoltare direttamente il 14 luglio all'Arena di Verona.

Ancos sta infatti organizzando la trasferta. Per partecipare e prenotare il posto vieni in sede (viale Mentana, 139/A - primo piano).

Info: Sara Bini, tel. 0521 219274

# Settembre

16 settembre - Circolo rapid

## Burraco in beneficenza

Ti aspettiamo al Circolo Rapid per la seconda edizione del burraco benefico. Grazie alla tua partecipazione riusciremo a donare un cane guida a una persona ipovedente.

# Dicembre

2 dicembre

## “Festa degli Auguri”

# **F.lli CANDIANI srl**



**Officina Autorizzata**

**Carrozzeria**

**Centro Revisioni**

**Soccorso**

**Pneumatici**

**Noleggio auto**

**Convenzioni con flotte di noleggio**

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

# Le convenzioni ANAP e ANCoS 2023

Per informazioni contattare la segreteria al numero 0521 219274

## ABBIGLIAMENTO

### Martani abbigliamento uomo-donna

#### Confezioni su misura uomo

Piazza Garibaldi, 13 - Colorno (Parma) - Tel. 0521.815594

 Martaniabbigliamento

- **20% di sconto sulle collezioni uomo - donna**  
(non valido nei periodi di offerte promozionali e saldi di fine stagione)

## ALIMENTARI

### Aldrovandi f.lli Frutta e verdura

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

- **Sconto 10%**

### Traversetolese Gran Speciale Parma

#### Caseificio

Strada Pedemontana, 13 - Mamiano (PR)

Tel. 0521.848347 - 335.8023039

[www.caseificiotraversetolese.it](http://www.caseificiotraversetolese.it)

 Traversetolese  traversetolese

- **Sconto 5%**

## ACQUISTO VEICOLI

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

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

Via Emilia Ovest, 105 - Parma

Via Galluzzi, 6 - Casalmaggiore (CR)

[davighifratelli.it](http://davighifratelli.it)

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

### Villani Automobili Multimarca

Strada Cava in Vigatto, 129/a - Carignano - Parma

Tel. 0521.638112 / 348.5207304 [www.villaniautomobili.it](http://www.villaniautomobili.it)

- **Sconto 20% sui tagliandi (escluso manodopera)**
- **Vettura sostitutiva gratuita**
- **Sconto da concordare su veicoli usati**

## ASSICURAZIONI

### art.Ass

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

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

## BENESSERE

### Permafex Store

#### Centro specializzato reti, materassi, letti

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

[www.doimomaterassi.it](http://www.doimomaterassi.it)

- **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)

### Ottica Prisma

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

Piazza Repubblica, 30 - Noceto (PR) - 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)

## CARTOLERIA

### Verdi s.n.c. Cartoleria

Via Verdi, 2/C - Felino (PR) Tel. 0521.833037 / 331.1411844

L.go Brigate Alpine, 7 - Felino (PR) [catalogo.verdi.biz](http://catalogo.verdi.biz)

- **10% sconto su scontrino / fattura**
- **20% sconto su assistenza informatica (ricambi esclusi)**
- **assistenza ordini via whatsapp**
- **impaginazione e realizzazione grafica per prodotti stampati gratuita**
- **quotazioni dedicate per volumi**
- **70% sconto su costo di spedizione con corriere espresso per acquisti su portale e-commerce utilizzando il codice APLA 23 [catalogo.verdi.biz](http://catalogo.verdi.biz)**

## FIORI e ARTICOLI PER LA CASA

### Ocean Song Fiorista

Via Verdi, 8/B - Parma - Cell. 389.6599100

 oceansongparma  oceansongparma

- **Sconto 20%**
- **Sconto 10% per eventi** (matrimoni, battesimi, mostre...)

