

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

TEMPO INSIEME



n. **2**
Ottobre 2023

Iniziativa

Festa degli Auguri

Salute

Alzheimer e demenze

Benessere

Perchè andare dallo psicologo



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



SOMMARIO

- 4 50 anni Anap
- 6 Salute
- 10 Imprese eccellenti
- 13 Incontri e appuntamenti
- 14 Iniziative
- 18 Noi Anap
- 20 Convenzioni
- 22 Servizi
- 24 Confconsumatori risponde
- 26 Gite e viaggi
- 28 Vita sociale
- 30 Un'idea a tavola

Tempo Insieme
Semestrale

Direttore responsabile
Tatiana Cogo

Hanno collaborato a questo numero
Sara Bini
Tiziana Brancati
Alessandra Galliani
Patrizia Gualerzi

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



35 candeline! Nel 2024, il 16 aprile, cade il trentacinquesimo anniversario di fondazione di Anap, la nostra associazione anziani e pensionati di Confartigianato Imprese Parma.

Un altro traguardo importante per tutti noi che in questi anni abbiamo cercato di fare il possibile per accogliere e starvi vicini.

Sono stati anni difficili gli ultimi, fra una pandemia che ci ha segnato profondamente e le guerre che scoppiano sempre più vicino.

In questo contesto, crediamo sia molto importante partecipare, stare uniti, non isolarci, così come prevede il nostro sistema che sempre mette al centro le persone.

Per farlo, anche per il 2024 abbiamo ideato un ricco programma: corsi, momenti dedicati alla salute, gite, viaggi e appuntamenti nella nostra provincia per conoscere meglio aspetti che diamo per scontati ma che spesso rappresentano eccellenze a livello internazionale.

Seguiteci quindi attraverso la nostra rivista, la pagina Facebook Anap Ancos Confartigianato e il nostro canale Whats App che ci aggiorna in tempo reale.

E non mancate alla tradizionale Festa degli Auguri che quest'anno si terrà il 2 dicembre, a chi non potrà essere presente auguriamo di trascorrere un sereno Natale e che il 2024 sia ricco di felicità.

Liliana Graiani
presidente Anap

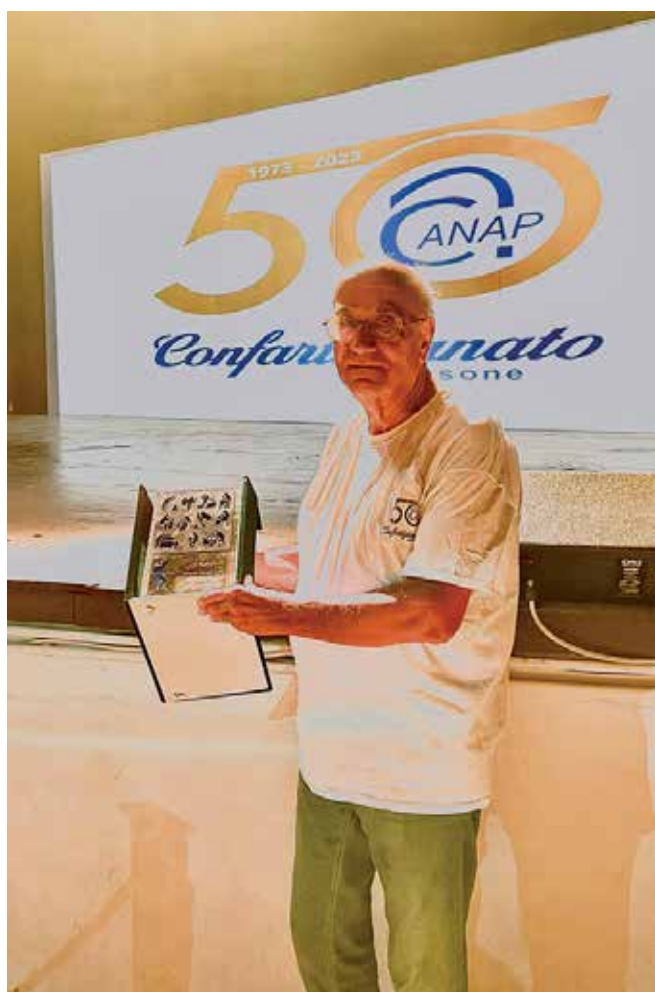
Sara Bini
presidente Ancos

50 ANNI ANAP

A Licata la festa del socio

Celebrati i 50 anni di fondazione dell'Anap

Premiato Ero Luigi Gualerzi



Anap, l'Associazione nazionale anziani e pensionati di Confartigianato, ha festeggiato la Festa del Socio, dal 17 al 27 settembre, al Serenusia Resort di Licata, in Sicilia. Un'opportunità per riunire i soci provenienti da tutta Italia e vivere insieme momenti di svago e cultura in occasione del 50° anniversario di fondazione. In questa occasione è stato premiato Ero Luigi Gualerzi, vicepresidente Anap Parma e storico presidente dell'as-

sociazione. A Gualerzi è stato consegnato il premio "Walter Corsi" per il grande impegno sociale, senso civico, politico e professionale. La festa è stata inaugurata con i saluti di benvenuto del presidente nazionale Guido Celaschi e dal segretario nazionale Fabio Menicacci, assieme a tutti i presidenti territoriali Anap Confartigianato. Nel loro discorso, hanno sottolineato l'importanza dell'associazione, nata nel 1973 per tutelare i diritti e gli interessi degli anziani e pensionati, augurando a tutti i soci uno splendido soggiorno. Durante il soggiorno Anap ha messo a disposizione dei propri soci, uno staff composto dalla biotecnologa Valeria Scaduto e dalla biologa Giada Lioni, per effettuare un controllo della propria valutazione della massa grassa, capacità polmonare, postura, mobilità articolare, età vascolare rigidità arteriosa, invecchiamento cellulare e reazione della



pelle ai raggi solari. Inoltre, grazie alla collaborazione dell'impresa Maico, a tutti i soci è stata offerta una visita gratuita dell'udito.

Tanti servizi gratuiti e personalizzati per promuovere la prevenzione e il benessere degli anziani.

Inoltre, i soci hanno potuto godere sia di numerose gite culturali che naturalistiche.

Tra queste, la visita guidata della meravigliosa Valle dei Templi di Agrigento, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, la visita guidata di Ragusa Ibla, anch'essa ricostruita nel suo aspetto barocco che le ha valso l'iscrizione al Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco, dopo il terremoto del 1693, la visita al Vulcano Etna e Taormina, Piazza Armerina e la rinomata Villa Romana del Casale, anch'essa patrimonio dell'umanità dell'UNESCO, Caltagirone dalla suggestiva bellezza architettonica dei monumenti impreziositi dalla ceramica che abbellisce ponti, balaustre, facciate e balconi, testimoniando la padronanza di un'arte che è antica quasi quanto l'origine della città, la Scala dei Turchi, una vera e propria scultura rocciosa che si erge a picco sul mar Mediterraneo, regalando uno splendido contrasto tra il bianco delle rocce e il blu del mare, per finire con i luoghi del noto commissario Montalbano, generato dalla penna di Andrea Camilleri, Punta Secca per vedere l'esterno della Casa.

