

cooperazione tra consumatori

MENSILE DELLA COOPERAZIONE DI CONSUMO TRENTINA
ANNO XXVII • Giugno 2020



Il mondo che vorrei

È il titolo di un bel concorso dedicato alla scuola dalla Cooperazione trentina. E la comune aspirazione al cambiamento in meglio per questa ripartenza

postatarget
magazine
DC0054234
NAZ/62/2008
Posteitaliane



MOBILITÀ
Novità e progetti
più sostenibili



**COOPERAZIONE
ED EMERGENZA**
Etika: iniziative
e servizi



sommario

- primo piano**
- 6 Cooperazione: il seminario di Annibale Salsa
Per una conversione ecologica e sociale
di Antonella Valer
- 7 La Cooperazione di consumo trentina e l'emergenza
Quel che conta davvero
- cooperazione di consumo**
- 9 **Libri di testo: i tuoi libri ti aspettano in cooperativa**
- 10 La collaborazione con le comunità ha moltiplicato gli aiuti
Etika: la rete della solidarietà si allarga
di Silvia De Vogli
- 12 Diritti umani nelle filiere agroalimentari
Coop: prima in trasparenza e tutela dei diritti
- consumo sostenibile**
- 13 La raccolta differenziata col telefonino
Questo dove lo butto? Te lo dice la app
di Dario Pedrotti
- mobilità**
- 14 **È il momento di sperimentare un nuovo modo di spostarsi**
di Antonella Valer
- società**
- 17 **E dopo la pandemia il risveglio sarà digitale**
di Claudio Strano
- etica dello sviluppo**
- 19 Un giardino per coltivare la memoria
Il senso di questi giorni, e l'eredità del passato
di Alberto Conci
- educazione cooperativa**
- 20 Le Cooperative Formative Scolastiche
A scuola si impara "lavorando" in cooperativa
di Sara Perugini
- 21 Concorso per le scuole
Se potessi aprire una finestra magica... cosa ti piacerebbe vedere?
- educazione**
- 23 Esplorare: curiosità e condivisione
È ora di partire per un nuovo viaggio
di Silvia Martinelli
- ambiente**
- 24 Cipra, Alpi
Cosa possiamo imparare da questa crisi?
di Maddalena Di Tolla Deflorian
- tempo libero**
- 26 Parchi avventura, vacanze, studio dell'inglese
Le convenzioni Carta In Cooperazione ci sono
- stare in salute**
- 28 Alimentazione e diete
Per dimagrire usiamo la testa!
di Silvia Fabbri

rubriche

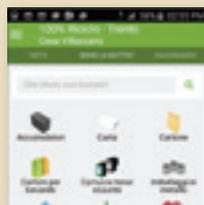
- cultura libri**
- 22 **Le recensioni del mese**
a cura di Franco Sandri
- mangiare e bere**
- 32 Il gusto della fantasia
La differenza è nel ripieno
- coltivare**
- 34 Il mini orto facile
Un balcone di aromi e profumi
di Iris Fontanari



9

Libri di testo: i tuoi libri ti aspettano in cooperativa

Dal 3 giugno puoi prenotare i libri per le medie e le superiori, con il 15% di sconto del prezzo di copertina dei libri in buoni sconto su una spesa a scelta fino al 31 dicembre 2020



13

Questo dove lo butto? Te lo dice la app

Per scoprire come vanno smaltiti gli imballaggi e rifiuti sui quali abbiamo dubbi, ci sono molte app. Ecco le due più utili nella nostra regione, entrambe completamente gratuite



28

Per dimagrire usiamo la testa!

I consigli per perdere peso: farsi aiutare da uno specialista, non seguire diete di moda né eliminare alimenti, concedersi qualche gratificazione e fare attività fisica



34

Un balcone di aromi e profumi

Le erbe aromatiche non sono complicate da coltivare, e sono molto utili in cucina per aggiungere sapore e limitare l'uso del sale. Ecco qualche suggerimento

et•ka

L'energia economica, ecologica
e oggi più che mai, SOLIDALE

Etika, luce e gas ha donato

250.000

euro

per l'emergenza sociale da covid-19

Puoi contribuire anche tu
risparmiando su luce e gas

Aderisci ad etika!



oppure on line
www.etikaenergia.it

Etika ha portato
alle persone in difficoltà
pacchi alimentari
e tablet per il sostegno
alle solitudini

www.etikaenergia.it

l'energia economica ecologica solidale

20%

Sconto
il primo anno*

100%

Energia
Green

10 €

l'anno per ogni
contratto al
progetto solidale

* 10% per gli anni successivi

Per soci Casse Rurali Trentine e Famiglie Cooperative

+10 giorni gratis di energia elettrica
+50 metri cubi di gas gratuiti

IL GRUPPO SOLIDALE



In collaborazione con la
Provincia autonoma di Trento



In collaborazione con
le cooperative sociali e le associazioni aderenti alla
Consulta provinciale per la Salute

Con il sostegno di
[coopvoce](http://coopvoce.it)

editoriale

di Giuseppe Ciaghi

Quello che abbiamo capito e imparato

“ La cooperazione (...) è l'arma, il rifugio, la vita dei deboli”: ne era convinto, profondamente, don Lorenzo, il fondatore del nostro movimento, tanto da dedicarvisi anima e corpo, sicuro di tradurre in pratica le parole del vangelo, la missione del cristiano. E la storia gli ha dato ragione. È stato grande, e lo abbiamo potuto toccare con mano anche noi oggi, in questa particolare situazione di difficoltà e di incertezza, l'impegno delle cooperative per aiutare materialmente e sostenere dentro, nell'anima, chi sta peggio (anziani, disagiati, persone lasciate a sé stesse) nei momenti dell'emergenza, soprattutto per non farli sentire soli, abbandonati, per recuperarli alla comunità, riconoscerne l'importanza, i meriti e il valore di cui sono stati e sono portatori. Certo non è stata impresa facile organizzarsi, né semplice adattarsi alle nuove regole, inventarsi metodi di lavoro e sistemi di intervento impensabili fino a pochi mesi fa, per far fronte ai bisogni più disparati, emersi fin negli angoli più sperduti del nostro territorio. E a questo punto non possiamo esimerci dall'elogiare e ringraziare, di cuore, tutti

i nostri collaboratori, che si sono spesi generosamente senza mai tirarsi indietro, spesso a rischio della propria salute e di una vita familiare più tranquilla, nel portare avanti iniziative e progetti. La loro esperienza, la loro creatività e la loro adattabilità ci saranno di grande aiuto per impostare il futuro. Ovviamente un grazie sentito va anche a quanti, e sono stati tanti!, hanno avuto fiducia in noi, ci sono stati vicini. È fuori dubbio che il domani, dopo la tragica esperienza in cui ci troviamo immersi e dalla quale speriamo piano piano di uscire, che la nostra vita e la nostra condotta non saranno più quelle di prima. Andranno rimodulate su altre, nuove esigenze, frutto di nuove sensibilità, specie nei confronti della natura, andranno riformulate sulla presa di coscienza della nostra precarietà, tornati, come siamo stati costretti, con i piedi sulla terra, liberati dalle illusioni del mondo virtuale, del quale eravamo diventati schiavi e sul quale avevamo impostato la nostra esistenza. La via che conduce al futuro passa per il presente: un presente che dovrebbe averci insegnato qualcosa.



DIRETTORE RESPONSABILE
Giuseppe Ciaghi

COMITATO DI REDAZIONE
Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,
Egidio Formilan, Cristina Galassi,
Walter Liber, Michela Luise,
Klaudia Resch, Franco Sandri.

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 16-05-2020
La tiratura del numero
di maggio 2020 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 50.202 copie

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

HANNO COLLABORATO
Alberto Conci, Silvia De Vogli,
Maddalena Di Tolla Deflorian,
Iris Fontanari, Cristina Galassi,
Silvia Martinelli, Dario Pedrotti,
Sara Perugini, Franco Sandri,
Antonella Valer.

IMPAGINAZIONE
Scripta società cooperativa

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

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



ANNO XXVII - GIUGNO 2020
Mensile della Cooperazione
di consumo trentina
casella postale 770 - 38121 Trento
Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Non è bene tornare alla normalità perché “la normalità era il problema”. È questa una riflessione condivisa da molti e maturata nei giorni della quarantena in molti contesti sociali “critici” nei confronti del modello di sviluppo occidentale e del pensiero unico economico utilitarista: dai ragazzi dello sciopero per il clima alle reti di economia solidale, dai movimenti di base di tutti i con-

so dal “localismo”, sostiene l’antropologo. “Il problema oggi è ripensare in maniera radicale lo scenario. Riflettiamo sulla tradizione, rivediamo il concetto di progresso: c’è anche il “progresso regrediente” (quello imboccato dalla seconda modernità). Mentre la tradizione non significa conservatorismo. **Tradizione è “innovazione riuscita”,** quello che il tempo tramanda. Le cattive pratiche sono cadute, mentre le buone hanno avuto una

piccole comunità erano riuscite a costruire modelli sostenibili locali: un modus vivendi delle Alpi.

È quindi necessario innescare processi di “ri-territorializzazione”. Laddove è venuto meno il legame tra territorio e cultura, dove si è cercato di copiare, ad esempio, il modello padano di agricoltura, è necessario ripensarci: capire la specifica vocazione di ciascun territorio.

Cooperazione: il seminario di Annibale Salsa

Per una conversione ecologica e sociale



La crisi ha mostrato le criticità della “normalità” e ha fatto emergere la necessità di una “conversione” che ponga al centro la dimensione locale, i “presidi territoriali”. Che non dipendono dalla “scala” della globalizzazione, ma dalla “necessità di esserci”. E in questo il ruolo della cooperazione di ogni tipologia è essenziale

di Antonella Valer

tinenti, ad alcuni ambienti accademici critici. Ne è emersa la necessità di una “conversione ecologica e sociale” del modello di sviluppo occidentale, anche per la salute del sistema economico.

L’immagine di “Si può...dal globale al locale”, della serie di seminari online (webinar) organizzati in aprile e maggio dal settore formazione della Federazione Trentina della Cooperazione e rivolti ai soci

permanenza nel tempo e nello spazio”.

Un tema assolutamente centrale nella migliore tradizione locale dei territori alpini è quello dei beni comuni, con il sistema delle “regole” e degli “usi civici”. E sta diventando di grande attualità.

Così come il concetto di “comunità”. Prima del ‘900, il legame comunitario era dato dal “destino comune”. La modernità ha invece cancellato questo concetto in favore di una visione di destino individuale. Ma già l’emergenza climatica ci aveva fatto tornare a pensare i destini comuni e l’emergenza Covid, la pandemia, ci permetterà di ritrovare **“la comunità di destino”:** o ci salviamo tutti o non si salva nessuno. Per la prima volta prendiamo coscienza della comune condizione di “essere umani”.

La tradizionale gestione dei beni comuni nelle aree alpine dimostrano che in condizioni più difficili di quelle di oggi

Fondamentale in questa fase sarà **costruire “presidi territoriali” che non dipendono dalla “scala”, ma dalla “necessità di esserci”.** Alcuni esempi possono essere gli ospedali territoriali e la medicina del territorio, i piccoli comuni autonomi (puntando sì alla condivisione dei servizi tecnici, ma non alla fusione dei luoghi decisionali), garantire presidi di scuole e servizi alla persona laddove le persone vivono, la presenza dei servizi di approvvigionamento locali. **E in questo il ruolo della cooperazione di ogni tipologia è essenziale.**

Lo avevano intuito i padri fondatori della cooperazione anche in Trentino e in Sudtirolo. Un’eredità che va raccolta e con creatività reinterpretata, tenendo i conti dei limiti dell’oggi. Il limite “oggettivo” della natura che non può e non deve essere superato e quello soggettivo della fatica del cambiamento, che richiede invece il coraggio dell’immaginazione.

segue a pag. 8 >>>>

L’IMPORTANZA DELLA DIMENSIONE LOCALE

Di “fine della globalizzazione” e importanza della dimensione locale ha parlato ad esempio Annibale Salsa, in una serie di webinar organizzati in aprile e maggio dal settore formazione della Federazione Trentina della Cooperazione, rivolti ai soci.