### Punto Casa di Enrica Leonardi Biancheria per la casa

Via Nazionale, 40 - Borgotaro (PR)

Tel. 0525.96913 - Cell. 324.7818736

 puntocasaborgotaro  puntocasaborgotaro

- **Sconto riservato**

## CONVENZIONI NAZIONALI

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

## CONVENZIONI

### SALUTE

#### Casa di Cura "Città di Parma"

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

E-mail: [info@clinicacdp.it](mailto:info@clinicacdp.it)

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

#### SOLO PER SOCI ANAP

#### Farmacia Bottego

Viale Bottego, 1 - Parma

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

#### Farmacia Mantovani

Via Garibaldi, 28 - Parma

- **Sconto 10%**

#### Farmacia San Lazzaro

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

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

#### Laboratorio e Poliambulatorio

#### Nuovo S. Orsola

Via Sidoli, 9/A - Parma

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

#### Poliambulatorio Medi Saluser

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

- **Sconto 10% su analisi di laboratorio (Chiedere alla prenotazione)**
- **Sconti per radiologia, ecografia, mammografia, RMN, MOC, endoscopia digestiva**

#### Studio di Psicologia e Psicoterapia

#### D.ssa Tiziana Brancati

Via Costituente, 33 - Parma *Riceve per appuntamento*  
Cell. 347 5554939 - E-mail: [t.brancati@hotmail.com](mailto:t.brancati@hotmail.com)

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

### Valparma Hospital

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

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

### SOGGIORNI

#### Hotel Kursal 4\*

P.le 1° Maggio, 2 - Cattolica (RN) - Tel. 0541 080404

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

#### Hotel Locarno 3\*

Via Milano, 31 - Cattolica (RN) - Tel. 0541 671892

- **Tariffe agevolate**

#### Hotel La Valle

Via Carega, 10 - Cutigliano (PT) - Tel. 0573 68035

- **Sconto 15% sulle tariffe applicate**

### SPORT E TEMPO LIBERO

#### C.S.I. Centro Sportivo Italiano

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

Tel. 0521 281226 - 289870

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

### STUDIO LEGALE

#### Avvocato Musi

Strada XXII Luglio, 60 - Parma - tel. 0521.285535

- **Sconto sulla tariffa professionale del 20%** (infortunistica stradale; locazioni; recupero crediti; diritto di famiglia; contrattualità; questione risarcimenti su polizze infortuni per responsabilità medica e ospedaliera; ricorsi avverso contravvenzioni)

## PROVINCIALE

# Confermata alla presidenza Liliana Graiani

Secondo mandato per Liliana Graiani alla presidenza di Anap Parma. A coadiuvare la presidente durante il secondo mandato 2023-2026 saranno i due vicepresidenti Ero Luigi Gualerzi e Michele Ziveri. Sono stati eletti consiglieri: Giorgio Belletti, Maddalena Benassi, Luigi Brianti, Ettore Brozzi, Luigi Gallina, Patrizia Gualerzi, Mirella Magnani, Ornella Randi, Raffaella Romita, Paola Tarasconi, Claudio Tonelli e Giancarlo Spaggiari.



## NAZIONALE

# Dall'11 al 18 giugno La “Festa dei nonni e nipoti 2023”

Il Lido di Metaponto (MT), Nicolaus Club Magna Grecia Resort sarà il teatro della tradizionale “Festa dei nonni e nipoti Anap Confartigianato” che quest’anno si terrà dall’11 al 18 giugno.

La formula prevede, come sempre, la possibilità di partecipazione dei nipoti con offerte vantaggiose per i quali sarà prevista animazione specifica.



# Dal 17 al 27 settembre In Sicilia la “Festa nazionale del socio”

Dal 17 al 27 settembre Anap, l’Associazione nazionale anziani e pensionati di Confartigianato, organizza la sesta Festa del socio “Senior 2023” al Serenus Village, nella splendida località di Licata (AG). Durante il soggiorno (10 notti 11 giorni) saranno organizzati diversi momenti di confronto e svago. Le prenotazioni vanno effettuate entro il 31 maggio.



Per avere informazioni sui costi contattare Sara Bini,  
segreteria Anap Ancos, tel. 0521 219274.

DONA IL TUO  
5X1000

cod fiscale  
07166871009

**ANCoS**  
aps

Grazie alla generosità dei nostri soci e sostenitori abbiamo potuto realizzare progetti nazionali e internazionali per promuovere l'elevazione culturale, l'impegno sociale e civile a favore delle comunità locali.

Questi i nostri ambiti di intervento:

- socio sanitario
- sociale
- cultura e musica
- tempo libero e sport
- restauri
- cooperazione internazionale

Nella dichiarazione dei redditi (730, CUD, Unico), cerca la sezione per la "Scelta per la destinazione del cinque per mille dell'IRPEF", scrivi il Codice di fiscale di ANCoS in uno dei due riquadri scegliendo l'area di intervento dei progetti e metti la firma.