Durante la serata di venerdì, i soci hanno assistito al coinvolgente concerto con il Gruppo RGS con musica dal vivo, ripercorrendo gli anni 70, 80 e 90.



Il clou della festa è avvenuto sabato, con il taglio della torta per il 50° dell'ANAP Confartigianato, accompagnato da un suggestivo spettacolo pirotecnico. La festa ha poi proseguito in anfiteatro, con l'intervento di Mario Vadrucci, vicesegretario generale della Confartigianato e la consegna del premio Walter Corsi a Ero Luigi Gualerzi.

Subito dopo la premiazione, lo show comico ha avuto inizio con lo spettacolo "Tentata Evasione" presentato da Marco Ciriaci, con "I Sequestratori", Mario Zamma e Fabrizio Gaetani, regalando risate e spensieratezza a tutti, con oltre due ore di spettacolo.

Un'esperienza indimenticabile per celebrare insieme il traguardo raggiunto dall'associazione e rafforzare il senso di appartenenza e di solidarietà.

Alzheimer e demenze: nel 2022 nel parmense 1085 nuove diagnosi

Intervista a Livia Ludovico, responsabile del programma demenze dell'Azienda Usl di Parma

La popolazione invecchia e aumentano le nuove diagnosi di Alzheimer e di altre demenze, perché queste patologie sono strettamente correlate all'età.

Nel 2022 in provincia di Parma sono state fatte 2260 prime visite e 1085 nuove diagnosi di demenza, 100 delle quali in persone con un'età inferiore ai 65 anni.

Abbiamo intervistato Livia Ludovico, responsabile del programma demenze dell'Azienda Usl di Parma.

Quali sono i fattori di rischio, oltre all'età?

Al primo posto c'è appunto l'età, al secondo il genere, le donne sono più colpite, al terzo il fumo che è altamente tossico ed è legato direttamente alla degenerazione delle cellule del cervello.

Altri fattori di rischio importanti sono il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'obesità, l'abuso di alcool che provoca decadimento cognitivo, condizioni importanti di depressione e problemi all'udito. In generale tutto ciò che riduce le relazioni sociali e acuisce l'isolamento della persona.

È vero che le persone con un basso livello di istruzio-



ne sono le più colpite?

Sì, sono più colpite le persone meno istruite in senso lato, non in senso strettamente scolastico. Ognuno di noi ha una riserva cognitiva che stimola e protegge il cervello. Più è povera la nostra riserva cognitiva meno sono gli stimoli, più è probabile la degenerazione. Faccio un esempio: se una persona ha un patrimonio di 100 vocaboli, con l'arrivo della demenza le parole si riducono a partire da quel livello se il vocabolario è fatto da 5000 parole la situazione è ben diversa.

Uno studio recente sostiene che studiare una lingua

straniera anche in età adulta allontana l'arrivo delle demenze, lei cosa ne pensa?

Studiare una lingua è la base dell'apprendimento e quindi potenzia la riserva cognitiva. Oggi usiamo il 10% del nostro cervello e studiare una lingua straniera amplia questo 10%, perché gli stimoli che intervengono in questo processo sono tantissimi e le cellule si attivano. Il nostro cervello è un organo plastico e rimane delle stesse dimensioni a partire dalla nascita. Attivare quelle zone del cervello che sono silenti la parte è davvero utile, perché per imparare una lingua straniera dobbiamo attivare una parte diversa rispetto a quella utilizzata per parlare o scrivere la propria lingua madre. È per questa ragione che oggi, già dalla prima infanzia, si cerca di insegnare una seconda lingua ai bambini.

Cosa altro fare per prevenire l'Alzheimer e le altre demenze?

Rimanere in attività, fare le cose che non si riuscivano a fare durante la vita lavorativa: può essere un hobby, coltivare l'orto, andare a ballare o imparare a farlo, leggere, fare le parole crociate, fare attività fisica regolare. Non è fondamentale fare una cosa nuova, anche se importante, ciò che conta è fare ciò che ci fa stare bene. Perché in questo modo il cervello produce endorfine e il senso di benessere aumenta. È quello che noi chiamiamo invecchiamento attivo.

A che punto è la ricerca?

Purtroppo le demenze non hanno un unico fattore che causa la malattia, non è come in altre patologie in cui ci sono dei marker che consen-

tono di fare diagnosi con un semplice esame. Anche trovare un'atrofia cerebrale a volte non significa che ci sia una demenza. E dunque è molto complicato anche fare ricerca.

La strada migliore è fare diagnosi corrette e il più velocemente possibile, perché permette una presa in carico dei centri di riferimento di studi cognitivi e sostiene le famiglie nelle cure terapeutiche e assistenziali. I deficit di memoria non vanno mai sottovalutati. Ci sono studi in corso su alcuni farmaci, che sembrano essere molto promettenti, ma che ancora non hanno dato risposte concrete.

Quali le possibili cure?

Sono molto importanti i cicli di stimolazione cognitiva sui pazienti perché rallentano la progressione della malattia. Nella nostra provincia vengono effettuate nei nostri Centri per i disturbi cognitivi e le demenze a Parma, Fidenza, Langhirano e Fornovo e dalle due associazioni di volontariato presenti: Aima a Parma e Gruppo sostegno Alzheimer di Fidenza. Purtroppo è difficile accettare la malattia dei propri congiunti, i famigliare si chiudono e pensano di poter fare da soli e questo a lungo andare peggiora la salute sia del malato che della famiglia stessa. Per questo voglio sottolineare come sia importante affidarsi ai servizi e farsi seguire e accompagnare nel percorso di cura con le prime visite e quelle di controllo, gli esami del linguaggio, esami neuropsicologici. Noi ci occupiamo anche del supporto alle famiglie nel 2022 abbiamo effettuato 2000 colloqui con i familiari dei malati di Alzheimer o di altre demenze.

Tatiana Cogo

Perché andare dallo psicologo?

Pregiudizi e false credenze di una professione di aiuto



Di fronte a una patologia fisica si cerca di contattare un medico il prima possibile, ma quando si tratta di un malessere psicologico preferiamo risolvere da soli invece di rivolgerci ad un professionista qualificato.

Perché questo atteggiamento rispetto a una professione che può aiutarci a raggiungere una condizione di salute e benessere psicologico?