“La globalizzazione sostituisce i flussi ai luoghi, e i territori perdono la loro identità”. L’emergenza ha fatto capire quanto sia importante e necessario riflettere sulla “prossimità” e puntare sulla “rilocalizzazione” che è un concetto molto diver-

Grazie alle Famiglie Cooperative

Sono innumerevoli le manifestazioni di gratitudine, di riconoscenza, di stima, d'affetto che arrivano da parte delle migliaia di cittadini trentini che in questo



La Cooperazione di consumo trentina e l'emergenza

Quel che conta davvero

Qualche dato per raccontare quanto fatto dalla Cooperazione di consumo in questa emergenza: per ringraziare quanti lo hanno reso possibile e per sottolineare la gratitudine di tantissimi

lungo, difficile periodo di emergenza hanno potuto contare sui negozi della Cooperazione di consumo.

Tutti i negozi (circa 370) sono stati aperti, da subito, e ri-organizzati per offrire ogni servizio in sicurezza, con tutti i responsabili e gli addetti (le Famiglie Cooperative e il Sait insieme contano circa 2000 dipendenti) al lavoro con grande responsabilità, e generosità. Migliaia e migliaia le consegne a domicilio, avviate subito dopo l'inizio della serrata del 9 marzo, in ogni località del Trentino – comprese quelle più piccole e distanti da ogni centro – da ogni Famiglia Cooperativa.

I rifornimenti ai negozi da parte del consorzio Sait sono rimasti costanti, nonostante le complicazioni generate dall'emergenza. I prezzi fermi, le promozioni mantenute e

incrementate (la metà dei prodotti venduti ha avuto un prezzo tagliato), gli assortimenti completi (un terzo del fatturato è costituito dalle sole produzioni locali).

Poi l'impegno nella solidarietà, con la spesa donata a chi è in difficoltà e l'aiuto contro le solitudini promossi da Etika (*di cui la Cooperazione di consumo è parte, vedi anche pag. 10-11*) con uno stanziamento di 250mila euro. In aprile anche l'istituzione del Carrello solidale nei negozi, per raccogliere alimenti per chi più è in difficoltà.

In collaborazione con AIL (Associazione Italiana contro leucemie, linfomi e mieloma) la distribuzione delle mascherine su tutto il territorio, anche nelle zone più periferiche e nei negozi Famiglia Cooperativa e nei pacchi di beni alimentari di Etika.

Il carrello solidale... corre! (ma vi aspetta)

Nei negozi Famiglia Cooperativa e Coop Trentino, in collaborazione con le associazioni del territorio, l'iniziativa a sostegno di chi è in difficoltà

Ad aprile Famiglie Cooperative e Coop Trentino hanno avviato anche la raccolta di alimenti da donare a chi ne ha bisogno. Dappertutto i negozi della Cooperazione di consumo si sono organizzati per promuovere



la raccolta di alimenti, invitando a fare un po' di spesa per chi è in difficoltà, per lasciarla nel carrello predisposto per l'iniziativa. L'invito ancora oggi è a donare **pelati, passata pomodoro e sughi, carne e tonno in scatola, legumi, olio, biscotti, latte uht, caffè e tè, zucchero, miele, marmellate, omogeneizzati e alimenti per l'infanzia, riso, pasta, farina.** Quanto raccolto viene distribuito dalle Famiglie Cooperative di ogni zona del Trentino grazie alla collaborazione delle associazioni di ogni territorio, per aiutare tutti. **A Trento la collaborazione è con Banco Alimentare, che ci conferma quanto sia preziosa e veramente importante questa semplice raccolta di alimenti in questo momento.**

Strigno: grazie agli alpini di Spera, Villagnedo, Ospedaletto e Scurelle

La Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana vuole ringraziare i gruppi degli alpini di Spera, Villagnedo, Ospedaletto e Scurelle che tanto si sono adoperati per aiutare la Famiglia Cooperativa nel suo supermercato di Strigno (il più grande della sua rete) durante le settimane dell'emergenza.

La Famiglia Cooperativa Bassa Valsugana ha negozi anche a Agnedo, Bieno, Carzano, Castelnuovo, Grigno, Olle, Ospedaletto, Samone, Scurelle, Spera, Telve di Sopra e Tezze. Ogni negozio, fin dall'inizio della crisi, ha potuto contare sull'impegno responsabile e generoso dei suoi dipendenti e sul sostegno del volontariato: dal gruppo alpini locale, ai ragazzi della proloco, fino al personale del Progettone. C'è chi si è occupato della sanificazione dei carrelli, chi della regolazione del flusso di persone nei negozi, chi ha provveduto alle consegne a domicilio.

Tanti i ringraziamenti, anche pubblici, che gli addetti della Famiglia Cooperativa hanno ricevuto per essersi occupati, anche personalmente, di consegnare la spesa agli anziani e alle persone che più ne avevano bisogno.

Questa è soltanto una brevissima sintesi di quanto le Famiglie Cooperative e il Sait insieme hanno fatto dall'inizio della crisi. Un'emergenza che ha cambiato il modo di percepire le Famiglie Cooperative. Per alcuni è stata una scoperta, per altri una riscoperta, per molti la confortante conferma che la Famiglia Cooperativa c'è sempre, e soprattutto nei momenti più difficili.

Le Famiglie Cooperative hanno dovuto in parte modificare il modo di fornire il servizio, ad esempio intensificando le consegne a domicilio: una occasione per migliorare il servizio, un impegno che è stato molto apprezzato e che si sta considerando di mantenere, in quanto "servizio di grande valore sociale", sottolinea ad esempio la Famiglia Cooperativa Altopiano di Pinè, che ha 9 negozi (Baselga di Pinè, Bedollo, Brusago, Centrale di Bedollo, Faida, Miola, Montagnaga, Montesover, Nogarè).

Un grande impegno, quello delle Famiglie Cooperative e Sait, che ci proponiamo di descrivere prossimamente con i numeri, perché ciascuno possa averne piena consapevolezza. E perché ne possano essere orgogliosi i protagonisti, ma anche i cittadini che hanno avuto vicino nel momento dell'emergenza i negozi e le persone della Cooperazione di consumo. (c.galassi)



RICOSTRUIRE INTERE FILIERE

A livello locale il neonato circolo Taiapaia della Valsugana ha scelto di concentrare la sua attenzione durante la quarantena nella pubblicazione sulla propria pagina fb di “messaggi in bottiglia”, chiedendo ad esperti in vari ambiti di suggerire prospettive per il “dopo emergenza”. A partire dalle domande che l'educatore brasiliano Paulo Friere suggerisce di farsi quando si progetta il cambiamento: **“in che tipo di mondo abitiamo? Come vorremmo che fosse il mondo? Come arrivarci partendo da dove siamo?”**

Tra i messaggi in bottiglia, tutti molto stimolanti, quello di Guido Viale punta l'attenzione sulla necessità di una **“conversione ecologica e sociale”** del modello di sviluppo occidentale, anche per salvare il sistema dal punto di vista economico. Dice Viale “l'unico modo per salvare una “continuità” produttiva e occupazionale nella maggior parte delle fabbriche italiane è la loro **riconversione ecologica**: molti impianti e molte competenze potrebbero esservi applicate in poco tempo e con poco sforzo. Ma quella riconversione non può essere fatta azienda per azienda: **occorre ricostruire o ricomporre intere filiere e in molti casi far convergere su di esse risorse di interi territori**: ci vogliono consapevolezza e coinvolgimento di tutti – management, maestranze, associazionismo, università, governo locale – ma anche regia e, ovviamente, denaro. (...) Come? Costituendo, innanzitutto in campo energetico, dei team pluridisciplinari – ingegneri, architetti, economisti, sociologi per svolgere check-up, progettazione di massima degli interventi, valutazione della loro convenienza econo-

mica, individuazione delle fonti di finanziamento e direzione dei lavori, da affidare poi a ditte convenzionate”. Con una chiara regia del pubblico, conclude.

Anche le reti dell'economia solidale italiana hanno la loro visione. Scrivono nel loro appello sulle economie trasformative “Mai più. Mai come ora”, perché davvero “nulla sia come prima” e l'esperienza di questi mesi drammatici possa contribuire a restituirci il senso delle nostre vite e trasformare le relazioni con le persone, con l'ambiente, con l'economia”.

E chiamano in causa il ruolo dello stato chiedendo che non si debbano più verificare “tagli alla sanità pubblica, alla prevenzione, alle politiche sociali, al welfare, all'assistenza, alla cura. Che non si debba mai più scegliere tra salute e lavoro, tra età, luogo di origine, residenza e accesso ai servizi sanitari. Che non si perpetui la precarietà di vita, di reddito, di occupazione, di condizione abitativa.” E ancora “è evidente la necessità di un urgente cambio di civiltà basato su valori e criteri fondati sulla convivenza sociale, sull'affermazione di economie locali, solidali e sostenibili, sulla tutela e sul riconoscimento dei diritti delle persone con maggiori difficoltà e fragilità, primo fra tutti quello ad un lavoro dignitoso. Perché nessuno/a resti indietro e perché il tempo e la qualità delle relazioni alimentino un bene-essere che renda migliori anche dal punto di vista psico-fisico la vita nelle nostre comunità”. Mai come ora, dicono ancora, “è necessario sostenere i produttori dei nostri territori – soprattutto i più piccoli o associati in cooperative e imprese sociali – attenti alla salute dei lavoratori e delle lavoratrici, alla cura dell'ambiente, alla domanda reale di beni e servizi e non alla domanda del mercato virtuale e gonfiato che governa ora le nostre vite”.

Chi è Annibale Salsa

Antropologo, già presidente del Club Alpino Italiano, è presidente del Comitato Scientifico della Scuola per il Governo del Territorio e del Paesaggio di Tsm (Trentino School of Management) e del Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina di San Michele all'Adige. Ha insegnato Antropologia filosofica e Antropologia culturale all'Università di Genova. Ha condotto studi e ricerche su tematiche relative alla genesi e alla trasformazione delle identità delle popolazioni delle Alpi, soprattutto in rapporto alle problematiche dello spaesamento e dei risvolti psico-antropologici ed etno-psichiatrici. Si occupa di temi e problemi attinenti all'antropologia del turismo montano con particolare riferimento alle Alpi. È autore di articoli e di saggi su riviste scientifiche specialistiche e di divulgazione, anche in contesti internazionali.

L'emergenza ha anche messo in primo piano i beni essenziali e l'alimentazione prima tra questi, incentivando un più stretto rapporto tra produttori e consumatori. “Mai come ora” dice ancora l'appello “dobbiamo considerare l'agricoltura come prima componente di un più ampio sistema socio-ecologico; valorizzare il ruolo della produzione contadina come fattore fondamentale dello sviluppo rurale; favorire lo sviluppo di innovazione “dal basso”; convertire le colture a biologico, mobilitando la capacità creativa degli agricoltori attraverso l'interazione con altri soggetti, primi fra tutti gli abitanti delle diverse comunità locali”.

SEI SOCIO POSSESSORE DI CARTA IN COOPERAZIONE? SCOPRI I VANTAGGI A TE RISERVATI!



POLIZZA RCAuto

La soluzione che protegge te, il tuo veicolo e le persone che trasporti. Per fare della serenità un punto fermo.

POLIZZA SALUTE

Accanto a te ogni giorno, per far fronte ad ogni imprevisto della vita.

POLIZZA CASA E FAMIGLIA

Per mettere al sicuro la tua casa e la tua famiglia nella vita di tutti i giorni.

assicom

Via Brennero, 35 - Trento - Tel. 0461822321

PARTNER ASSICURATIVO DEL CONSORZIO SAIT DAL 1982

Confermato il servizio di fornitura, in tutti i negozi della Cooperazione di consumo trentina, dei libri per le scuole medie e le superiori. Quest'anno con il vantaggio di un buono sconto del 15% su una spesa a scelta fino al 31 dicembre 2020. Ecco le novità

Inizia il 3 giugno la nuova stagione per le prenotazioni e l'acquisto di libri per le scuole medie e le superiori: nei negozi della Cooperazione di consumo trentina (Famiglia Cooperativa, Coop Trentino, Coop Konsum Alto Adige) sarà possibile prenotare i libri fino al 31 ottobre 2020, mentre le prime consegne dei libri prenotati avverranno già dal 20 luglio, per terminare il 30 novembre, sempre nel proprio negozio Famiglia Cooperativa, Coop Trentino o Coop Konsum.

RICEVI SEMPRE UN BUONO SCONTO DEL 15%

I libri possono essere ordinati sia tramite il modulo che trovate alla fine di questa rivista, sia su <http://libri.laspesainfamiglia.coop>

In entrambi i casi i libri saranno venduti al prezzo di copertina, e al momento del ritiro dei testi in negozio si riceverà un buono sconto pari al 15% del valore dei testi scolastici acquistati; il buono sconto potrà poi essere utilizzato per una spesa in uno qualsiasi dei punti vendita del sistema della Cooperazione di consumo trentina (escluso Superstore) fino al 31 dicembre 2020.