Ora puoi scegliere l'area di intervento per progetti Sociali o per progetti Culturali. Sulla tua dichiarazione dei redditi, metti la tua firma in uno solo dei due riquadri.

## Modello 730/2023: 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](http://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

**SPID**

sp:d

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

# Sciopero aereo: quali sono i miei diritti?

*“Nei mesi scorsi sono rimasta coinvolta in un improvviso sciopero aereo indetto da una nota compagnia low cost. Mi è stato proposto un volo alternativo, in una data diversa da quella da me originariamente prenotata, ma non ho ricevuto alcuna compensazione in denaro: secondo la compagnia, infatti, la cancellazione del volo dipendeva da una “circostanza eccezionale”. È stata una decisione corretta quella presa dalla compagnia, oppure ho diritto a ricevere un indennizzo per il disagio subito?”*



**Risponde l'avvocato Grazia Ferdenzi di Confconsumatori Parma**

Sono frequenti gli episodi di sciopero delle compagnie aeree che, in molti casi, sono dettati da rivendicazioni di piloti e di assistenti di volo in merito a condizioni di lavoro e stipendi migliori.

La domanda della lettrice, che si accomuna a quella di tanti altri passeggeri, in questo caso, è sempre la stessa e cioè: a quanti e quali tipi di rimborso si può aver diritto?

Se la compagnia aerea cancella il volo e non offre una soluzione alternativa, il passeggero ha diritto a ottenere il rimborso dell'intero prezzo del biglietto, a prescindere dal motivo per cui il volo viene cancellato. Fino ad alcuni anni fa non sarebbe stato possibile chiedere e pretendere altro, nel senso che,

oltre al rimborso, le compagnie non avevano alcun obbligo nei confronti dei passeggeri lasciati a terra a causa di uno sciopero, perché questo evento rientrava tra le “circostanze eccezionali”, dunque non controllabili dai vettori.

La Corte di Giustizia Europea, però, ha completamente cambiato la situazione con due fondamentali sentenze. La prima del 2018 e la seconda, decisiva, del 2021. In particolare, nell'ultima sentenza, la Corte spiega che le compagnie aeree hanno i mezzi per prepararsi a uno sciopero “e, se del caso, (hanno i mezzi) per attenuarne le conseguenze”; e che non c'è nulla di “eccezionale” in rivendicazioni dei propri dipendenti che “possano essere trattate nell'ambito del dialogo sociale interno all'impresa, inclusa la contrattazione salariale”. Quindi i vettori devono riconoscere una compensazione a tutti i passeggeri lasciati a terra quando lo sciopero è dovuto a vertenze sindacali o rivendicazioni dei lavoratori.

L'importo della compensazione pecuniaria è stabilito dal regolamento europeo 261/04, che prevede:

- 250 euro a passeggero per tratte fino a 1500



chilometri;

- 400 euro a passeggero per tratte tra 1500 e 3500 chilometri;

- 600 euro a passeggero per tratte oltre i 3500 chilometri.

La sentenza della Corte di Giustizia Europea sopra citata prevede invece che non vi sia diritto ad alcuna compensazione pecuniaria in tutti i casi in cui gli scioperi che rendono impossibile operare il volo non riguardino dipendenti della compagnia aerea come, per

esempio, quando lo sciopero riguarda i controllori di volo o gli addetti all'handling aeroportuale - circostanze, queste, sulle quali la compagnia aerea non ha alcun controllo. Per chiedere la compensazione pecuniaria, dunque, occorre inviare richiesta alla compagnia aerea tramite raccomandata a.r. o a mezzo Pec. Per qualsiasi dubbio o informazione consultare il sito [www.confconsumatori.it](http://www.confconsumatori.it) o contattare Confconsumatori al numero 0521 230134.

## Partire senza pensieri con la polizza viaggi di Artass

Finalmente, dopo la lunga sosta dovuta alla pandemia da Sars-Cov-2, torniamo a viaggiare serenamente e Artass Confartigianato pensa sia a chi sta valutando di organizzare un viaggio dall'altra parte del mondo che a breve distanza da casa.