Spesso, riconoscere di vivere una situazione di difficoltà e di dover chiedere aiuto è vissuta, secondo il nostro retaggio culturale, come una forma di debolezza di cui vergognarsi. Per cui di fronte a una condizione di vulnerabilità proviamo con tutte le nostre forze a risolverla, sicuri che si tratti di un momento passeggero o nella convinzione di non essere abbastanza forti se non affrontiamo tutto da soli.

Ma nonostante la nostra buona volontà e il poter contare su parenti e amici a volte i nostri sforzi non sono sufficienti, in quanto il malessere è

troppo gravoso perché possa risolversi in modo spontaneo. Sottovalutare il problema può comportare il rischio di rimandarlo e trasformare, quella che era solo una difficoltà iniziale, in una spirale di sofferenza che può sfociare in una patologia.

Negli ultimi anni per fortuna stiamo assistendo a una sempre più crescente educazione alla salute mentale, ma sembra ancora non sufficiente per sfatare paure, pregiudizi e false credenze che ruotano intorno alla professione dello psicologo. Proviamo a vedere più da vicino i tabù più comuni:

1. Lo psicologo è per i matti

Temere di essere considerati “fuori di testa” è un luogo comune purtroppo ancora diffuso. A tutti noi può capitare di attraversare momenti difficili, eventi stressanti, difficoltà emotive, fatica relazionale. Tutto significa semplicemente stiamo vivendo dentro a un'empasse che necessita di essere risolto grazie all'aiuto e al supporto di un professionista.

2. Lo psicologo è per i deboli

Sentire di essere in difficoltà o di avere un malessere e provare a risolvere da soli è sicuramente utile per esercitare il nostro essere resilienti, tuttavia se i nostri tentativi diventano infruttuosi,

allora è bene fermarsi e affidarsi a un professionista che possa aiutarci a comprendere il disagio che stiamo vivendo, acquisendo nuovi strumenti e differenti modalità di affrontare le situazioni.

3. Lo psicologo potrebbe manipolare la mia mente

Lo psicologo non è un approfittatore e non usa in modo inappropriato la sua influenza. Rispetta profondamente l'autonomia della persona, i suoi valori e le sue credenze. Il suo contributo è quello di guidare la persona a riflettere e rileggere i propri punti di vista, i bisogni, le percezioni e le proprie aspettative.

4. Sono fatto così

Molti pensano che avere un determinato carattere renda impossibile un qualsiasi tentativo di cambiamento. Non possiamo stravolgere "quello che siamo", ma è possibile lavorare su noi stessi sperimentando un modo alternativo di comportarci, regolando le nostre reazioni alle esperienze che ci perturbano.

5. Perché rivolgermi a uno psicologo quando posso parlare con un amico?

Indubbiamente la vicinanza di un amico o di una persona per noi significativa può essere di grande conforto e sostegno. Tuttavia lo psicologo è un professionista che dispone di competenze e strumenti specifici per affrontare difficoltà strutturate.

6. La psicoterapia dura troppo e lo psicologo mi costa troppo

Non è assolutamente scontato che i tempi di un percorso psicologico debbano durare anni. Inoltre, è possibile intraprendere un percorso a prezzi calmierati rivolgendoci al servizio pubblico, in strutture accreditate oppure a studi privati che offrono tariffe a prezzi agevolati.

È importante sapere come questa figura professionale, riconosciuta dall'ordinamento giuridico come professione sanitaria, è ormai diffusamente inserita in diversi contesti, garantendo aiuto e supporto in molteplici situazioni. Il professionista ci è di aiuto offrendo consulenza, sostegno psicologico, prevenzione e riabilitazione, volte a migliorare la qualità della nostra vita all'interno di un progetto di crescita personale. Ci accompagna nello sviluppo delle nostre potenzialità, favorendo la capacità di autodeterminazione, autoefficacia e sostenendo il fluire di emozioni, pensieri e comportamenti in modo sano e funzionale.

Ci guida nel raggiungimento di una migliore serenità in situazioni di consolidata patologia (ansia, depressione, attacchi di panico, fobie, insonnia, disturbi alimentari), ci supporta nel far fronte a disagi e sofferenze che interferiscono nella qualità della nostra vita personale, di coppia, familiare, sociale e lavorativa, facilita il superamento di un momento di crisi trasformandolo in nuove possibilità di crescita.

Poiché l'obiettivo di ogni persona è quello di vivere una vita serena e in salute, per fare ciò dobbiamo imparare responsabilmente a prenderci cura della nostra salute psicologica allo stesso modo con cui cerchiamo di fare con quella fisica. E allora, perché farci condizionare da vecchi e discutibili tabù quando invece potremmo stare meglio con noi stessi e con gli altri? Ricordiamoci che il nostro benessere vale più di ogni altra cosa e che il cambiamento è sempre dietro l'angolo, dobbiamo solo scegliere di svoltarlo.

Dott.ssa Tiziana Brancati
e-mail: t.brancati@hotmail.com - cell. 347 5554939

C'è un po' di parmense nello spazio

Franco Bercella, l'ingegno di un visionario fra auto da corsa e aerospaziale

“Dalle quote più alte agli abissi più profondi, dai deserti più caldi ai mari più duri, non esiste ambiente per cui Bercella non abbia sviluppato componenti”. Lo si legge sul sito internet di Bercella ed è davvero così. Spazio, difesa, automotive e racing questi oggi gli ambiti di lavoro e fra questi l'aerospaziale rappresenta oltre il 60% del fatturato. Già nei primi anni Novanta Franco Bercella, il fondatore e attuale presidente dell'azienda, iniziò la sua avventura partendo da un hobby, cioè costruendo il suo aeroplano ultraleggero in fibra di carbonio e muovendo così i primi passi nel mondo dei materiali compositi. E oggi, a distanza di oltre 25 anni nello spazio c'è molto dell'ingegno dell'imprenditore di Varano de' Melegari che ha fondato la sua impresa nel 1996.

Tutto è partito dalle auto - oggi il 35% della produzione è concentrato in questo ambito (e in quello delle barche da corsa). Dalla fondazione Bercella ha prodotto per il settore Racing, oltre 1.000 telai monoscocca per più di 20 diversi campionati, dalla F2 alla F3, da Indycar a Le Mans. E più di 100.000 parti di carrozzeria e strutture, diventando uno dei maggiori player mondiali. Sostengono di avere un faro guida: i materiali compositi: fi-



bra di carbonio, fibra di vetro, Kevlar, Zylon, quarzo, preimpregnati, Honeycomb, Nomex, Rohacell, resine epossidiche, resine cianoestere, adesivi strutturali, termini più o meno noti che si sentono pronunciare centinaia di volte al giorno all'interno delle fabbriche di Varano.

Franco Bercella, è nata prima la passione per la velocità e le auto o il sogno di portare qualcosa di sé nello spazio?