Quest'anno con l'acquisto dei libri di testo di riceve un buono sconto del 15% da utilizzare su una spesa a scelta fino al 31 dicembre 2020.

care il pulsante "Cerca i libri della tua classe" e si trova on-line la lista dei libri adottati dalla propria classe per il nuovo anno scolastico.

Una volta prenotati i libri si può seguire lo stato d'avanzamento dell'ordine effettuato per conoscere la data di consegna,

che avverrà nel proprio negozio Famiglia Cooperativa, Coop o Coop Konsum di fiducia.

L'informazione dell'arrivo in negozio dei libri prenotati avviene comunque anche

Libri di testo 2020-2021

Libri di testo: i tuoi libri ti aspettano in cooperativa

tramite notifica via sms al numero di cellulare o a all'indirizzo e-mail che avrete indicato nella prenotazione.

Quando si ritireranno i libri in negozio si riceverà il buono sconto pari al 15% del valore dei testi scolastici acquistati, buono che potrà poi essere utilizzato per una spesa in uno qualsiasi dei punti vendita del sistema (escluso Superstore).

Con <http://libri.laspesainfamiglia.coop> è inoltre possibile ricevere il proprio libro già rivestito con la copertina ecologica removibile, protettiva e personalizzata, selezionandola tra quelle proposte.

ORDINARE CON IL MODULO

Come sempre, acquistare i libri scolastici direttamente in Famiglia Cooperativa o nei negozi Coop Trentino e Coop Konsum Alto Adige resta molto pratico e ugualmente conveniente: basta compilare il modulo che trovate anche in questo numero

della rivista e consegnarlo al vostro negozio. Anche in questo caso, al momento del ritiro dei libri in negozio si riceverà il buono sconto pari al 15% del valore dei testi scolastici acquistati, buono che potrà essere utilizzato per una spesa in uno qualsiasi dei punti vendita del sistema (escluso Superstore).

4 000 pacchi alimentari distribuiti a 500 famiglie in difficoltà, 140 tablet con 560 mesi gratis di connessione e più di 1000 ore di supporto psicologico per evitare i rischi della solitudine e dell'isolamento forzato, particolarmente elevati quando si tratta di persone già fragili. Sono questi i primi due interventi realizzati grazie ai 250.000 euro donati da etika, il gruppo di acquisto eco-solidale promosso dalla Cooperazione trentina per contrastare l'e-



essere, se non ridondanti, poco efficaci, ma soprattutto desideravamo **impegnarci per evitare che rimanessero scoperti bisogni meno evidenti**. Sapevamo che questo avrebbe richiesto uno sforzo maggiore, ma i partner hanno investito anche in questa direzione costituendo un gruppo tecnico dedicato che ha affiancato la cabina di regia di etika". Gruppo che ha avviato un'operazione di ascolto partita dalle cooperative sociali e via via allargata alle

La collaborazione con le comunità ha moltiplicato gli aiuti **Etika: la rete della solidarietà si allarga**

Gli aiuti offerti alle persone grazie ai 250.000 euro donati da etika (il gruppo di acquisto eco-solidale promosso dalla Cooperazione trentina) per contrastare l'emergenza sociale generata dal Covid-19

di Silvia De Vogli

mergenza sociale generata dal Covid-19; un terzo intervento è allo studio.

"Le risorse economiche, pur rilevanti e necessarie, non sarebbero state da sole sufficienti - precisa Raul Daoli della Federazione trentina della Cooperazione -, **quello che abbiamo realizzato non è infatti "solo" di una donazione ma servizi diretti e tangibili, resi possibili grazie alla collaborazione estesa con i diversi attori del territorio**: dalle cooperative sociali alle associazioni, dalle Famiglie cooperative ai servizi sociali. Insieme alla Provincia abbiamo costituito un gruppo di lavoro multidisciplinare che ci ha permesso di mettere in rete le diverse organizzazioni e rendere concreto e rapido l'aiuto alle famiglie in difficoltà. **Una collaborazione che ha contraddistinto tutte le fasi del percorso ed è diventata un moltiplicatore di solidarietà accrescendo anche il valore economico complessivo dell'intervento**".

"Una rete - sottolinea Federica Sartori, dirigente delle Politiche sociali - che rimarrà il segno positivo di questo difficile periodo. Credo, infatti, che il lavoro capace di intrecciare molteplici e differenziate risorse economiche, umane, di competenza e generosità, organizzative e di presenza territoriale, sia la caratteristica dell'intervento di etika, forse ora meno vi-

sibile, ma quella destinata a produrre effetti più duraturi. Abbiamo, infatti, costruito nuove relazioni e sinergie che abbiamo il dovere di capitalizzare mantenendole anche nella costruzione del futuro delle nostre comunità".

L'ASCOLTO DEI BISOGNI (ANCHE QUELLI MENO EVIDENTI)

"La scelta di intervenire attraverso etika a sostegno delle nostre comunità nel difficile momento dell'emergenza - spiega Daoli - si è accompagnata fin da subito con **una decisione sul metodo: non volevamo sovrapporci ad altre iniziative** rischiando di

L'AIUTO DI ETIKA

Per contrastare l'emergenza sociale generata dal Covid-19 Etika ha donato:

- **4000** pacchi alimentari a **500** famiglie in difficoltà,
- **140** tablet con **560** mesi gratis di connessione,
- più di **1000** ore di supporto psicologico contro i rischi della solitudine e dell'isolamento forzato, molto elevati nelle persone fragili.

I pacchi alimentari erano completi anche delle **mascherine**, grazie ad Ail, (associazione italiana contro leucemie, linfomi, mieloma), e Sait.

associazioni aderenti alla Consulta Provinciale per la Salute e, attraverso il Dipartimento delle Politiche sociali, dei servizi sociali delle Comunità di Valle.

"Nel momento in cui - racconta Daoli - tutta l'attenzione mediatica e collettiva era concentrata, anche comprensibilmente, sull'emergenza sanitaria, le **organizzazioni sociali ci hanno riportato bisogni, in molti casi urgenti, che ancora non apparivano nel dibattito pubblico**: povertà vecchie e nuove che arrivavano alla mancanza di risorse per procurarsi il cibo e generi di prima necessità; solitudini e rischi psicologici di persone e famiglie già fragili, private, a causa della chiusura forzata dei servizi, del necessario sostegno; isolamento anche tecnologico.

LA COSTRUZIONE DELLE RISPOSTE

"Il passo successivo - prosegue Daoli - era costruire le risposte adeguate a quei bisogni e ancora una volta lo abbiamo fatto grazie ad **un lavoro di rete**: il tavolo tecnico ha lavorato con la Provincia nella costruzione di **pacchi alimentari differenziati** che tenessero conto ad esempio del fatto che da molte settimane ormai in alcune famiglie, anche con bambini piccoli, mancavano prodotti freschi come frutta e verdura.

"Su questo fronte - spiega Sartori - sono stati fondamentali i contributi dei Servizi sociali delle Comunità di Valle che hanno raccolto le informazioni necessarie sui bisogni, e di **Sait e delle Famiglie Cooperative** che con la competenza in materia alimentare e di distribuzione ci ha permesso di definire il contenuto dei pacchi".



**GRAZIE AL
PERSONALE
DELLE FAMIGLIE
COOPERATIVE**

Alcune immagini del
fondamentale lavoro
dei responsabili e degli

addetti delle Famiglie Cooperative
per la preparazione dei pacchi, e poi
la successiva consegna, con altre
associazioni del territorio.

“Non solo – aggiunge Daoli – Sait ha messo a disposizione le merci alle migliori condizioni possibili, aumentando quindi il valore dell’operazione di solidarietà “alimentare” dai 100.000 euro messi a disposizione di etika a oltre 160.000 euro. Nei pacchi poi sono state inserite anche le mascherine donate dalla sezione trentina dell’Ail, l’associazione italiana contro leucemie, linfomi, mieloma”.

Sul fronte delle **solitudini** il confronto con le cooperative sociali e le associazioni della Consulta ha permesso di capire, ad esempio, che non sarebbe servito mettere a disposizione un servizio psicologico nuovo, perché le persone in difficoltà avevano prima del Covid19 una relazione di fiducia e aiuto con professionisti di riferimento (educatori e psicologi) ed era questa che andava o

intensificata per l’aumento delle condizioni di stress o resa possibile a distanza con la **donazione di strumenti tecnologici**. Anche in questo caso etika è stata volano di ulteriore solidarietà: **Coopvoce**, la telefonia di Coop, ha infatti messo a disposizione gratuitamente **140 Sim** per 10 giga al mese gratuitamente per due mensilità, cui ne ha aggiunte altre due etika.

**L’ULTIMO MIGLIO: FAMIGLIE
COOPERATIVE E SAIT**

Confezionati i pacchi nei magazzini di Sait, acquistati i tablet e dotate di SIM card per

rendere immediato e semplice l’uso da parte degli utenti, rimaneva l’ultimo miglio da percorrere: **la consegna**. Una consegna che da un lato superasse le difficoltà – in alcuni casi l’impossibilità assoluta – di movimento delle famiglie destinatarie degli interventi dell’intervento, dall’altro ne tutelasse la privacy e la dignità.

“In tempi normali la cosa sarebbe stata tutto sommato semplice – afferma Sartori – ma non stavamo né stiamo vivendo un periodo normale. **Se ce l’abbiamo fatta è stata grazie alla disponibilità delle Famiglie Cooperative e alla generosità del loro personale che, nonostante l’impegno straordinario dovuto alle mutate condizioni del loro lavoro, non si sono tirati indietro**. I pacchi e i tablet sono arrivati **grazie al sistema di distribuzione di Sait** nei punti vendita presenti capillarmente in tutte le zone del Trentino e lì le persone beneficiarie li hanno potuti ritirare; nel caso non sia stato loro possibile, sono intervenuti gli operatori sociali o i volontari del progetto #restaacasapassoio”.

VUOI CONTRIBUIRE ANCHE TU?

Nel raccontare questa operazione di solidarietà diffusa, non possiamo dimenticare che **tutto è stato possibile grazie ai 55.000 trentini che hanno scelto il contratto etika luce e gas**.

Grazie alla loro scelta, **Dolomiti Energia versa per ogni contratto 10 euro l’anno in un Fondo Solidale per progetti sociali**. Di fronte a questa emergenza i partner di etika hanno trasferito parte delle risorse ricevute impegnandole per restituirle alla comunità che le ha generate. Contribuire a questa solidarietà diffusa è facile e si può farlo risparmiando su luce e gas: tutte le informazioni sul sito www.etikaenergia.it

Coop si riconferma in testa alla classifica stilata da Oxfam rispetto alla grande distribuzione italiana nel Rapporto "Diritti a scaffali. GDO e giustizia nella filiera agroalimentare" al termine della campagna "Al giusto prezzo", lanciata nel novembre 2018.

L'indagine riporta l'avanzamento delle modalità con cui i maggiori retailer italiani (Coop, Conad, Esselunga, Gruppo Selex,



su anno precedente), per i **diritti dei lavoratori** si posiziona al 54% (+12%), per i **diritti dei produttori di piccola scala** sale al 42% (+15%) e sul tema delle **donne** le importanti azioni implementate per l'**empowerment femminile**, con azioni sistematiche di monitoraggio, permettono di raggiungere il 14%, mentre le altre quattro aziende ottengono un punteggio pari a zero, per il secondo anno.

Diritti umani nelle filiere agroalimentari

Coop: prima in trasparenza e tutela dei diritti

Nel Rapporto Oxfam "Diritti a scaffali: GDO e giustizia nella filiera agroalimentare" Coop è in testa alla classifica delle catene della grande distribuzione italiana

Eurospin) stanno affrontando il tema dei **diritti umani nelle proprie filiere di produzione agroalimentare**, contribuendo a **eliminare sfruttamento e abusi nei campi**.

La campagna "Al Giusto prezzo" valuta infatti le modalità con cui la Grande distribuzione tratta quattro temi chiave all'interno della propria filiera di approvvigionamento agricolo: trasparenza e accountability (responsabilità), diritti dei produttori di piccola scala, diritti dei lavoratori agricoli, diritti delle donne.