Artass ha scelto per gli associati Anap una serie di prodotti che forniscono la possibilità di un rimborso in caso di annullamento, la protezione sanitaria 24 ore su 24 ovunque nel mondo, la tutela del bagaglio, il rimborso delle spese mediche, la tutela legale o la cura in caso di un grave infortunio.

L'assistenza è fornita in Italia, in Europa o nel resto del mondo... il confine lo decidi tu.

Confartigianato e il suo ufficio di consulenza assicurativa Artass ti aspettano per maggiori informazioni.

**Info: Fernanda Bellido; [artassparma@aplparma.it](mailto:artassparma@aplparma.it); tel. 0521 219200**

GITE

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

# Gite, soggiorni, viaggi...

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

**Aprile**

**1 aprile** *Torre del Lago Puccini e Viareggio*

“Tra musica e mare” Dopo la visita alla Villa Museo Giacomo Puccini ci sposteremo a Viareggio per il pranzo a base di pesce. Pomeriggio libero.



**Maggio**

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

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



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

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

**Giugno**

**dall'11 al 18 giugno** *“Festa dei nonni e dei nipoti”  
Lido di Metaponto (MT)* Per dettagli vai a pag. 20



**Settembre**

**9 settembre** *Visita al Castello di Bardi*

Per dettagli vedi pag. 4



**dal 17 al 27 settembre** *“Festa del Socio” Licata (AG)*

Per dettagli vedi pag. 20

**Ottobre**

**dal 13 al 15 ottobre** *Torino*

Una due giorni nella capitale sabauda alla scoperta di sorprendenti Musei, come quello Egizio o quello del Cinema ospitato dalla Mole Antonelliana. Fra le piazze grandiose e il Po, non mancherà la visita alla Venaria Reale e al memoriale del Grande Torino a Superga.



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

**Inviaci la tua mail per rimanere  
sempre informato!**

# Check List per le vacanze

## LISTA VALIGIA

### VESTITI

- Magliette
- Abiti donna
- Canottiere
- Mutande
- Reggiseni
- Maglioni o felpe
- Camicie
- Pantaloni
- Cintura
- Tuta
- Pigiama
- Calze
- Scarpe
- Ciabatte
- Ciabatte doccia
- Accappatoio o telo doccia



### AGGIUNTA VALIGIA INVERNALE

- Pantofole
- Giubbotto
- K-way
- Scarponi invernali
- Sciarpa
- Cappello invernale
- Guanti



### AGGIUNTA VALIGIA ESTIVA

- Infradito
- Sandali
- Costumi
- Prendisole, pareo
- Telo mare
- Pinne, maschera, boccaglio
- Scarpette da scoglio
- Pantaloni corti
- Occhiali da sole
- Cappello
- Bandana
- Protezione solare
- Crema doposole
- Borsa mare
- Carte da gioco
- Cuffia piscina



## LISTA BAGAGLIO A MANO

- Portafoglio
- Carta d'identità con fotocopia
- Passaporto con fotocopia
- Patente
- Tessera sanitaria
- Carta di credito o prepagata
- Bancomat
- Contanti ed eventuale valuta estera
- Carte fedeltà utilizzabili (supermercati, autonoleggi, compagnie aeree)
- Prenotazione hotel
- Prenotazione volo/carta d'imbarco
- Biglietto treno
- Visto, ESTA o simili
- Assicurazione viaggio
- Fazzoletti
- Penna e taccuino
- Prodotti essenziali beauty
- Libro o rivista
- Occhiali da vista o lenti a contatto
- Guida turistica e mappe
- Ombrellino
- Cuscino da viaggio



## LISTA MEDICINE

- Medicine per terapie personali
- Antipiretico (tipo Tachipirina)
- Antinfiammatorio
- Antistaminico
- Antidiarroico
- Antibiotico (ad ampio spettro)
- Cerotti e garze
- Termometro
- Repellenti e curativi per punture d'insetti
- Medicinali per mal di pancia/stomaco o indigestione



## LISTA ELETTRONICA

- Smartphone
- Tablet
- Fotocamera e accessori
- Tutti i carica batterie
- Auricolari o cuffie