Difficile da dirsi per uno che è abituato a stare sempre con gli occhi puntati verso il cielo, ma il primo amore sono state le auto da corsa.

È vero che non c'è un'auto, dalla Formula Uno in giù, che non abbia un componente prodotto da voi? Per dirla meglio, nelle categorie delle racing

formula di auto che corrono sul pianeta l'85% di queste hanno nostri componenti installati a bordo.

Spazio, difesa, automotive e racing sono gli ambiti in cui lavorate, settori altamente competitivi, quanto contano la ricerca e l'innovazione tecnologica?

La research and development è tutto se vuoi stare davanti agli altri. In un mercato che è in continuo cambiamento devi saper fare cose che altri non fanno, perché una volta che hai trasmesso questo sapere al tuo cliente nel fornirgli il prodotto commissionato, se vuoi continuare a offrire nuovi componenti devi saper qualche cosa in più che lui non sa e riuscire a dare un servizio innovativo e competitivo. Altrimenti sei come tutti gli altri.

Cosa significa lavorare in team per realizzare vettori spaziali? Quali sono i principali progetti a cui avete partecipato? Qual è il prossimo progetto che vi vede protagonisti?

Lavorare in team per noi vuole dire lavorare in simbiosi con i nostri clienti, con i collaboratori interni e quelli esterni. Solo così si raggiungono ottimi risultati in progetti che devono essere vincenti. Purtroppo non sempre ci è concesso di raccontare su cosa stiamo lavorando, a causa dei contratti di riservatezza a cui dobbiamo sottostare. Del resto lavoriamo per l'Esa l'Agenzia Aerospaziale Europea, per Leonardo per Airbus Defence & Space, per la Nasa e altre importanti istituzioni e compagnie.

In passato, per missioni su Marte abbiamo realizzato parti strutturali di sonde spaziali

e strutture del trapanino spaziale Exomars. Ora invece stiamo realizzando tutti i substrati in composito su cui andranno montate le celle solari e i relativi bipodi per il collegamento pannello solare - satellite, ma non posso dire di più.

Bercella è una impresa familiare in cui lavorano donne e uomini di elevatissima professionalità: ingegneri aerospaziali, meccanici, gestionali, operai altamente specializzati. E mantiene un rapporto strettissimo con il territorio e con la scuola, perché?

Già nel 2014 abbiamo iniziato una collaborazione con le scuole e le università proprio per aiutare la crescita e per formare le competenze delle nuove generazioni di tecnici, operatori e designer, perché abbiamo bisogno di uomini e donne altamente qualificati e specializzati. Esperienza che si è consolidata nel 2016 con la nascita di Innovation Farm di cui siamo soci fondatori. Grazie a questo progetto abbiamo potuto, assieme ad altre imprese del territorio, introdurre tecnologie innovative nella didattica scolastica e sviluppare così conoscenza e saperi. Realizziamo laboratori formativi per l'apprendimento in contesti applicativi e aderiamo con convinzione all'alternanza scuola lavoro (Ptco). Tengo molto a sottolineare che nella nostra azienda l'età media è bassissima, circa 33 anni. Inoltre, siamo un centinaio e il rapporto uomini e donne è quasi il 50% (55% uomini e 45% donne). La componente femminile è presente a tutti i livelli e in tutti gli ambiti.

Grazie a Parmadily.it per averci concesso la pubblicazione dell'intervista

FRATELLI
Lombatti
auto da quattro generazioni

CONCESSIONARIA UFFICIALE
PER PARMA E PROVINCIA

FIAT
PROFESSIONAL

Mobilità Elettrica

Askoll
I am electric

ETRIKO

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



I NOSTRI SERVIZI DI MOBILITA':

Vendita auto multi marca

Noleggio auto

Vendita scooter elettrici

Officina Fiat / Lancia / Fiat Pro / Multimarca

Vendita e consegna ricambi

FRATELLI LOMBATTI
FORNOVO TARO
Via Nazionale 163
Tel. 0525 2741

fornovo@lombatti.it
www.lombatti.it

ASSOCIATO

Parma, io ci sto.

segui su



Febbraio

15 febbraio - "Parma il nostro territorio"

Visita al Teatro Regio

Considerato uno tra i più importanti teatri di tradizione in Italia, fu fortemente voluto dalla duchessa Maria Luigia e costruito sul terreno già appartenuto al monastero di Sant'Alessandro. Dietro progetto dell'architetto di corte Nicola Bettoli, i lavori di edificazione del "Nuovo Ducale Teatro", cominciarono nel 1821. Con 1.800 posti, costerà alle casse ducali 1.190.664 lire.

Fu inaugurato con scarso successo il 16 maggio 1829, in presenza della duchessa, con l'opera Zaira, appositamente composta da Vincenzo Bellini. L'illuminazione è assicurata da un enorme astro-lampo del peso di 1.100 kg, che fu fabbricato a Parigi e poi montato nel 1853.

Di grande pregio il sipario originale "Il trionfo della Sapienza" dipinto da Giovanni Battista Borghesi, nel 1829 appositamente per l'inaugurazione, avvenuta il 16 maggio di quell'anno, su commissione della duchessa Maria Luigia. Ed è proprio quest'ultima, raffigurata nelle sembianze della dea Minerva, a dominare una ricca scena allegorica, carica di simboli e richiami alle virtù del buon governo.

Biglietto e visita guidata 5 euro

Aprile

11 aprile - "Parma il nostro territorio"

Parco Ducale.

Il Palazzo Ducale e il Palazzetto San Vitale

Armoniosamente circondato dalla verde cornice del Parco Ducale, l'imponente palazzo voluto da Ottavio Farnese nel 1561 e costruito su progetto del Vignola, spicca con il suo tipico "giallo Parma" per imponenza e bellezza.

L'aspetto attuale però è frutto di vari rifacimenti ad opera sia del Bibiena che, nel 1767, di Ennemond Petitot.

È grazie agli interventi del Petitot che viene eliminata la grande scala doppia con grotta centrale che ornava l'ingresso e viene conferito al palazzo un aspetto più classicheggiante.

I numerosi affreschi che arricchiscono l'interno, sono opera di importanti artisti che tra il sedicesimo ed il diciassettesimo secolo vi si dedicarono: Cesare Baglioni, Benigno Bossi, Jacopo Bertoia, che dipinse scene tratte dall'Orlando Furioso. Inoltre, Tiarini, Agostino Carracci e Gian Battista Trotti affrescarono rispettivamente la Sala di Erminia, la Sala dell'Amore e la Sala delle Leggende. Il Palazzo, dal 1953, è sede del Comando Carabinieri di Parma.