Coop, che da sempre tutela e controlla il rispetto dei diritti dei lavoratori nelle sue filiere, già nella precedente edizione del Rapporto, pubblicata a novembre 2018, si era distinta ottenendo il punteggio più alto su tutti i parametri.

Nella nuova edizione del Rapporto appena pubblicata (aprile 2020) Coop migliora ancora il suo posizionamento rispetto alle altre insegne della grande distribuzione, ottenendo un 40% come punteggio complessivo in tutti gli ambiti dell'indagine e mantenendo un netto e significativo distacco rispetto ai concorrenti, che si posizionano al massimo al di sotto del 30%.

La copertina del Rapporto "Diritti a scaffali" che raccoglie i risultati della campagna "Al giusto prezzo"



Coop è riuscita ad incrementare ulteriormente la sua posizione e mantenere il primo posto nonostante la maggiore difficoltà di attuare nuove azioni da leader e non seguire solchi già tracciati da altri.

In particolare sul segmento **trasparenza e accountability** Coop sale al 46% (+13%

“Abbiamo non solo confermato il risultato già raggiunto – commentano in Coop – ma abbiamo ulteriormente migliorato su tutti gli aspetti distaccandoci in maniera significativa dagli altri retailer. Tutto ciò in linea con l'impegno che ci ha sempre caratterizzato. Sul tema delle donne siamo stati gli unici a mettere in atto azioni concrete e di ciò siamo particolarmente orgogliosi”.

Chi è Oxfam

Oxfam è una confederazione di 20 organizzazioni non profit contro la povertà globale che lavorano insieme in oltre 90 Paesi nel quadro di un movimento globale per il cambiamento, per costruire un futuro libero dall'ingiustizia della povertà.

Oxfam (Oxford committee for Famine Relief) nasce in Gran Bretagna nel 1942, per portare cibo alle donne e ai bambini greci stremati dalla guerra. Nel 1965, adotta definitivamente il nome "Oxfam".

Con il passare degli anni, Oxfam porta **aiuto nelle più importanti crisi del mondo**, e parallelamente porta avanti una serie di ricerche e studi di settore, posizionandosi come **esperta mondiale nei temi dello sviluppo**.

Oxfam Italia ha aderito nel 2010 alla confederazione internazionale Oxfam e nasce dall'esperienza di Ucodep, organizzazione non governativa italiana che per oltre 30 anni si è impegnata con passione e professionalità per **migliorare le condizioni di vita** di migliaia di persone povere nel mondo, dando loro il potere e l'energia di costruirsi un proprio futuro, di controllare e orientare la propria vita, di esercitare i propri diritti. (Oxfam)



La raccolta differenziata è una brutta bestia, anche dopo parecchi anni dalla sua entrata a regime: la mia vicina, nonostante abiti a Trento ormai da cinque anni, mi fa ancora, più o meno una volta alla settimana, una domanda del tipo “*ma il sacchetto dei biscotti dove va smaltito?*”.

Come abbiamo più volte scritto su queste pagine, **differenziare correttamente i rifiuti è fondamentale per permettere il riciclo dei materiali, e per non ricevere sanzioni o fare impennare le tariffe rifiuti.** Ma farla davvero bene non è semplice, perché la casistica è molto ampia e molti dei prodotti che dobbiamo smaltire ci capitano in mano così raramente che è difficile ricordarsi da una volta all'altra. Per risolvere i dubbi, oltre a chiedere al vicino o telefonare all'ente gestore dei rifiuti del proprio Comune, da qualche anno è possibile avvalersi anche dell'aiuto del proprio smartphone, grazie a molte app nate proprio per aiutare a districarsi nella raccolta differenziata. Fra le molte app esistenti, vi presentiamo le due più utili nella nostra regione, entrambe completamente gratuite.

JUNKER

È un progetto nazionale, sviluppato nel 2014 da tre giovani ingegneri dell'Università di Bologna. **Grazie a un database di oltre 1 milione e mezzo di prodotti,** Junker consente di ricavare le informazioni per separare correttamente i rifiuti, **fotografando il codice a barre dei prodotti** che ne sono provvisti, o inserendo **il tipo di rifiuto da smaltire nella casella di ricerca.**

Se il prodotto che si sta cercando non compare nel database, è sufficiente trasmettere la sua foto all'app e ricevere in tempo reale la risposta, mentre il programma provvede ad aggiungere la referenza al database.

L'applicazione permette due “livelli” di

funzionamento: se l'utente si trova in uno dei Comuni che fanno parte della community di Junker, fornisce le informazioni precise sulle modalità di smaltimento per quel Comune, compresa la posizione dei punti di raccolta e i giorni di ritiro del porta a porta; in caso contrario, si limita a comunicare in quale tipo di raccolta gettare i diversi componenti del prodotto. A livello nazionale le ammini-

e i punti di raccolta di abiti usati. Inoltre i Comuni interessati possono attivare una bacheca del riuso in cui i cittadini possono scambiarsi in forma gratuita oggetti di seconda mano. Per ulteriori informazioni sulla app, scaricabile da Google Play e App Store, è possibile consultare il sito www.junkerapp.it.

100% RICICLO

È stata ideata e sviluppata, anch'essa nel 2014, da **Consorzio dei Comuni Trentini,**

La raccolta differenziata col telefonino

Questo dove lo butto? Te lo dice la app

Per districarsi nella raccolta differenziata, e scoprire come vanno smaltiti correttamente imballaggi e rifiuti sui quali abbiamo dubbi, ci sono molte app. Ecco le due più utili nella nostra regione, entrambe completamente gratuite

di **Dario Pedrotti**

strazioni comunali aderenti sono poco meno di 800, mentre in regione sono 10 (Lavarone in provincia di Trento; Bolzano, Bressanone, Brennero, Campo di Trens, Fortezza, Laives, Merano, Val di Vizze e Vipiteno in Alto Adige).

Recentemente rinnovata nella grafica, l'app della zebra offre altri servizi per la promozione della sostenibilità ambientale nei territori. Ad

esempio sono state inserite le

“mappe di economia circolare”, al momento ancora poco sviluppate, ma che segnalano i negozi dell'usato, i punti di book crossing (cessione e ritiro gratuito di libri), le stoviglioteche, i punti vendita con prodotti alla spina

Il logo della app più presente in Trentino, 100% Riciclo, e qui sotto un esempio dei suoi servizi, il Riciclabolario



Comunità delle Giudicarie e Fondazione Bruno Kessler, in collaborazione con Ladurner Energy, ed è stata adottata dai Comuni di Trento e Rovereto

e da molte Comunità di Valle trentine (Rotaliana, Paganella, Valle dei laghi, Valle di Cembra, Giudicarie, comprensorio Aldeno-Cimone-Garniga).

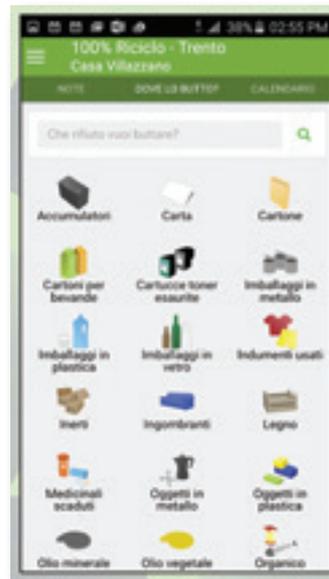
Si tratta di una realtà di più app differenti, ognuna delle quali fornisce informazioni solo per il proprio territorio di riferimento, rispetto al quale **segnala i punti di raccolta, i tipi di raccolta, e i calendari dei ritiri, differenziati zona per zona.**

È anche possibile impostare **l'invio di una notifica nelle giornate anteceden-**

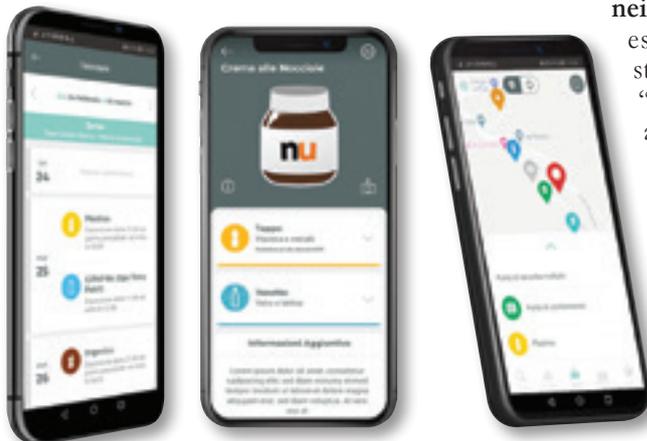
ti a quelle della raccolta, per ricordarsi di esporre il bidone corretto.

In caso di “dubbi specifici”, è possibile cercare dove smaltire i vari tipi di rifiuti, sia utilizzando un primo elenco corredato di immagini, sia inserendone il nome nella finestra di ricerca.

Le singole app possono essere scaricate da Google Play e App Store, dove è anche possibile trovare maggiori informazioni.



In alto il logo di Junker e qui accanto alcuni esempi dei suoi servizi





CHI NE SA DI PIÙ?

Prima di scrivere questo articolo le abbiamo provate entrambe, e sono sicuramente due strumenti ad elevata fruibilità ed efficacia, che possono aiutare migliorare la propria raccolta differenziata, fornendo anche quegli aiuti alla memoria, per il rispetto dei giorni di esposizione, che non fanno mai male. Abbiamo però voluto “cercare il pelo nell'uovo”, sottoponendole al test del famigerato sacchetto dei biscotti: ebbene, nessuna delle due sarebbe stata in grado di aiutare la mia vicina in modo soddisfacente, dicendole che i sacchetti di biscotti che sono fatti di alluminio e carta, vanno nel residuo. Il riconoscimento del codice a barre da parte di Junker è infallibile nel riconoscere quale pacchetto di biscotti gli stiamo mostrando, ma indica di gettare la confezione nella carta (come del resto è scritto, erroneamente, sulle confezioni stesse). La ricerca testuale di 100% Riciclo dice che i “sacchetti accoppiati carta/alluminio” vanno nel residuo, ma cercando “sacchetti dei biscotti” non è in grado di rispondere. Insomma, se avete dei vicini è meglio chiedere anche a loro, approfittando anche per tessere quelle relazioni che mai come in questo periodo abbiamo capito essere necessarie, e che potrebbero anche finire per regalarvi, oltre alla risposta sul sacchetto dei biscotti, anche la ricetta di una torta, il segreto per riparare la gomma della bici, un invito a cena, o semplicemente il piacere di una bella chiacchierata.

Il rischio per la mobilità delle fasi 2 e 3 dell'emergenza è molto chiaro. “Tutti i cittadini che non potranno o non vorranno utilizzare il trasporto pubblico dovranno scegliere se muoversi in auto, in bici, a piedi o con altri mezzi propri: se tutti sceglieranno l'auto il rischio sarà

la paralisi della città”. È questa una delle premesse della mozione che sedici consiglieri comunali di Trento di diverse forze politiche hanno presentato in consiglio il 5 maggio 2020 e in cui affermano che “si ritiene importante avviare prima possibile una fase sperimentale per poter testare

I rischi per la mobilità delle fasi 2 e 3 dell'emergenza È il momento di sperimentare un nuovo modo di spostarsi

Nella mozione di 16 consiglieri del Comune di Trento la richiesta di sperimentare con urgenza nuove misure per una mobilità urbana sicura, efficiente e sostenibile

di Antonella Valer

nei prossimi mesi alcune misure urgenti e straordinarie in vista della ripresa delle scuole e dell'università, interventi tali da consentire una mobilità urbana sicura, efficiente e sostenibile per tutti i cittadini e per lo sviluppo economico della città; occorre fare un ulteriore passo in avanti

verso la sostenibilità, la multimodalità, l'intermodalità, l'utilizzo del trasporto pubblico, della bici e dei nuovi mezzi elettrici, la tutela dell'ambiente e la salute delle persone”.

La focalizzazione dell'attenzione sul virus come pericolo per la salute rischia infatti di

Biciclette: per i lavoratori pendolari un bonus per incentivarne l'acquisto

Un contributo del 50% della spesa per acquistare bici tradizionali o a pedalata assistita, cargobike e pieghevoli

La giunta provinciale ha stanziato un milione di euro per favorire l'acquisto di bici tradizionali o a pedalata assistita. Il contributo coprirà il 50% della spesa.