## LISTA BEAUTY CASE

- Dentifricio
- Spazzolino
- Collutorio
- Filo interdentale
- Phon, piastra per capelli
- Set unghie
- Cotton fioc
- Pettine o spazzola
- Shampoo e balsamo
- Docciaschiuma
- Gel o spuma per capelli
- Deodorante
- Profumo
- Pinzetta
- Burrocacao
- Collirio
- Salviette intime
- Amuchina o gel disinfettante
- Crema corpo
- Asciugamano
- Tappi per orecchie



## LISTA AGGIUNTA DONNA

- Trucchi
- Salviette struccanti
- Gioielli
- Smalto
- Acetone
- Elastici capelli, cerchietti, mollette
- Prodotti per depilazione
- Assorbenti



## LISTA AGGIUNTA UOMO

- Schiuma da barba
- Rasoio
- Dopobarba



## DA FARE PRIMA DELLA PARTENZA

- Verificare validità documenti
- Vaccini / vaccini animale
- Far mettere i visti
- Trovare pensione per animali
- Controllare la scadenza dei prossimi pagamenti
- Acquistare medicinali, creme solari, accessori...
- Revisione dell'autovettura
- Controllo auto (livello olio, acqua, ecc)
- Far ritirare la posta

## DA FARE SUBITO PRIMA DELLA PARTENZA

- Sbrinare il frigorifero
- Lasciare aperta la lavastoviglie
- Innaffiare le piante
- Buttare l'immondizia
- Chiudere l'acqua
- Chiudere il gas
- Staccare l'elettricità  
(se non è collegato l'allarme)
- Chiudere le finestre e le persiane/tapparelle
- Chiudere BENE le porte d'ingresso
- Attaccare allarme
- Lasciare un mazzo di chiavi a una persona fidata



“  
**I NOSTRI  
SERVIZI**  
”

*Amiamo prenderci cura dei nostri clienti  
e delle loro auto da oltre 90 anni.*

1

**VENDITA  
AUTO MULTI  
MARCA**

2

**NOLEGGIO  
AUTO**

3

**VENDITA  
SCOOTER  
ELETTRICI**

4

**OFFICINA  
FIAT  
LANCIA  
FIAT PRO  
MULTIMARCA**

5

**VENDITA E  
CONSEGNA  
RICAMBI**

# Montepulciano e Arezzo: “un viaggio bellissimo”



Oggi insieme a mia zia e a tanti altri membri dell'AncoS e Anap siamo andati a Montepulciano, un piccolo paesino sulle colline toscane. È stato emozionante, in pullman abbiamo visto gli Appennini e tutti esclamavano “Wow!” e io ho fatto da guida, ho spiegato le montagne, le colline e la pianura.

Ma...soprattutto mi è piaciuta la sosta in autogrill, ecco è stata confortevole. Le brioche erano buonissime e il succo che ho bevuto era perfetto! E abbiamo visto le pecore che pascolavano! Abbiamo visto la natura con gli occhi, con gli occhi del cuore perché è così che si deve vedere la natura.

Poi abbiamo continuato il tragitto, mi sono un po' annoiato l'unica possibilità era dormire, ma non ci sono riuscito. Appena arrivati abbiamo dovuto aprire gli ombrelli perché pioveva tanto! Salire nella piazza principale con la strada bagnata è stato facile, ma a scendere no si poteva scivolare.

Siamo arrivati finalmente al castello di Babbo

Natale.

Ho visto l'inaugurazione, poi sono entrato e ho scritto la mia letterina a Babbo Natale. Ero il primo bambino a farlo. Gli ho chiesto come stava e poi ho chiesto i regali, uno era un Lego Star Wars. Gli ho scritto anche che come regalo vorrei la pace e che finisse la guerra in Ucraina e tutta questa ingiustizia!

Nella mia scuola sono arrivati dei bambini che arrivano dall'Ucraina, vorrei parlare con loro, ma non capisco la loro lingua.

Dopo la letterina ho provato a diventare un Elfo di Babbo Natale, ho superato tutte le prove quindi sono diventato ufficialmente Elfo! Ero felice! Poi ho visto una stampante 3d e sono rimasto a bocca aperta. Abbiamo proseguito e siamo andati in una stanza in cui proiettavano immagini di Natale, poi siamo andati nella stanza del trono e c'era Babbo Natale; con lui ho fatto la fotografia e poi l'ho fatta stampare. Appena stampata ho detto: “Wow che bella!” Poi siamo andati in uno storico bar per un aperitivo e poi al ristorante per il pranzo.