Biglietto e visita guidata 5 euro

Assemblea Soci

26 febbraio 2024

ore 15 SOCI ANAP

ore 17 SOCI ANCOS

Dove non specificati gli orari contattare la segreteria a ridosso dell'evento o seguire la pagina Facebook Anap Ancos Confartigianato Parma

Truffa agli anziani

L'incontro con la Questura di Parma

L'identikit del truffatore è stato disegnato da Giuseppe Costa vice questore aggiunto della Questura di Parma che, accompagnato dalla collega assistente capo Annamaria Tancredi, è intervenuto a un incontro organizzato da Anap Confartigianato (Associazione nazionale anziani e pensionati) al Circolo Rapid di via del Lazzaretto.

Ben vestito, elegante, intento a cercare la fiducia delle persone anziane e ad accreditarsi: è così che appare generalmente il truffatore che in altri casi indossa finte divise di forze dell'ordine, di multiutility o pettorina catarifrangente e falsi tesserini.

Tanti consigli pratici - la Polizia di Stato ha avviato da tempo una campagna di sicurezza per gli anziani - sono stati dispensati agli oltre 50 partecipanti all'incontro che, con attenzione hanno ascoltato Costa e Tancredi raccontare fatti realmente accaduti a persone che sono state derubate di gioielli e di migliaia di euro in pochi secondi.

Sono, infatti, in aumento le truffe agli anziani che purtroppo spesso per vergogna non denunciano il raggiro subito.

Prima regola: non aprire la porta di casa a sconosciuti, anche se affermano di appartenere alle forze dell'ordine o dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità. Nel caso è utile verificare fuori dalla finestra che ci sia un'auto della forza di polizia in questione. Le visite dei tecnici sono concordate e bisogna diffidare di coloro che lamentano fughe di gas e che sug-

geriscono di porre denaro e gioielli in un unico punto della casa.

Ma anche fuori casa la truffa è dietro l'angolo: gli esponenti delle forze dell'ordine hanno spiegato di diffidare sempre di abbracci troppo calorosi e improvvise manifestazioni di affetto da parte di estranei o di richieste di soldi per aiutare un proprio caro in difficoltà che avrebbe avuto un incidente. Preziosi orologi e portafogli sono stati sfilati in questo modo.

Costa ha ricordato, inoltre, di non dare le proprie generalità e il proprio numero di cellulare a estranei perché gli inganni corrono veloci anche sul web. False email di Inps e Inail o Poste, proposte di link da cliccare per sbloccare conti correnti, pacchi (mai richiesti) da ritirare e pagare. Purtroppo se da un lato le nuove tecnologie ci aiutano in tanti aspetti della vita quotidiana, dall'altro rendono molto facili, per i malintenzionati, i raggiuri.

E dunque mai fornire i propri codici e password, mai cliccare link provenienti da sedicenti istituti bancari e fare acquisti su internet con carte prepagate e non collegate al proprio conto corrente. E per ogni dubbio contattare il 112.



Corso ginnastica dolce

È partito il corso di ginnastica dolce, aperto a tutti i soci, che si tiene al circolo Rapid (località Marore; strada al Lazzaretto 21) il lunedì e il giovedì, al mattino dalle 10 alle 11, fino a maggio prossimo tenuto da un'esperta fisioterapista.

Ci sono ancora posti disponibili, vieni a provare anche tu.

**Info: Sara Bini,
tel. 0521 219274**



Manteniamo il passo

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

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

L’appuntamento è per il 14 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.



Festa degli Auguri

La tradizionale festa quest'anno si svolgerà sabato 2 dicembre a partire dalle 10 e si terrà, come di consueto, all'Hotel Parma & Congressi.

Dopo i saluti e gli auguri di Liliana Graiani presidente Anap di Parma, di Enrico Bricca, presidente Confartigianato Imprese Parma, di Guido Celaschi, presidente Nazionale Anap, di Giampaolo Palazzi, presidente regionale Anap e di Fabio Menicacci segretario nazionale Anap, saranno premiati i "Maestri d'opera e d'esperienza". Seguirà il concerto di Natale della Corale don Arnaldo Furlotti di San Secondo Parmense, diretta dal Maestro Mazzoli.

I proventi della raccolta fondi che si terrà durante il pranzo, a partire dalle 13, saranno dedicati all'acquisto di un cane guida che sarà destinato a una persona ipovedente. Per motivi organizzativi è necessario segnalare la propria adesione entro e non oltre il 24 novembre 2023. La quota di partecipazione è di 30 euro per i soci Anap, 35 euro per i soci Ancos e i non soci.

**Info e prenotazioni: segreteria Anap Ancos APS,
tel. 0521 219274, anap@aplparma.it**



COME DIVENTARE MAESTRO D'OPERA E D'ESPERIENZA

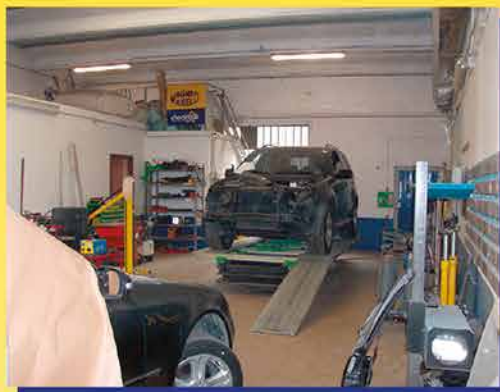
L'iscrizione all'Albo dei "Maestri d'opera e d'esperienza" è riservata ai soci Anap che abbiano svolto per almeno 30 anni la propria attività nel settore di competenza, dimostrando perizia, impegno, correttezza professionale.

Il registro non rappresenta, nell'ottica dell'associazione, una semplice lista anagrafica dei soci anziani Anap, ma un valido strumento mirato a valorizzare e sottolineare l'importanza dei Maestri iscritti, con particolare attenzione alle innovazioni introdotte e al contributo offerto nel diffondere, grazie al loro talento, l'affermazione del "Made in Italy", espressione di qualità, competenza e creatività, che tutto il mondo ci invidia.

Le domande possono essere inoltrate alla segreteria nazionale Anap, direttamente dai soci o tramite le sedi di pertinenza territoriale, con l'impiego dei moduli appositamente predisposti.

Vieni in segreteria a compilare il modulo!!!

F.IIi CANDIANI srl



Officina Autorizzata

Carrozzeria

Centro Revisioni

Soccorso

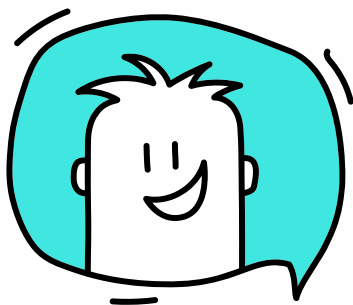
Pneumatici

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

Essere socio Anap, tutti i vantaggi

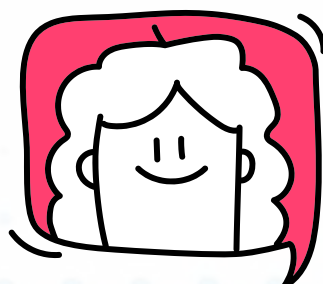
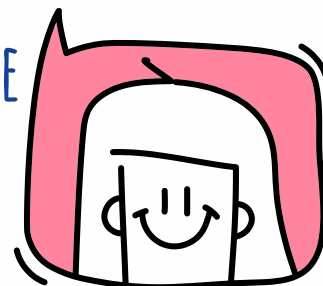


SAI COS'È ANAP?