L'iniziativa è rivolta a tutti coloro che intendono utilizzare la bicicletta – tradizionale o elettrica – per andare al lavoro, da qualunque comune provengono

se siano diretti nei comuni di Trento, Rovereto, Pergine Valsugana, Arco, Riva del Garda, cioè quelli più interessati al traffico pendolare, oppure residenti in questi cinque comuni e che si spostino per ragioni di lavoro con la due ruote all'interno degli stessi.

Gli obiettivi sono: incentivare l'uso di un mezzo di trasporto sostenibile, non inquinante e sicuro; allentare la pressione sul trasporto pubblico (treni, bus, corriere) in questa fase di

ripartenza dopo la pandemia (i mezzi pubblici dovranno garantire il distanziamento, quindi ridurre i posti disponibili)

L'entità del contributo, a copertura parziale delle spese a carico dei soggetti beneficiari, viene fissata nel 50% della spesa; in ogni caso l'incentivo concesso ai soggetti beneficiari non potrà superare

600 euro per le bici a pedalata assistita, cargobike e pieghevoli, e 100 euro per le bici tradizionali a pedalata muscolare. Sono esclusi dal contributo i soggetti che negli ultimi 2 anni hanno ricevuto contributi per l'acquisto di biciclette da parte della Provincia autonoma di Trento o dei Comuni.

Per accedere al contributo sarà reso disponibile dal 18 maggio un servizio on line semplice e veloce. Tutte le info su <http://www.provincia.tn.it/bonusbici/>



mettere in secondo piano l'emergenza climatica e ambientale le cui conseguenze sulla salute delle persone sono molto peggiori, ma meno evidenti (o forse solo meno raccontate dai media).

Per questo la riflessione dei consiglieri comunali appare lungimirante e coraggiosa, oltre che frutto di una riflessione articolata. Sono diciassette i punti su cui i consiglieri chiedono l'impegno del sindaco e della giunta.

In primo luogo si chiede di "predisporre il **Piano di Azione** Emergenziale della Mobilità Urbana al tempo del Covid contenente le misure strategiche e tecniche per affrontare la situazione straordinaria, per favorire la mobilità leggera e il trasporto pubblico, cercando un nuovo equilibrio tra diritto alla mobilità, tutela della salute e accessibilità ai servizi pubblici e privati". **Un piano che dovrà essere costruito con la partecipazione dei soggetti interessati.**

In secondo luogo viene posta la questione della riduzione della domanda di modalità e dei picchi, attraverso un "un piano dei tempi della città, per lavoro, per studio e per commercio, anche attraverso misure di differenziazione degli orari delle scuole, degli uffici e delle attività economiche" e con la prosecuzione del "lavoro agile" (smart

working) per i dipendenti dell'amministrazione comunale e delle società partecipate, con priorità ai pendolari extraurbani, **con l'obiettivo di contenere la domanda di mobilità verso il capoluogo.**

Centrale emerge anche il tema del **trasporto pubblico locale** che in queste settimane è



stato visto come uno dei principali pericoli del contagio e che la mozione chiede di continuare a tenere al centro "nel sistema della mobilità cittadina, in coerenza con le previsioni strategiche contenute sia del Piano Urbano della Mobilità che del Piano Regolatore Generale, e con la funzione sociale svolta". Non si parla di riduzione, ma anzi, per garantire il distanziamento fisico "occorre valutare interventi di potenziamento

del trasporto pubblico nelle ore di punta e nei luoghi attrattori; in particolare costruendo nuove corsie preferenziali, aumentando le corse dei bus navetta dai parcheggi scambiatori al centro, riducendo le tariffe, e valutando "l'introduzione a carattere sperimentale di una nuova linea di bus-navetta, con elevata capacità, alta frequenza, in corsia preferenziale e priorità semaforica, tra Trento nord/Lavis e il polo del trasporto pubblico di Piazza Dante".

Un grande ruolo nella mobilità del post emergenza viene però attribuito alle modalità di **spostamento a piedi, in bicicletta o i mezzi della cosiddetta Micromobilità.** Perché esse siano incentivate i consiglieri chiedono di "predisporre, con il supporto della ditta che ha ricevuto l'incarico per redigere PUMS, BiciPlan e Masterplan del trasporto pubblico, uno studio della Rete di Mobilità di Emergenza (RME) di collegamento tra i principali poli generatori e attrattori di traffico e avviarne prima possibile la realizzazione".

Non mancano infine le proposte sul potenziamento dell'informazione ai cittadini, anche con strumenti tecnologici, e la richiesta dello stanziamento necessario alla realizzazione degli interventi.

Trasporto pubblico

L'acquisto del biglietto a bordo non è più possibile

Stesse tariffe per i biglietti urbani, nuove tariffe e titoli di viaggio per i servizi extraurbani (in vendita anche nelle Famiglie Cooperative)



utenti dovranno salire sui mezzi del trasporto pubblico locale già muniti di un titolo di viaggio: abbonamento valido, biglietto acquistato su smartphone con le APP accreditate (openmove o dropticket), la tessera a scalare nominativa o anonima o il biglietto di corsa semplice (acquistato in biglietteria o presso self service, o nelle rivendite tabacchi per il servizio urbano).

Per garantire all'utenza extraurbana in salita da fermate di periferia e prive di biglietteria la possibilità di

acquistare il titolo di viaggio, sono state diffuse presso le Famiglie Cooperative di paese convenzionate le carte a scalare precaricate da 10 euro. L'utente potrà così salire sulla corriera, validare la tessera ed il sistema scalerà dalla tessera 2 euro, indistintamente ed indipendentemente dalla lunghezza del viaggio. La carta scalare è acquistabile inoltre presso le Biglietterie di Trentino trasporti e Trenitalia al costo di 1 euro.

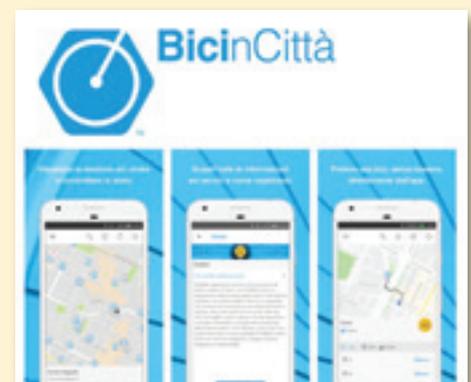
Dallo scorso lunedì 11 maggio, concluso il periodo di gratuità applicato sui servizi di trasporto pubblico, bus corriere e treni, sono state attivate alcune novità. Tra queste, l'applicazione della **nuova tariffa fissa extraurbana** di 2 euro (1,80 euro con App su smartphone) per tutti i percorsi, mentre restano invariate le tariffe per i biglietti urbani. Inoltre, **non è più possibile l'acquisto dei biglietti a bordo né su urbano né su extraurbano:** gli

Scaricabile gratuitamente negli Store Android e iOS

Bike Sharing E-Motion: disponibile l'App BicinCittà

Il servizio di Bike Sharing E-Motion della Provincia autonoma di Trento si arricchisce di un nuovo strumento: è infatti disponibile la nuova APP BicinCittà. **Attraverso l'applicazione si potrà comodamente acquistare e ricaricare e prelevare la bicicletta direttamente dal proprio cellulare.**

Disponibile per Android e iOS, l'APP BicinCittà è scaricabile gratuitamente dagli Store. In occasione di questa nuova iniziativa è previsto uno sconto di 5 euro per chi si iscriverà al servizio entro il 31 maggio 2020, inserendo il codice 811Z9LED5C.



Scegli l'offerta giusta per te

®

EASY+

3 GIGA
IN 4G

1000
MINUTI

300
SMS

TOP30

30 GIGA
IN 4G

MINUTI
ILLIMITATI

1000
SMS

5€
al mese
per sempre

Promozione valida
dal 1° Giugno all'8 Luglio 2020

9€
al mese
per sempre

#ConQuale
Convenienza
Qualità
Lealtà

coopvoce
Comunicare è semplice

In fase di attivazione, tra il 1° Giugno e l'8 Luglio 2020, di una nuova SIM CoopVoce il cliente può scegliere quale offerta attivare tra "EASY+" e "TOP30". Le offerte prevedono ogni mese, in territorio nazionale e in territorio UE, rispettivamente **3 GIGA di traffico internet in 4G, 1000 minuti e 300 SMS** verso numeri fissi e mobili a **5€ al mese** oppure **30 GIGA di traffico internet, chiamate e 1000 SMS** verso numeri fissi e mobili a **9€ al mese**. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento dei minuti e SMS compresi nel mese si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. La promozione si rinnova automaticamente ogni mese. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta è sospesa per 30 giorni. Per riattivarla è necessario ricaricare entro 30 giorni, altrimenti verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e SMS è tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet è inibito. Nello stesso periodo anche i **già clienti possono scegliere di attivare una delle due offerte, con un costo di attivazione di 9€,** che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. L'Uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art.4 delle Condizioni Generali di Contratto. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, visita il sito www.coopvoce.it.



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: ALDENO Via Dante, 9 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Strada Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • LAVIS Via Degasperis, 2 • MALE' Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimosa, 8/10A • ROVERETO Via Mazzini, 65 - Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza Gen. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Herrsching, 1 - Via C. Menguzzato, 85 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 • TUEENO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VILLALGARINA Via 25 Aprile, 50 • **PROVINCIA DI BELLUNO:** AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11 • **PROVINCIA DI BOLZANO:** BOLZANO Via Macello, 29 • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

La necessità non solo acuisce l'ingegno, ma accelera cambiamenti profondi. È sotto gli occhi di tutti quanto è successo in questi mesi di coronavirus. Limitandoci al solo digitale, un'impennata senza precedenti, con punte del 300% di aumento del traffico sulla fibra ottica in fase di caricamento (dati Open Fiber), per video-conferenze, giochi, ecc., e stesse percentuali per lo scaricamento, in ore serali, di film e videogame. Sulla rete Tim il traffico è raddoppiato rispetto al pe-

insieme affascinante, nell'ecosistema digitale, per fronteggiare, da casa, la drammatica emergenza sanitaria: dall'uomo analogico, che faticava a trovare un equilibrio tra classicità e modernità, siamo passati di colpo alle prove generali dell'uomo digitale che prova a fare le stesse cose (almeno per ora) ma a distanza, in remoto, con un dispositivo sempre acceso davanti agli occhi.

«Quando però usiamo tanti termini inglesi – mette in guardia **Riccardo Staglianò**, giornalista di Repubblica che al mondo digitale ha de-

considerazione tre aspetti: l'economia, il lavoro e la scuola.

SHOCK CORONAVIRUS

Nella storia le trasformazioni epocali sono sempre state precedute da disastrose epidemie. È il parere dell'economista **Jeremy Rifkin**, che dà per morta e sepolta la globalizzazione e scommette piuttosto sulle realtà locali e sulle bioregioni per un futuro più sostenibile anche sotto il profilo ambientale. Siamo di fronte alla cosiddetta "pandemia

Nell'era della digitalizzazione di massa

E dopo la pandemia il risveglio sarà digitale

Le prove generali di una grande digitalizzazione di massa. È quanto abbiamo vissuto in questi mesi di quarantena, tra difficoltà di connessione ed entusiasmi per le "finestre di umanità" che si aprivano su smartphone e pc. Vediamo i pro e i contro di questo shock tecnologico

di **Claudio Strano**

riodo pre-crisi. Tempo di organizzarsi e il «contagio del cambiamento» – come lo chiama lo scrittore e fisico **Paolo Giordano** – almeno per quanto riguarda l'uso della tecnologia, ha fatto registrare curve inarrestabili, dando il via a una grande e imprevedibile, quanto forzata **digitalizzazione di massa**.

Il sottile equilibrio tra realtà fisica e online è saltato di colpo. La strada maestra, a volte a senso unico, è diventata – tra difficoltà e fatiche, linee che cadevano e dispositivi inadeguati – quella lastricata di videolezioni (nella scuola), smart working (nel lavoro), e-commerce e delivery food (nei consumi) e una serie di altri inglesismi duri da digerire: e-book e book delivery (nel campo della lettura e dell'informazione), gaming e streaming da casa (intrattenimento), call (chiamate), conference call (riunioni) fino alle videochat che sono risultate più efficaci e dirette dei social network per consentire, dalla clausura, un minimo di socialità ancora basata sul faccia a faccia.

Lo stesso **linguaggio**, infarcito di parole composte, rispecchia questo balzo, ostico e



dicato diversi libri, anche lui costretto a lavorare via Skype da casa – c'è sempre qualche pillola da indorare».