L'antipasto non mi è piaciuto ma il primo sì, le tagliatelle al ragù sono sempre buone! Ho saltato il secondo e abbiamo mangiato qualche patata, sempre buone, e poi sono arrivati i dessert buonissimi! Appena usciti ho detto: “Gnam che buono!” Poi ci siamo incamminati verso il pullman per andare all'Hotel ad Arezzo. Appena arrivato ho detto: “Buongiorno albergatori!” Ci hanno dato le camere, noi al 2° piano mentre



altri al 3°, 4° e al 5°. Poi siamo usciti a visitare la città. Qualcuno è andato al mercatino, altri al Brick House Art, una mostra sui Lego, dove c'erano tante opere che ci sono piaciute tanto. Ho anche acquistato un set di Lego ed ero emozionato mentre lo costruivo.

Siamo ritornati in camera: una bella doccia e via! Al ristorante abbiamo mangiato il risotto gorgonzola e radicchio: "Gnam"! Poi il cosciotto arrosto con le patate: "Slurp"! Poi il dolce: meringa al cioccolato: "Mmm!" La notte è stata bella, letto confortevole anche senza topper si dorme bene... Quando ci siamo svegliati abbiamo aperto la finestra per vedere il tempo e ci siamo rallegrati: c'era il sole. Ci siamo vestiti e abbiamo fatto colazione, c'erano tante cose buone, io ho preso una brioche, un latte macchiato, una fetta di torta alle mele e un bicchiere di succo al melograno. Poi siamo andati in ca-

mera a preparare le valigie e siamo andati sotto dal pullman, ci aspettava anche una guida che ci ha fatto vedere 3 chiese di cui una è la cattedrale dove è sepolto Papa Guglielmo 10° e ho scoperto che il suo corpo è ancora integro! Poi siamo usciti e abbiamo visto un posto dove hanno registrato una parte del film "La vita è bella". Abbiamo concluso la visita arrivando a piazza Grande dove si svolge la Giostra del Saracino. Siamo andati al ristorante, lì non mi è piaciuto tanto il menù. Poi abbiamo fatto un giro e io e mia zia siamo andati sulla ruota panoramica poi siamo andati al ritrovo al pullman. Lasciata la città ero triste, perché mi sono divertito è stato davvero un viaggio bellissimo!

**Andrea Marcheselli (8 anni)**

**Bambini!**

Scriveteci le  
vostre esperienze e  
inviate le fotografie  
all'indirizzo mail  
[ancosparma@gmail.com](mailto:ancosparma@gmail.com)



# 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)*

## Torta pasqualina ai carciofi

di Cristina Cenci

### Ingredienti

#### Per la pasta matta tradizionale

320 g farina 00  
180 ml acqua (tiepida)  
20 ml olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

#### Per il ripieno

5 carciofi di Albenga  
300 g di preboggion sbollentato (misto di erbe spontanee di campo) in alternativa vanno bene anche le bietole sbollentate o gli spinaci  
250 g ricotta di pecora in alternativa vaccina  
250 g di prescinsêua (quagliata genovese) in alternativa 500 g di ricotta  
50 g Parmigiano (grattugiato)  
3 uova  
1 spicchio d'aglio  
4 cucchiaini olio extravergine d'oliva  
maggiorana a piacere  
1 pizzico di sale  
pepe q.b.  
1 limone (per pulire i carciofi)

### Procedimento

#### Ripieno

Pulire i carciofi, tagliarli a tocchetti e metterli in acqua acidulata con succo di limone.  
In un'ampia padella fare rosolare a fuoco basso l'aglio sbucciato, unire i carciofi e farli saltare per qualche minuto. Salarli, aggiungere la maggiorana e mezzo bicchiere d'acqua. Farli stufare per circa 15 minuti, girandoli spesso, finché non saranno teneri.  
Unire le erbe sbollentate e sminuzzate e fare saltare tutto assieme per qualche altro minuto.  
Eliminare il fondo di cottura e fare raffreddare.



In una ciotola mescolare fino a ottenere un composto cremoso la ricotta con la prescinsêua, il parmigiano, un pizzico di sale e un poco di pepe.

Aggiungere il composto ai carciofi e mescolare bene per amalgamare gli ingredienti.

#### Pasta matta

Mescolare in una ciotola la farina e sale; aggiungere prima l'olio e poi l'acqua poco a poco.