L'Associazione Nazionale Anziani e Pensionati, costituita all'interno di Confartigianato Imprese si propone di rappresentare, tutelare e difendere gli anziani e i pensionati.

VUOI ISCRIVERTI? ECCO COME FARE

Se sei pensionato o hai superato i 60 anni, puoi fare parte della nostra associazione.

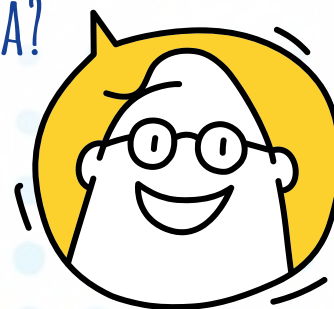


ISCRIVERSI È FACILE

Vieni nelle sedi di Confartigianato Parma chiedendo del Patronato Inapa o chiama la segreteria Anap per un appuntamento.

QUANTO COSTA?

La quota è mensile e varia in base alla tua pensione. Un esempio: con una pensione di 1.000 euro lordi la quota mensile è di 4,50 euro. La trattenuta della quota superiore ai 1.000 euro è dello 0,35%. Se non hai una pensione puoi iscriverti pagando una quota annuale di 30 euro.

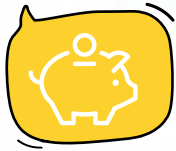


DOVE TROVARCI

Confartigianato Imprese Parma viale Mentana 139/A Parma, 1° piano
Tel. 0521 219274; email anap@aplparma.it
Aperto al pubblico tutti i giorni dalle 8 alle 13.

ALTRE INFORMAZIONI LE TROVI QUI

<https://www.confartigianatoparma.it/gruppi-mestieri/anap-ancos.it>
Pagine web nazionale www.anap.it



LA TESSERA SALVADANAIO

Risparmio e convenienza

Anap nazionale ha firmato un contratto di assicurazione a favore dei soci. Se hai versato la quota associativa da almeno sei mesi, con la tessera Anap hai diritto automaticamente ad alcune importanti coperture assicurative:

DIARIA DA RICOVERO

È una copertura assicurativa che prevede un'indennità giornaliera in caso di ricovero, per malattia o infortunio, in istituto di cura pubblico o privato, ospedale o clinica. Inizia con la sesta notte di ricovero in ospedale. I primi cinque giorni di ricovero non sono conteggiati dall'assicurazione (periodo di franchigia). Vale anche per più ricoveri superiori di 5 giorni durante l'anno, fino ad un massimo di 30 giorni in un anno

CONDIZIONI



Sono escluse da questa copertura assicurativa:

- eliminazione o correzione di difetti fisici o malformazioni preesistenti alla stipula della polizza
- prestazioni con finalità estetiche e infortuni derivanti
- insulinodipendenza
- malattie mentali e disturbi psichici (compresi i comportamenti nevrotici)
- cura dell'Aids
- abuso di alcolici o psicofarmaci
- uso non terapeutico di stupefacenti e allucinogeni
- conseguenze di pandemie

QUANTO

15 euro al giorno a partire dalla sesta notte per i primi 10 giorni
25 euro al giorno per i successivi 20 giorni
fino a un massimo di 30 giorni di degenza rimborsati in un anno

COME FARE

Entro e non oltre 30 giorni dalla data di dimissione, presentare ai nostri uffici: la lettera di dimissione ospedaliera con indicato il motivo del ricovero i dati del proprio conto corrente bancario (codice Iban)

TI ARRIVERÀ direttamente in banca il rimborso



CONVENZIONE CON CASA DI CURA "CITTÀ DI PARMA"

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



DICHIARAZIONE DEI REDDITI

(modello 730): sconto 50%



GITE, VIAGGI E SOGGIORNI

Sconto 15%



FESTA DEGLI AUGURI

sconto 5 euro sul prezzo

...E NON SOLO!

Nel prossimo numero tutto sulle cure dentarie e l'assicurazione contro furto, rapina e scippo

Le convenzioni ANAP e ANCoS 2024


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

 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

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

Villani Automobili Multimarca

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

Tel. 0521.638112 / 348.5207304 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

- **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

- **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**

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 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@clinicacdpm.it

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

SOLO PER SOCI ANAP

Farmacia Bottego

Viale Bottego, 1 - Parma

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

Farmacia Mantovani

Via Garibaldi, 28 - Parma

- **Sconto 10%**

Farmacia San Lazzaro

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

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

Laboratorio e Poliambulatorio

Nuovo S. Orsola

Via Sidoli, 9/A - Parma

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

Poliambulatorio Medi Saluser

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

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

Studio di Psicologia e Psicoterapia

D.ssa Tiziana Brancati

Via Costituente, 33 - Parma Riceve per appuntamento

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

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

RISTORANTI

"Fairuz" Cucina Libanese

Via Luigi Vigotti, 5 - Parma - Tel. 371 5881368

- **Sconto 10%**

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)

Lavoro domestico

Regolarizzarlo per non incorrere in sanzioni



Regolarizzare il rapporto di lavoro domestico è fondamentale, sia per una questione di sicurezza che per non incorrere in sanzioni.

La direzione generale per l'attività ispettiva del ministero del lavoro, infatti, in ordine all'impiego di lavoratori domestici "in nero", ha stabilito una serie di sanzioni, amministrative e civili.

Il datore di lavoro ha dunque l'obbligo di comunicare all'Inps l'assunzione e anche l'eventuale trasformazione o cessazione del rapporto di lavoro. Se il datore di lavoro omette o ritarda la comunicazione obbligatoria, deve pagare una sanzione amministrativa al Centro per l'Impiego che va da 200 a 500 euro per ogni lavoratore.