Accanto ai nuovi orizzonti, ecco allora i rischi di questo grosso cambiamento in atto di cui siamo soltanto agli inizi. Perché il dopo coronavirus, come tutti dicono, non sarà lo stesso del prima. Quali vantaggi e quali svantaggi ci lascerà in eredità il Covid-19? Quanto rimarrà di questa un po' folle accelerazione tecnologica, che sembra essere il frutto di un gigantesco esperimento di massa, e chi ne uscirà rafforzato o escluso? **Prendiamo in**

della globalizzazione», nella quale «i flussi del virus seguono il denaro», come osserva un altro economista, **Andrea Gandini**, che fornisce così una chiave interpretativa in più per inquadrare le differenze regionali nella diffusione del Covid-19 e guardare in prospettiva. Ma l'uso del digitale che peso avrà in un auspicabile nuovo modello di sviluppo?

La domanda resta in sospeso e intanto si capisce una volta di più, grazie alla crisi, quanto la **finanza** sia totalmente sganciata dall'economia reale, invece di rispecchiarla. «In queste settimane di tregenda – sottolinea **Staglianò** – con contrazioni del Pil stimate, negli Usa, in un 10% ma forse di più, e crescite spaventose della disoccupazione, nonostante tutte le previsioni siano catastrofiche vanno benissimo in Borsa in particolare le società ad alto quoziente tecnologico. Mi viene in mente Zoom o anche Skype, posseduta da Microsoft, il cui utilizzo è cresciuto del 70% in poche settimane».

L'incubo di una recessione economica come quella del 1929 nel frattempo avanza.

«Il punto di partenza per ogni ragionamento – sottolinea un altro giornalista economico, anche lui esperto del digitale, **Luca De Biase** – è chiaro: ci sarà una forte recessione, un calo del Pil generalizzato». In Europa il tracollo stimato per quest'anno è del 4,7% (McKinsey). E intanto il potere d'acquisto si riduce. Ritornando all'Italia, il **reddito disponibile** delle famiglie è diminuito dello 0,2% rispetto al trimestre precedente e dello 0,4% in termini reali per effetto dell'inflazione. Lo attesta l'Istat, evidenziando che il





calo del reddito disponibile interrompe «la crescita dei primi nove mesi dell'anno».

Anche mettendola sul piano dei diritti e delle disuguaglianze, il digitale, che dovrebbe e potrebbe rilanciare l'economia, se da una parte velocizza e snellisce i processi, dall'altra tende ad escludere chi non resta al passo e approfondire il solco delle **disuguaglianze**. «Purtroppo non penso che una volta usciti dalla pandemia saremo più uguali di prima, se è questa la domanda», dice Staglianò.

«E nemmeno possiamo affermare che il virus sia veramente democratico. Per fare un esempio, pubblicato anche sul mio blog, nell'area di Roma 2, che è più povera, c'è stata una quantità di contagi decisamente maggiore che a Roma 1, l'area più ricca. Chi è più suscettibile al ricatto del lavoro, pensiamo a corrieri e rider, o chi vive in case con tre persone per stanza è più esposto ai rischi, non c'è dubbio». Inoltre è risaputo che l'economia digitale non farà crescere i posti di lavoro: servono meno addetti.

Prendiamo l'**e-commerce**. «C'è un bellissimo studio fatto negli Usa ma valido in tutto il mondo, che dimostra che per generare un milione di dollari servono 15 addetti nel commercio online contro i 47 di un negozio della grande distribuzione, cioè due terzi di meno. E se pensiamo ad Amazon, il rischio di una contrazione dei diritti dei lavoratori c'è, anche se al mondo c'è molto di peggio di Amazon, che ha un'immagine da difendere e assume rispettando contratti nazionali e, almeno qui in Italia, consente la sindacalizzazione dei suoi lavoratori».

Fin qui più ombre che luci. Tuttavia rispetto ad altre volte, in cui è stato più netto sui rischi delle nuove tecnologie, Staglianò vede prevalere le **opportunità**. Crede, cioè, che potremo portare a casa del buono da questa situazione e **«aggiornare il sistema operativo sociale»**. Per farlo dovremo, però, essere bravi a evitare le trappole della **“shock economy”**, per citare l'omonimo saggio della giornalista e attivista canadese Naomi Klein.

La dottrina dello shock è la strategia politica dell'usare crisi su larga scala per far passare politiche che sistematicamente aumentano le disuguaglianze, arricchiscono le élite e tagliano fuori chiunque altro. Nei **momenti di crisi**, le persone tendono a concentrarsi sull'emergenza quotidiana, riponendo eccessiva fiducia nel gruppo al potere. Un pericolo da cui l'Italia saprà difendersi?

IL LAVORO AGILE

Lo smart working, cioè il lavoro fatto da casa – che è la forma più evoluta del telelavoro – è stato introdotto in Italia dalla **legge 81**

del 2017. Da fenomeno di nicchia qual era, è esploso in questi giorni difficili diventando, almeno per ora, di massa. È chiamato anche lavoro agile e il suo rapido sviluppo apre le porte a una rivoluzione. Rispetto al telelavoro, oltre a non avere vincoli di orario o di luogo è anche **“senza una postazione fissa”**. Né serve un accordo sindacale per attuarlo: è sufficiente un **accordo individuale** in cui devono essere indicati i riposi e i tempi di disconnessione, con un sistema di valutazione che non è più basato sul tempo ma sui risultati della prestazione.

I **benefici** attribuiti allo smart working sono di ordine economico e ambientale: una grande sforbiciata ad esempio sugli spostamenti, con qualche riserva sul tema della produttività e della dispersività del lavoro, per sorvolare sul valore aggiunto delle relazioni umane che inevitabilmente si allentano. Cresceranno però, secondo altri, spazi di **co-working** e nuove aggregazioni tra persone. In Italia il 58% delle grandi aziende aveva già



avviato iniziative di lavoro agile prima che scoppiasse l'emergenza, una percentuale ridotta al 12% nelle piccole e medie industrie (dati Politecnico di Milano). Erano **570mila** gli smart worker nel 2019 (+20%). Adesso, usciti dalla crisi, saranno molti di più, anche per via dei dati incoraggianti sulla copertura della fibra ottica che quest'anno servirà un terzo delle abitazioni in Italia. Nonostante tutti i ritardi, in particolare nelle aree rurali, siamo la terza rete in fibra in Europa a detta di Open Fiber.

Staglianò riconosce che *«la pandemia può essere un'occasione traumatica per capire che il lavoro a distanza si può fare, o almeno chi svolge mansioni di ufficio, intellettuali o creative è agevolato a farlo. Più difficile ovviamente per chi fa l'operaio. Si può realizzare così il sogno di un bilanciamento tra la vita privata, penso in primis alle giovani madri, e il lavoro»*. Poi gli viene da aggiungere un **pensiero di cautela**: *«A patto, ovviamente, che i datori di lavoro non sfruttino questa possibilità come argomento per tagliare la forza lavoro. Perché*

la qualità dei prodotti, quali essi siano, richiede competenza, tempo e cura, sia live che in remoto, senza distinzioni. Se il fenomeno verrà mal gestito, il rischio è che si sfondino le opportune barriere tra vita reale e lavoro». Insomma, quel caos documentato dai tanti video buffi ma non troppo rilanciati in rete in queste settimane, spia di disagio e possibile schiavitù.

LA SCUOLA A DISTANZA

Un po' più complesso è il discorso sulla scuola a distanza. Di certo è stata una grande esperienza per i **genitori**, sempreché avessero la possibilità di seguire i ragazzi da casa **“entrando”** per la prima volta nelle classi attraverso Meet, Classroom e altre piattaforme online faticosamente apprese da un giorno all'altro. Ed è stata una prova brillantemente superata dai **ragazzi**, come hanno sottolineato **Roberto Saviano** e tanti altri. L'alternativa per loro sarebbe stata perdere i contatti con gli insegnanti, i compagni e i programmi di studio. Resteranno tracce importanti di questa

modalità di apprendimento, ma da qui a dire che le **videolezioni** siano preferibili alle lezioni in presenza, di acqua ne passa sotto i ponti.

Staglianò, che è anche docente, racconta la propria esperienza: *«Tanto tempo fa mi sono occupato di pedagogia online, un'idea di moda in anni nei quali si pensava che le piattaforme a distanza avrebbero sostituito le università tradizionali. Ebbene, dopo un'ubriacatura iniziale questa idea non è decollata. L'esperienza di apprendimento dal vivo non è ancora riproducibile online, e credo che ciò sia ancora più vero per i ragazzi più piccoli»*.

C'è poi un problema non di poco conto, documentato dall'Istat: un terzo delle famiglie italiane (il 41,6% al Sud) non possiede un computer o un tablet su cui studiare. Va comunque dato merito alla **classe docente** italiana, tra le peggio pagate in Europa, che si è trovata da un giorno all'altro a fare corsi di aggiornamento informatici, di aver affrontato questo e altri problemi per portare a compimento l'anno scolastico. È stata una prova generale anche questa, che prelude probabilmente non tanto a una svolta quanto a una decisa presa di coscienza della digitale.

E anche per l'ambiente può valere un simile discorso. Per dirla con **Alessandro Baricco**, *«è stata una prova generale per la salvezza del pianeta»*. E sul fatto che sia Internet la grande piattaforma che non solo ci aiuterà a superare il periodo del distanziamento sociale, ma sulla quale si deciderà la nostra vita, ora non ci sono più dubbi. Nel bene e nel male siamo entrati, con uno **shock**, nell'era della digitalizzazione di massa. (*consumatori.e-coop.it*)

Yad Vashem è forse uno dei luoghi della memoria più significativi e potenti che la storia dell'umanità abbia mai conosciuto. Questo vasto memoriale, posto sulle colline vicino a Gerusalemme, sopra una vallata profonda in un luogo di rara bellezza, deve il suo nome a un versetto del libro di Isaia: "Io darò loro, nella mia casa e dentro le mie mura, un posto (Yad) e un nome (Shem) migliore che ai figli e alle figlie; darò loro un nome eterno che non sarà mai cancellato" (Is 56,5). Un posto, un monumento (questo il significato di Yad) dove fare memoria, dove ritrovarsi per non dimenticare il passato, per ricordare i nomi

in alto si accendono e palpitano piccole luci, quasi lucciole o stelle, mentre una voce dice i nomi, l'età, la provenienza del milione e mezzo di bambini ebrei uccisi nella Shoah. È una straziante discesa agli inferi che più di ogni altra esperienza ci avvicina a quell'ineffabilità del male di cui parla Wiesel, e lascia – in chi percorre quel cammino – il senso di un'immensa irreparabilità, di un baratro che neppure la giustizia di Dio – se così si può dire – riesce a colmare. L'irreparabilità di vite non vissute e ridotte a nomi. Dire questi nomi è nello stesso tempo il segno della nostra totale impotenza di fronte al male, e l'atto più religioso che possiamo compiere". E

Molti di loro sono ricordati con un ulivo, attorno al quale piccoli sassi deposti da coloro che li hanno visitati ci ricordano la permanenza della memoria.

Yad Vashem non è l'unico memoriale di una impressionante tragedia. Ma con le sue pietre, le fotografie di coloro che non ci sono, i documenti, il giardino dei giusti, è un modello che consegna due immagini a tutti coloro che si interrogano su cosa significhi fare memoria.

Due immagini che vanno oltre il terribile ricordo della Shoah e superano i confini di Gerusalemme, facendo di Yad Vashem un



(Shem) in eterno, affinché essi non possano essere cancellati.

Per chi arriva a Yad Vashem per la prima volta, l'esperienza più impressionante è forse quella della galleria dei bambini, voluta da una coppia di genitori, Abraham ed Edita Spiegel, che persero il loro bambino di due anni e mezzo, Uziel, nelle camere a gas di Auschwitz. All'ingresso le colonne di pietra circondate dagli alberi accolgono chi si avvicina: sono il simbolo delle vite spezzate, mentre al loro fianco crescono gli alberi, i sopravvissuti. Un simbolo potente che ci si porta dietro quando si entra nella grotta, "una galleria sotterranea – ricordava Paolo De Benedetti – che si percorre, tenendosi a un corrimano, in un buio totale, nel quale

i luoghi della memoria sopravvivono anche a coloro che li hanno voluti, consegnando l'eredità di chi abbiamo perso a coloro che non li hanno conosciuti.