Amalgamare bene gli ingredienti, in base alla farina utilizzata potrebbe variare leggermente la quantità di acqua, per cui è bene regolarsi aggiungendone poca per volta. Lavorare quindi la pasta sul piano fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico.

Dividerla in 4 parti, due leggermente più grandi delle altre. Le due parti più grandi saranno il fondo e le due più piccole il coperchio. Stendere le due parti più grandi in due sfoglie sottili, oliare leggermente una teglia da 22 cm di diametro.

Posizionare la prima sfoglia quindi spennellarla di olio, poi mettere la seconda, bucherellando il fondo e inserire il ripieno.

Con un cucchiaino fare tre avvallamenti per posizionare le uova. Sgusciarle, facendo attenzione a non rompere il tuorlo, e versare ogni uovo in ognuno degli avvallamenti.

Stendere anche le altre due sfoglie (sottili) e procedere come per la base.

Ripiegare i bordi verso l'interno, formando un cordoncino e premere per sigillarli.

Bucherellare tutta la torta con una forchetta (evitando le uova) quindi spennellarla con una miscela di acqua e olio.

Cuocere la torta nel forno già caldo a 180° (statico) per 40 minuti, o fino a quando avrà preso un buon colore. Non spaventatevi se si gonfia come una palla, è normale! Per evitare questo inconveniente si può sempre predisporre un camino per l'umidità.  
È buona sia calda che fredda.



# ALLODI

## Ottica e Acustica

Via Emilio Lepido, 22 - 43123 Parma

**Ottica** 0521 245095

**Acustica** 0521 493695

Col passare dell'età il nostro sistema uditivo perde fisiologicamente la capacità di captare determinate frequenze e intensità dei suoni. Questo peggioramento è talmente lento che, il più delle volte, non si è nemmeno in grado di percepirlo e quando ce ne accorgiamo è in una fase avanzata.

Per prevenzione, sarebbe opportuno effettuare un

**CONTROLLO ACUSTICO ANNUALE** per verificare l'entità del calo uditivo e per monitorarlo nel corso del tempo.

Ciò permetterebbe di intervenire tempestivamente rallentando la perdita uditiva e garantendo un percorso di riabilitazione più veloce e sereno.

Presso il nostro centro avrà la possibilità di eseguire test accurati dell'udito tramite l'uso delle più innovative tecnologie nel campo acustico.

A tal proposito vogliamo presentarvi la novità: **OTOSCAN**, il primo scanner 3D del condotto uditivo.

### OTOSCAN

Questo strumento di ultima generazione offre un'assistenza audioprotesica personalizzata.

La tecnologia innovativa che c'è alla base di Otoscan è quella di convertire la figura dell'orecchio in una immagine tridimensionale. Tutto questo ci permette di realizzare dei prodotti personalizzati su misura come ad esempio le chioccioline per gli Apparecchi Acustici o gli Otoprotettori.

### RIABILITAZIONE ACUSTICA

La nostra continua ricerca di innovazione ci permette di avere degli ausili sempre più conformanti, ma purtroppo tutto ciò non è sufficiente se non si effettua una **"Riabilitazione Acustica Personalizzata"**.

Il nostro centro lo consideriamo come una vera e propria **"Palestra per le Orecchie"**, ovvero uno spazio riabilitativo per eccellenza. Il nostro udito, se stimolato ed allenato con una corretta riabilitazione, ha buone possibilità di ottenere dei risultati ottimali in tempistiche brevi. Supponiamo per un attimo che l'apparecchio acustico sia un automobile. Per guidarla bisogna avere la patente, e per averla è necessario andare a scuola guida. L'apparecchio acustico è il mezzo, ma senza **"allenare"** il nostro cervello a riacquisire e riascoltare determinati suoni che si erano persi nel tempo, i risultati non saranno mai ottimali. Ecco perché molta gente, pur avendo comprato l'apparecchio acustico, non continuano ad usarlo.

**La "Palestra per le Orecchie" rappresenta un percorso indispensabile che noi offriamo quando si acquista un apparecchio acustico.**

**CI CONTATTI PER UN APPUNTAMENTO**  
**0521 493695**



### I PRODOTTI



#### OTOPROTETTORI

Tappi anti-rumore o anti-acqua per qualsiasi tipo di attività e realizzati personalmente sull'impronta del condotto uditivo. Aiutano a proteggere al meglio il vostro udito da rumori forti o da agenti batterici causa di micosi e infezioni.