Se non si iscrive il lavoratore inviando la comunicazione all'Inps all'atto dell'assunzione, la Direzione Provinciale del Lavoro può applicare al datore di lavoro una sanzione che va da 1.500 euro a 12.000 euro per ciascun lavoratore "in nero", maggiorata di 150 euro per ciascuna giornata di lavoro effettivo, cumulabile con le altre sanzioni amministrative e civili previste contro il lavoro nero. Nel caso di "lavoro in nero" (lavoratore assunto senza comunicazione e senza iscrizione all'Inps) la legge prevede che, per l'omesso pagamento dei contributi di ogni lavoratore, il datore di lavoro debba pagare le sanzioni civili al tasso del 30% in base annua calcolate sull'importo dei contributi evasi con un

massimo del 60% e un minimo di 3.000 euro, indipendentemente dalla durata della prestazione lavorativa accertata. Quindi, anche per una sola giornata, il datore di lavoro può essere punito con la sanzione minima applicabile di 3.000 euro.

Questa sanzione civile è cumulabile con le sanzioni amministrative per la mancata comunicazione e per la mancata iscrizione all'Inps nei termini stabiliti.

Se il lavoratore non ha il permesso di soggiorno, a queste sanzioni si aggiungerà l'arresto da tre mesi a un anno e l'ammenda di 5.000 euro per ogni lavoratore impiegato.

Stretta del Governo su colf in nero

La legge di bilancio che sta predisponendo il Governo contiene un pacchetto di norme importanti che riguarda il contrasto all'evasione nel settore del lavoro domestico. L'Agenzia delle Entrate e l'Istituto Nazionale della Previdenza Sociale, infatti potranno avvalersi della piena interoperabilità delle banche dati per lo scambio e l'analisi dei dati. Per favorire l'adempimento spontaneo, l'Agenzia delle Entrate mette a disposizione del contribuente i dati e le informazioni acquisiti e li utilizza anche per la predisposizione della dichiarazione precompilata e per la segnalazione al medesimo contribuente di eventuali anomalie. Agenzia delle Entrate e Inps effettueranno poi «attività di analisi del rischio e controlli sui dati retributivi e contributivi, anche comunicati in fase di assunzione», e «interventi volti alla corretta ricostruzione della posizione reddituale e contributiva dei lavoratori domestici».



Paghe lavoro domestico

I servizi offerti

- Assunzione, dimissioni, licenziamento
- Foglio busta paga mensile
- Contributi previdenziali trimestrali e predisposizione bollettino pagoPA, INPS e cas.sa colf
- Elaborazione tredicesima
- Elaborazione liquidazione
- Elaborazione e stampa certificazioni CU
- Orario di lavoro
- Indennità sostitutiva vitto e alloggio
- Vantaggi fiscali
- Assistenza presso la Direzione Territoriale del Lavoro in caso di controversie
- Domande disoccupazione (NASPI)
- Portale paghe
- Dichiarazione dei redditi per lavoratori domestici e datori di lavoro (730/Unico, ISEE)

Per informazioni: 0521 219295
colfebadanti@aplparma.it

www.paghelavorodomestico.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



L'inquilino se ne va: come trovo PDR e POD?

“Sono proprietario di un appartamento che devo affittare. Il vecchio inquilino ha chiuso le utenze da qualche tempo e ora il nuovo affittuario mi chiede i codici POD e PDR per l'attivazione dei contratti. Mentre non ho avuto problemi a trovare sul contatore della luce il POD, non riesco a rintracciare il PDR. Come posso fare?”



**Risponde l'esperta Francesca Campanini,
di Confconsumatori Parma.**

Sembra strano, ma questo è un problema che si presenta più spesso di quanto si creda.

I codici POD e PDR sono essenziali per attivare o chiudere la fornitura ma, mentre nel caso di una nuova abitazione troviamo un bel cartellino giallo che pende dal tubo in questione, una volta che la fornitura è già stata attivata e poi chiusa, non si pensa mai di “tramandare ai posteri” i famigerati codici. Ricordiamo che PDR e POD non possono essere scritti sulle tubature che arrivano al contatore poiché sono dati “sensibili” e quin-

di devono essere conservati e protetti.

Il codice PDR è un codice di 14 numeri che indica la posizione geografica del contatore del gas e viene indicato sulle fatture, in prima o seconda pagina con la relativa dicitura: non ci si può sbagliare. Nel caso non si avessero le fatture a portata di mano, però, possiamo sempre trovare il codice sul contatore.

Mentre i misuratori di vecchia generazione lo riportano stampato in evidenza, i nuovi misuratori non sono di così facile lettura; pertanto, a volte risulta ostico reperire i dati che ci servono. Inoltre, non tutti i contatori sono uguali (marche e modelli differenti sono messi in funzione dai diversi distributori locali in ogni Comune), i criteri di lettura e di ordi-





ne di esposizione delle diciture variano, non permettendoci dunque in questa sede di dare una specifica modalità da seguire per consultare lo smart meter. In caso di mancanza di dati, dobbiamo quindi rivolgerci alla società di distribuzione locale in forma scritta, spiegare qual è il problema, fornire i nostri dati e richiedere il dato mancante. Spesso viene richiesta la documentazione che attesti la

proprietà dell'immobile, ma questo è parte della tutela dell'utente ed è volta a impedire che persone non titolate possano richiedere informazioni così personali.

Le stesse procedure valgono anche nel caso in cui non abbiamo a disposizione il codice POD, anche se in questo caso il contatore è di più facile consultazione e ci permetterà con più agio di trovare il codice in questione.

Vi ricordiamo che a Parma è attivo lo Sportello "Energia: diritti a viva voce"

www.energiadirittivivoce.it

che può esservi di aiuto per tutte le problematiche legate a luce, acqua e gas.

Per informazioni contattare
Confconsumatori Parma:
parma@confconsumatori.it
0521 230134

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

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

Febbraio

3 febbraio *Ferrari & Pavarotti*

Il passaporto per il tour Discovery Ferrari & Pavarotti Land dà diritto agli accessi ai tre Musei, Pavarotti, Ferrari di Maranello e Enzo Ferrari di Modena e la possibilità di arricchire il programma con visite, degustazioni e acquisti di prodotti a tariffe speciali presso le aziende aderenti.



Marzo

9 marzo *Millemiglia, motori e vini*

Il Museo Mille Miglia si trova in via delle Rimembranze a Brescia e, più precisamente, nella parte esterna della frazione Sant'Eufemia, all'interno del monastero di Sant'Eufemia della Fonte. È stato fondato il 10 novembre 2004 su iniziativa dell'Automobil Club di Brescia e di alcuni privati appassionati della Mille Miglia, con lo scopo di aiutare i visitatori a conoscere una delle corse automobilistiche più importanti e belle del mondo.



dal 15 al 20 marzo *Lisbona e Porto*

La capitale del Portogallo, Lisbona, sorge sulla costa ed è caratterizzata da un territorio collinare. Dall'imponente castello di São Jorge, il panorama si allarga sugli edifici in tinte pastello della città vecchia, sull'estuario del Tago e sul ponte sospeso chiamato Ponte 25 de Abril. Poco distante, il Museo Nazionale Azulejo espone cinque secoli di piastrelle in ceramica, mentre appena fuori Lisbona si trova la striscia delle spiagge atlantiche, che va da Cascais a Estoril.