Certo, la memoria non restituisce la vita; ma permette alla vita di non essere cancellata dall'amnesia collettiva, costringendo i vivi a riflettere sul senso della propria esistenza, sulla propria mortalità, su ciò che decidiamo di fare per il bene, su ciò che vorremmo consegnare a chi verrà dopo di noi. L'altro luogo che colpisce, quando si arriva a Yad Vashem è il giardino dei giusti, nel quale si conserva il nome di 27.000 donne e uomini che durante la Shoah operarono per mettere in salvo, a rischio della propria vita, persone, famiglie, comunità intere di ebrei.

Un giardino per coltivare la memoria

Il senso di questi giorni, e l'eredità del passato

Uno spunto per riflettere, insieme ai bambini e ai ragazzi, su come ricordare, dopo questa pandemia, coloro che ci hanno lasciato. Creando luoghi nei quali fare memoria. Che più del semplice ricordo, è protesta contro l'irreversibilità della fine

di **Alberto Conci**

continua, citando Roman Halter: "Un essere umano, quando muore, muore due volte. La prima volta è quando è morto fisicamente. La seconda quando è dimenticato".

La memoria, in questo senso, è davvero una vittoria sull'irreparabilità della morte, sulla dimenticanza che il tempo sembra stendere sulla vita di chi non c'è più. E

paradigma di ogni memoria umana. Prima di tutto perché esso richiama il fatto che la memoria è più del semplice ricordo, perché contiene sempre un grido di dolore e di protesta contro l'irreversibilità della morte. E in secondo luogo perché esso nasce dalla consapevolezza che **quando si fa memoria si deve sempre ricordare anche il bene, che storicamente costruisce la storia non meno del male, e il nome di coloro che al bene degli altri e delle generazioni future hanno dedicato la loro vita.**

Penso che, partendo da qui, potremmo cominciare a riflettere nelle nostre comunità su come ricordare dopo questa pandemia coloro che ci hanno lasciato.

Forse le nostre comunità potrebbero immaginare dei luoghi che richiama il giardino dei giusti, nei quali fare memoria chi non c'è più. Forse potrebbero affidare ai bambini e ai ragazzi il compito di raccogliere il ricordo dalla voce di chi è rimasto.

E forse potrebbero trovare un momento nel quale riflettere insieme sul senso di questi giorni, non dimenticando che siamo persone umane anche in forza della nostra capacità di portarci dentro l'eredità del passato, con le sue sofferenze e le sue speranze.

Tre anni fa, oltre 400 ragazzi e ragazze di 13 scuole superiori trentine hanno dato vita a 21 Cooperative Formative Scolastiche (CFS) per adempiere all'obbligo di alternanza scuola-lavoro. Oggi, quei giovani soci e socie, concludendo la quinta superiore, terminano un percorso impegnativo, che ha permesso loro di **apprendere competenze trasversali che vanno ben oltre le nozioni scolastiche**, di fare un'esperienza utile

più giovani nella scelta del percorso di studi e della professione.

Dai dati elaborati, pregiudizi e luoghi comuni sembrano non avere influito nelle scelte scolastiche del campione dei ragazzi e delle ragazze riguardo la scuola superiore, tanto che, a distanza di qualche anno dall'iscrizione al Liceo Rosmini, la maggioranza rifarebbero la stessa scelta. Gli stereotipi di genere, però, ci sono e sono ancora radicati, soprattutto tra i maschi, per cui, ad

SECONDO STEP: IMPARARE A LAVORARE IN GRUPPO

Tra gli aspetti più apprezzati da studenti e studentesse, la possibilità di realizzare un progetto in autonomia, prendendo decisioni, organizzando il proprio lavoro e stabilendo, con metodo democratico, ruoli e tempi. Come raccontano i giovani componenti della CFS "Edil Pozzo" (nella foto), costituita dagli studenti dell'Istituto Buonarroti di Trento, indirizzo Costruzione Ambiente

Le Cooperative Formative Scolastiche

A scuola si impara "lavorando" in cooperativa

La riqualificazione di un parco, le attività per le abilità psicomotorie negli anziani, lo studio degli stereotipi di genere nelle scelte scolastiche: sono alcuni dei progetti degli oltre 400 studenti e studentesse che hanno concluso quest'anno il percorso di alternanza scuola-lavoro costituendo una cooperativa scolastica

di Sara Perugini

per il loro futuro professionale e di riflettere su alcuni temi importanti per la loro crescita personale. A loro è stato dedicato "Futuro anteriore. Convergenza scuola-lavoro", un evento speciale, organizzato in diretta streaming dall'Area formazione e cultura cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione che ha seguito il loro percorso, offrendo il supporto necessario alla gestione della loro "impresa".

PRIMO STEP: RIFLETTERE SULLE PROPRIE SCELTE

Le storie presentate sono tante, quanti i progetti realizzati. Ognuna ha messo in luce degli aspetti particolari, ma tutte hanno evidenziato alcuni elementi comuni che rendono le CFS degli strumenti di apprendimento particolarmente efficaci. Non solo per quanto riguarda le nozioni scolastiche, ma anche per la possibilità di mettersi in gioco, analizzare situazioni, riflettere sui dati raccolti, elaborare un proprio pensiero critico. Ne è un esempio il lavoro condotto dalla CFS "Valgo" costituita dall'allora 3^a E del Liceo Rosmini di Trento nell'ambito di una ricerca, condotta in collaborazione con l'associazione Donne in cooperazione, su quanto gli stereotipi di genere possano influenzare i



esempio, una donna non sarebbe propensa a viaggiare per lavoro e il capo dovrebbe essere un uomo. Permangono, inoltre, le convinzioni riguardo i lavori di cura, per i quali le donne, in generale, avrebbero maggiore propensione.

Le giovani socie si sono interrogate anche sulle conseguenze che questa visione comporta, arrivando alla conclusione che, nel mondo del lavoro, sono i fattori socio-culturali, e non biologici, ad influire sui percorsi di carriera e sul raggiungimento di posizioni di vertice che ancora penalizzano molto le donne lavoratrici rispetto ai colleghi uomini. È necessario, quindi, lavorare ancora anche con le giovani generazioni per interiorizzare i principi fondamentali alla base di pari opportunità tra donne e uomini.

Territorio, che hanno collaborato con il Consorzio Lavoro Ambiente a progetti di riqualificazione urbana e redazione di planimetrie. Un lavoro impegnativo, che li ha portati a sviluppare nuove competenze relazionali e di risoluzione dei problemi. "Durante la fase di sviluppo progettuale della commessa – scrivono nel loro bilancio sociale – sono sorte diverse divergenze logistiche e di opinioni. Per far fronte a ciò si è deciso di suddividere il lavoro in gruppi. I disaccordi tra le parti si sono trasformati in idee, si differenziati, ma comunque finalizzate al raggiungimento di uno scopo comune e che ci hanno permesso di presentare al committente un ampio ventaglio di proposte con un soddisfacente livello di precisione e cura nei particolari".

TERZO STEP: RELAZIONARSI CON IL MONDO ESTERNO

Altrettanto significativa l'esperienza delle giovani socie della CFS "Idea" del Liceo Marie Curie di Pergine,

indirizzo Scienze Umane, che hanno lavorato con la cooperativa Amica di Canezza a un progetto sulla psicomotricità degli anziani. Il racconto della loro esperienza ha permesso di individuare un altro elemento significativo del lavoro delle cooperative formative scolastiche, legato al dover lavorare con persone esterne all'organizzazione scolastica, non solo con i tutor aziendali, ma spesso anche con quelli che, nel mondo del lavoro, verrebbero chiamati utenti. E proprio da questa relazione hanno avuto le soddisfazioni più inaspettate, come scrivono loro stesse nella relazione di fine progetto. "Abbiamo avuto un riscontro positivo da parte degli anziani, i quali alla fine della nostra attività ci hanno ringraziato dimostrandoci grande affetto e riconoscenza e per questo motivo il nostro lavoro è stato ripagato".

Una occasione per riflettere insieme, poi disegnare autonomamente e infine condividere con la classe la propria personale immagine di futuro, quella che si sente in questo particolare presente. Al tempo stesso, la possibilità, per gli adulti, di sperimentare un altro modo per entrare nel mondo dei più giovani, per cogliere quelle sfumature e percezioni del loro sentire che è più difficile comprendere. Sono queste due delle moti-

maniera autonoma (o magari anche con la collaborazione e la condivisione all'interno della propria famiglia) di un disegno o di una composizione artistica, inserito all'interno di una finestra, da collocare poi, in modo cooperativo e con la supervisione degli insegnanti, in un edificio, insieme alle vedute di tutti gli alunni e alunne della classe.

Il concorso ha richiesto che la composizione finale, cioè l'edificio, con l'inserimento di tutte le finestre dei bambini, abbia un titolo

trasformandolo nella possibilità di riflettere e cogliere il significato, e le potenzialità, di un momento difficile ma unico come quello che l'emergenza Covid ha imposto a tutti.

RICONOSCIMENTI E PREMI

Una commissione di esperti valuterà le due classi vincitrici (un premio per le scuole primarie e un premio per le Scuole secondarie di primo grado), che riceveranno in premio

Il 5 giugno 2020 la premiazione in streaming

Se potessi aprire una finestra magica... cosa ti piacerebbe vedere?

Un invito alla creatività che un nuovo concorso di disegno, indetto dall'Area Cultura e Formazione cooperativa, ha rivolto a tutte le bambine e bambini delle scuole Primarie e Secondarie di primo grado della Provincia di Trento

vazioni principali che hanno ispirato l'Area Formazione e Cultura Cooperativa della Federazione Trentina della Cooperazione nella creazione del nuovo concorso dedicato alle scuole Primarie e Secondarie di primo grado della Provincia di Trento.

Un concorso, dal titolo *"Il mondo che vorrei. Se potessi aprire una finestra magica... cosa ti piacerebbe vedere?"*, nato in primo luogo per tenere vicini i bambini e le bambine, creando un'occasione di unione per la classe in questo periodo di permanenza forzata a casa.

L'intento che ha dato vita a questa iniziativa, infatti, è stato quello di cercare un modo per trasformare la distanza fisica dai compagni e dalla scuola in una opportunità stimolante, capace attivare la creatività nei bambini/bambine e di promuovere allo stesso tempo azioni positive e collaborative all'interno della famiglia, che si inestino nel percorso didattico scolastico.

In secondo luogo, l'iniziativa ha invitato i ragazzi alla creatività, per suscitare riflessioni e momenti di confronto con i compagni rispetto alle emozioni e alle percezioni che caratterizzano la "nuova quotidianità", e in relazione ad un futuro tutto da immaginare.

AL LAVORO PER IL CONCORSO

Il concorso ha previsto dunque la realizzazione da parte di ciascun alunno/alunna in



significativo, per far emergere i valori ai quali si ispira (eventualmente anche in forma descrittiva o di breve racconto), e che infine sia presentata con cura, dal punto di vista artistico e della comunicazione.

Bambine e bambini, ragazze e ragazzi: individui che vedono, sentono, immaginano ed esprimono la propria creatività autonomamente e dal proprio punto di vista, ma che allo stesso tempo sanno di essere parte attiva di un gruppo, una scuola, una comunità. L'iniziativa dell'Area Formazione e Cultura Cooperativa ha rinnovato nei ragazzi questa consapevolezza e valorizzato il loro difficile impegno di studenti in quarantena,

"L'immaginazione e la creatività sono le materie con cui si costruisce il futuro" Federico Ossola

un buono per l'acquisto di tablet. L'evento di premiazione in collegamento streaming è fissato per venerdì 5 giugno 2020.

La scelta del premio, il tablet, va nella direzione di rispondere ad un bisogno emerso in questa circostanza, cioè di dotare la famiglia e gli alunni/alunne di uno strumento essenziale per rispondere appieno ad una didattica a distanza, che sia accessibile e realizzabile "per tutti".

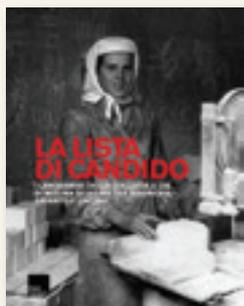
La Federazione Trentina della Cooperazione valuterà anche la possibilità di produrre una pubblicazione da consegnare agli istituti scolastici coinvolti nell'anno scolastico successivo e da usare a fini divulgativo-didattici.