#### SALVIETTE DETERGENTI

Con agente tensioattivo e antimicrobico efficace contro cerume e agenti batterici per la migliore pulizia degli apparecchi acustici.



#### CAPSULE DISIDRATANTI

Mantengono asciutti gli apparecchi acustici essenziali per prevenire eventuali danneggiamenti per la loro esposizione a sudore e umidità.



#### FILTRI ANTIRUMORE

Disponibili in tre diversi filtri appositamente studiati per diverse situazioni di ascolto e rumore.



#### SISTEMA DI ASCOLTO TV

Per sentire perfettamente l'audio del televisore, senza fili e regolabile nel volume in base alle vostre esigenze personali. Garantisce un'assoluta libertà di ascolto anche a tutti i familiari vicini.



#### TELEFONI AMPLIFICATI

Telefoni studiati appositamente per persone con problemi visivi e uditivi, tasti molto più grandi, elevato volume di ascolto e potente suoneria in uscita.



#### PILE RAYOVAC

Extra Advanced per apparecchi acustici - p10, p13, p312, p675.



OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Dir. San. - Dr. Gianni Rastelli - Aut. San. 1/2017

## MEDICINA GENERALE • RIABILITAZIONE E RECUPERO FUNZIONALE CHIRURGIA GENERALE e DAY SURGERY MULTIDISCIPLINARE:

CHIRURGIA ORTOPEDICA, OCULISTICA, VASCOLARE, OTORINOLARINGOIATRICA, UROLOGIA, PLASTICA RICOSTRUTTIVA ed ESTETICA, GINECOLOGICA

### POLIAMBULATORI

Allergologia  
 Andrologia  
 Cardiologia  
 Chirurgia Generale  
 Dermatologia  
*(anche diagnostica Videodermatoscopica)*  
 Endocrinologia  
 Fisiatria  
 Fisiopatologia Respiratoria  
 Pneumologia  
 Gastroenterologia  
 Ginecologia  
*(anche diagnostica Coloscopica)*  
 Laboratorio Analisi  
 Logopedia  
 Medicina Estetica  
 Medicina Interna  
 Medicina Sportiva  
 Neurologia

Oculistica  
 Ortopedia  
 Otorinolaringoiatria  
 Podologia  
 Proctologia  
 Psicologia  
 Reumatologia  
 Scienza dell'Alimentazione  
 Senologia Clinica  
 Urologia  
 Vulnologia

### DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

Ecocolordoppler  
 Ecografia  
 Endoscopia Digestiva  
 Radiodiagnostica  
 Risonanza Magnetica  
 Senologia Clinica  
 T.A.C.

### SERVIZIO DI FISIOKINESITERAPIA

Diadinamica  
 Diatermia ad onde corte e microonde  
 Elettrostimolazioni  
 Ginastica posturale  
 Infrarossi  
 Ionoforesi  
 Kinesiterapia Motoria e Neuromotoria  
 Laserterapia  
 Linfodrenaggio manuale  
 Magnetoterapia  
 Mesoterapia  
 Onde d'urto  
 Tecar  
 Tens  
 Trazioni  
 Ultrasuonoterapia

### RIABILITAZIONE IN ACQUA

Idrokinesiterapia

### MEDICINA DELLO SPORT

(Con Certificazione Agonistica)

### 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)

Scopri tutti i PROFILI CHECK-UP a tua disposizione sul nostro sito web

Convenzionati Fondi Integrativi e Assicurazioni



Seguici sui social



Via XX Settembre, 22  
43013 Langhirano (PR)



info@valparmahospital.it



0521 8648

# LABORATORIO ANALISI CLINICHE

*"Il primo passo per controllare la tua salute"*

**Effettuiamo tutti gli esami di base e profili dedicati alle branche specialistiche.**

Analisi chimico-cliniche e microbiologiche (sottoposto a verifiche di qualità)

Profili: Di base - Epatico - Renale - Metabolico Cardiovascolare - Tiroide/Tiroide Puls

(consegna dei referti urgenti in giornata)

Prenota la tua visita ON LINE  
valparmahospital.it