Porto, conosciuta come la capitale del nord, grazie al suo patrimonio culturale, artistico e storico offre



a ogni viaggiatore esperienze da fare e numerose cose da vedere. Tra i suoi altissimi campanili, edifici di epoca medievale e un paesaggio affacciato sulle colline, le casette colorate in stile azulejos non possono che affascinare, dandoci l'impressione di essere in una favola. Tra le città più antiche di tutta Europa, passeggiate tra le sue labirintiche vie esplorando le sue piazze, percorrendo i saliscendi e lasciandovi ammaliare dalla sua atmosfera.

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

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



Aprile

6 aprile *Rimini e la sua storia*

Visita guidata della città. Pranzo a base di pesce

Maggio

dal 12 al 26 maggio *Soggiorno a Ischia Porto*

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

La storia di Ischia Porto deve il suo nome e le sue fortune alla presenza del porto, antico lago (il Pantanellum) nato da uno sprofondamento della piana nel IV sec. a.C. e messo in comunicazione con il mare a metà Ottocento, ad opera di Ferdinando II di Borbone che fece propria una richiesta già avanzata dagli amministratori locali. Prima di questa data, il piccolo insediamento sito nelle vicinanze del lago, con propaggini lungo via Cremate (l'attuale via Roma-Vittoria Colonna, su cui sorse la chiesa di S. Maria delle Grazie) era detto Villa de' Bagni, per la presenza delle fonti termali Fornello e Fontana. Il primo impulso allo sviluppo di Villa de' Bagni venne in seguito alla realizzazione (1735) del casino Buonocore - dopo il 1799 villa reale dei Borbone - una residenza di cura per i personaggi di rango, voluta dal protomedico di corte.

Il nome Ischia deriverebbe da Insula Maior tradotto poi in Iscla da cui l'odierno Ischia. Il comune ha un principale abitato suddiviso in due nuclei, il capoluogo, denominato ufficialmente solo "Ischia", ma comunemente noto come "Ischia Porto", e la zona di "Ischia Ponte", che prende il nome dal ponte di legno (poi diventato in muratura) che, fino al settecento, collegava il castello aragonese con il borgo.



Giugno

8 giugno *Forlì*

La città, fondata secondo la tradizione nel 188 a.C., nel 2012-2013 ha festeggiato i suoi 22 secoli di vita. Sono tante le chiese, le piazze, i parchi, ma anche le ville, i palazzi e le rocche che hanno fatto la storia di Forlì, che visiteremo assieme ad una guida esperta. Pranzo a base di pesce.



Festa dei nonni e dei nipoti 2024

Come tutti gli anni Anap organizza a livello nazionale la tradizionale settimana di vacanza al mare.

Per conoscere le date scrivi a: anap@aplparma.it
o telefona al 0521 219274.



Ricordi di viaggio...

Torrechiara
14 Febbraio



Parco delle cascate di Molina (VR)
6 Maggio



Mantova
16 Marzo



Soggiorno a Ischia
14-28 Maggio



Torre del Lago Puccini
1 Aprile



Colli Euganei
10 Giugno



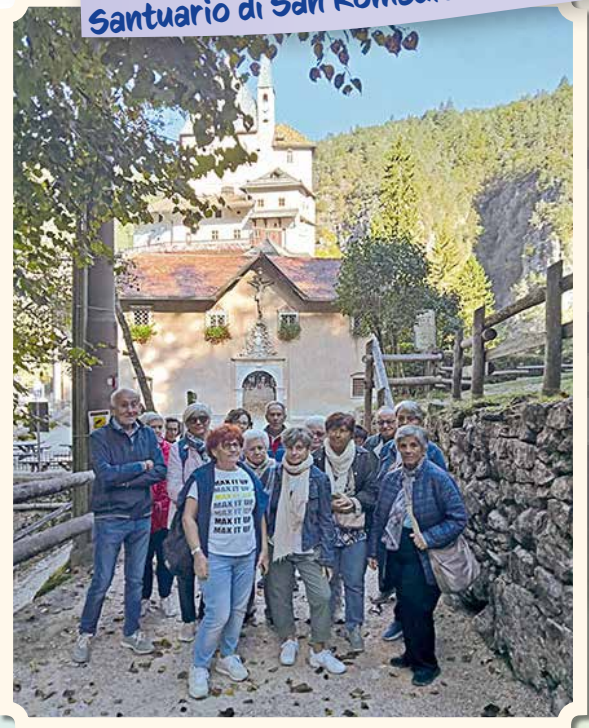
La Traviata all'Arena di Verona
14 Luglio



Bardi
9 Settembre



Val di Non
Santuario di San Romedio 7 ottobre



Sicilia
17-27 Settembre



Le vostre ricette

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

Lenticchie al limone (Adas Bi Hamod)

del ristorante libanese "Fairuz"

Ingredienti per 6 persone

500 g di bietole
1 tazza (200 g) di lenticchie piccole
1 litro (4 tazze e 1/4) di acqua per la ricetta vegana al posto del brodo
1 litro (4 tazze e 1/4) di brodo di pollo
1 e 1/2 cucchiaino di sale
1/4 di tazza (60 ml) di olio extra vergine di oliva
1 tazza (125 g) di cipolle tritate
8 spicchi d'aglio tritati + 1 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di menta secca
1 mazzetto di coriandolo tritato (50 g)
1 tazza (120 g) carote tagliate a cubetti
1 tazza e 1/2 (210 g) di patate a cubetti
1 cucchiaino di cumino
1/4 cucchiaino di pepe nero
1/4 di tazza (60 ml) di succo di limone appena spremuto



Procedimento

- 1 - Mettiamo in una pentola le bietole con le lenticchie e un litro di brodo di pollo e un cucchiaino di sale gli lasciamo bollire per mezz'ora (si può farla vegana mettendo l'acqua al posto del brodo) .
- 2 - In una padella mettiamo l'olio di oliva e le cipolle e dopo mettiamo l'aglio, poi aggiungiamo la menta secca e il coriandolo fino a quando si cuociono.
- 3 - Dopo aggiungiamo le carote e le patate e versiamo la padella che abbiamo preparato alla pentola del bietole e mettiamo il pepe nero e il cucchiaino di cumino e gli lasciamo fuoco basso dopo farla bollire fino cuocerla bene.
- 4 - Prima di servirla mettiamo il succo di limone e sarà pronta.
- 5 - La serviamo col pane croccante e fette di limone.

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



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
Ginnastica posturale
Infrarossi
Ionoforesi
Kinesiterapia Motoria
e Neuromotoria
Laserterapia
Linfodrenaggio manuale
Magnetoterapia
Mesoterapia
Onde d'urto
Tear
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