**Libri:
le recensioni
del mese**

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

Per informazioni e segnalazioni:
Cristina Galassi
Tel. 0461.920858
cristina.galassi@libero.it
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38121 Trento



FAEDO - ALBUM DEI RICORDI

di Daniele Donatini e Giorgia Filippi,
ed. Grafiche Avisio, Lavis TN 2019

Faedo è un paesino posto su quella collina che la scrittrice Giovanna Borzaga ha definito 'il più bel vigneto d'Europa'. Con alle spalle una storia secolare, fatta di fatiche nei boschi, nelle miniere, nel *roncar* la terra... fino a raggiungere il recente dignitoso benessere. E sono proprio le possibilità del vivere di oggi che permettono e obbligano a guardare al passato con cuore e con riconoscenza. Questo Album ne è strumento e imprescindibile occasione: i paesaggi in bianco/nero di inizio Novecento e gli attuali scorci colorati, i luoghi segnati da antichità e da povertà, i volti scavati di chi ha co-



nosciuto la durezza del *farsi una vita*, le ferite sociali delle ultime due guerre... accanto alla gioia di famiglie, alle vivaci feste di comunità, all'esuberanza di un asso-

ciazionismo sempre rilanciato. Le immagini parlanti, con didascalie essenziali, creano una narrazione storica di rara efficacia e a tratti commovente. In tutto c'è la passione e la tenacia di Giorgia e Daniele. Hanno saputo scavare bene nelle vicende di questa comunità, coinvolgendo estesamente i suoi attuali componenti nell'apportare i loro ricordi preziosi. Indice vivo e appassionato della compattezza identitaria di Faedo, avvalorato dalla citazione di Nelson Mandela: "Il ricordo è il tessuto dell'identità".

LA LISTA DI CANDIDO

a cura di A. Fedrigotti, A. e D. Riccadonna,
ed. Mag-Grafica5, Arco 2018

Un volume di rara efficacia didascalica. Nel senso che, partendo da un tramontato episodio industriale - estrazione e lavorazione dell'amianto -, impone una riflessione sul lavoro umano, come è stato e come dovrebbe essere. L'episodio è la 'Coltorta & Cis' di Molina di Ledro, avviata nel 1900, entrata nel mercato globale dal 1960, smantellata nel 1979 quando la scienza medica documentò le tragiche causalità di morte e di distruzione ambientale. Eppure ne erano da sempre coscienti le popolazioni locali e i lavoratori: prevaleva la ne-

cessità di vivere e di mantenere le proprie famiglie. Episodio emblematico - certo non unico - in un Trentino che tentava di uscire dallo status di 'zona montana depressa'. La narrazione si evolve in modo multimediale, con documentazione fotografica, testimonianze, testi d'archivio, raccolti e selezionati con obiettivo chiaro da Alessandro Fedrigotti, Alessandro e Donato Riccadonna. È introdotta dall'ottima inquadratura di Paolo Tonelli, che ripercorre la storia dell' "Industrializzazione in Trentino, nel contesto generale, tra poche luci e molte ombre" e che avanza stimolanti ipotesi per un progetto di futuro, sulla base del lavoro non solo finalizzato al salario ma come "elemento fondamentale della dignità di una persona".

NEI PANNI DI MIA SORELLA

di Carmen Valentinotti, ed. Del Faro, Trento 2020

L'autrice vive e insegna a Trento, presso la Scuola Rudolf Steiner. Tra i vari libri per bambini, ecco l'ultimo, presentato come "adatto a bambini dai 12 anni in poi". È la vita da scolari e famigliare di un bel po' di anni fa, quando tra i banchi era osservato un ascolto disciplinato e in famiglia un ordine spesso timoroso, pieno di timidezza e anche di frequenti angosce per lo sbaglio. Il maestro era un'autorità indiscussa, il tramite temuto tra alunno e genitori; eppure lo si sentiva come parte della propria famiglia. Un clima educativo antico, da recinto rassicu-

rante, nonostante tutto ricordato con piacere e con nostalgico sorriso per chi l'ha vissuto. Oggi lasciato alle memorie di infanzie d'un tempo. In questo scorrevole racconto, Giovanni è l'alunno che va a scuola, mentre Costanza è la sorella che sta a casa per aiutare nei lavori di famiglia, perché questo "è il suo mestiere". Il loro padre parla chiaro: "Tutti i maestri che le servono sono qui: le donne, le capre, i maiali e le galline". Fino allo scambio: Giovanni "col suo bel grembiolino da sguattera" e Costanza che gli dice di continuare le sue faccende perché "Io devo leggere e fare i compiti". Uno scambio opportuno se alla fine Giovanni può dire: "Ho imparato molte cose stando nei tuoi panni. Non è semplice essere una femmina".

Il titolo completo del libro di Ruggero Morghen è già sintesi del suo contenuto: "Da piazza San Sepolcro a Fiume città di vita. Alessandro Pozzi nel Diciannove, tra Mussolini e d'Annunzio". L'autore è di Riva del Garda, dove lavora presso la Biblioteca Civica e scrive di storia, di cultura, di poesia. Qui narra la vicenda politica e umana di Alessandro Pozzi, nato a Milano ma - come lui stesso si presenta con un certo orgoglio da 'italiano

FIUME CITTÀ DI VITA

di Ruggero Morghen, ed. Solfanelli, Chieti 2020

redento' - "residente a Serrada di Folgaria, Trento". Figura tipica del primo dopoguerra fascista e dannunziano, partecipa attivo del manipolo di 'Fasci di combattimento' sorto a Milano il 23 marzo 1919, "l'anno degli albori, in cui la giovinezza irrompe come categoria dello spirito consacrata dalla guerra". E con Gabriele d'Annunzio è alla "festa della rivoluzione", appunto a Fiume dove "tutto è possibile



in atmosfera di genialità-follia incandescente". Pagine - che appaiono oggi incredibili - di storia politica, di antropologia, di psicologia sociale o di sociologia delle masse. Da leggere, anche perché sotto certi aspetti divertenti, certamente ammonimento a ragionare con testa libera e capace di soppesare situazioni storiche, eventi e 'personaggi messianici'. Il dopo di quell'atmosfera di "genialità-follia incandescente" è drammaticamente noto.



grande o piccolo, non vuole mai smettere di sorprendersi. Seguendo il peregrinare della mente si rivelano interessanti prospettive su cose che davamo per scontate solo perché sono sempre state accanto a noi. **Forse non tutte le domande che ci poniamo hanno una risposta, ma il viaggio sta proprio nel percorso che ci porta a cercarla.**

Alle volte può essere utile sapersi orientare e capire come muoversi nello spazio



Esplorare: curiosità e condivisione

È ora di partire per un nuovo viaggio

Per viaggiare l'unico motore veramente indispensabile è quello della curiosità. Come disse Marcel Proust "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi"

di **Silvia Martinelli***

Da quando gli aerei hanno cominciato a solcare i cieli trasportando centinaia di persone da un capo all'altro del mondo, ci siamo abituati a pensare che per viaggiare sia necessario spostarsi fisicamente molto lontano. Ci lustriamo gli occhi con le immagini di viaggio trasmesse dai programmi televisivi della domenica pomeriggio e ci lasciamo tentare dalle offerte last-minute delle compagnie aeree low cost pensando che solo così sia possibile fare dei viaggi degni di questa parola. Succede così che conosciamo le caratteristiche di un'isoletta sperduta nell'oceano Pacifico o le varietà di fiori che crescono in un giardino del sud della Francia, ma non sappiamo nominare il fiore che cresce sul balcone del vicino o quali frutti possiamo raccogliere dal nostro albero in giardino. **Non serve andare poi molto lontano per scoprire cose nuove e imparare qualcosa sul mondo e sulle altre culture.** La verità è che per viaggiare l'unico motore veramente indispensabile è quello della curiosità.

Come disse Marcel Proust infatti "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi". E allora partiamo alla scoperta delle terre ancora inesplorate che ci circondano: il micromondo che brulica sotto il sasso in fondo al giar-

dino; il chiassoso scalo aereo di fringuelli, merli e cinciallegre sull'albero dietro casa; la sconfinata tela che la luce e le nuvole dipingono ogni giorno lassù nel cielo. C'è addirittura chi, ebbro di questo desiderio di scoperta e meraviglia ha redatto una guida su **"Come diventare un esploratore del mondo"** (Keri Smith, *Corraini*): un quaderno di appunti e suggerimenti per documentare e osservare il mondo che ci sta attorno come se non l'avessimo mai visto prima. Una raccolta di idee ispirate dai grandi pensatori e artisti della nostra epoca che l'autrice reinterpreta e mette in pratica attraverso un racconto fatto di illustrazioni e fotografie. Keri Smith invita gli esploratori di tutto il mondo e di ogni età a volgere **uno sguardo nuovo su ciò che li circonda e a guardare il mondo con occhi nuovi e curiosi.** Nessuna regola, solo qualche consiglio, ai quali si accompagnano citazioni di scrittori, filosofi, musicisti: guarda, considera ogni cosa come viva e animata, documenta le tue scoperte, osserva il movimento e cerca di carpire il messaggio segreto nascosto in ogni angolo del mondo. Un libro adatto a un pubblico di tutte le età per tenere traccia della realtà in cui viviamo e scoprirne un volto nuovo, inedito e speciale. **Per scoprire cose nuove il segreto sta tutto nel porsi le domande giuste, o quantomeno farsene tante.**

È quello che pensa anche la scrittrice Antje Damm che nel suo libro **"Cosa diventeremo?"** (*Orecchio Acerbo*) ne ha raccolte più di sessanta: domande sulla natura, sullo spazio, sugli esseri umani e tutto quello che li circonda. Una raccolta e una guida per chi,



che ci circonda. Costruire una mappa dei propri spostamenti per ripercorrerli, spiegarli, meravigliarsi... come fa Flora, la piccola protagonista de **"Il mio Mappagiorno"** (*Erickson*) che disegna una mappa per qualunque cosa, dalla mappa per fare colazione a quella per andare a scuola fino a quella per trovare un meraviglioso tesoro! **Disegnare una mappa significa astrarre lo spazio, guardarlo da una nuova prospettiva e capire come muoversi in esso.** È un esercizio della mente per i piccoli curiosi della geografia, o per gli aspiranti cercatori di tesori!

L'essenza del viaggio non sta dunque nella distanza che ci separa dalla meta, ma nel percorso che facciamo per raggiungerla e l'impegno che mettiamo nel condividerla. Sia essa la scoperta di un nuovo punto di vista, una nuova amicizia, un nuovo senso di meraviglia per ciò che ci circonda.

*La Libreria Erickson



Carta In Cooperazione

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione, presso la Libreria Erickson e sul sito www.erickson.it **sconti del 5% su tutti i libri e prodotti editoriali, del 15% sui giochi delle edizioni Erickson e del 10% sui giochi di altri editori.** Per maggiori informazioni scrivi a lalibreria@erickson.it o chiama il numero 0461-993963

Sostengo da anni che il digitale non è una dimensione distinta dalla realtà “fisica”, ma piuttosto una sua estensione, un ambito in cui, ciascuno coi suoi tempi e secondo le proprie inclinazioni, abbiamo iniziato a vivere relazioni, lavoro, passioni, conoscenza. I modi e gli strumenti possono essere diversi da quelli dell’era analogica, ma il nostro comportamento continua a essere guidato da istanze e bisogni profondamente umani e sostanzialmente immutati.

Il *lockdown* imposto dall’emergenza Covid-19 ha limitato drasticamente le nostre possibilità

niche per farlo, ma è arrivato il momento di **riconsiderare le priorità del budget familiare** e l’organizzazione degli spazi, attrezzandoci per potere anche lavorare a distanza quando necessario.

MIGLIORARE LE COMPETENZE DIGITALI

E ancor di più, tutti dobbiamo curare e migliorare le nostre competenze digitali, che comprendono aspetti diversi:

- capire come funzionano le tecnologie vecchie e nuove e le loro implicazioni;

Web&social

Le nostre vite online, in un mondo che è già cambiato

Quando iniziai a scrivere questa rubrica non immaginavo certo quanta parte della nostra vita avremmo dovuto trasferire in rete a causa di una pandemia che in poche settimane ha cambiato il mondo

di **Alessandra Farabegoli**, docente ed esperta di comunicazione web

di movimento, riducendo e imponendo regole strette alle attività svolte in presenza e anche impedendo totalmente molte cose che davamo per scontate – incontrare amici e parenti, uscire per una passeggiata o una corsa, andare in vacanza – **gran parte della nostra vita** di relazione, consumo e lavoro **si è spostata online**.

DIVARIO DIGITALE

Questo ha fatto emergere impietosamente il divario fra chi era già a suo agio con questa dimensione, perché allenato da anni di uso degli strumenti digitali, e chi invece aveva rimandato a lungo certe scelte, convinto che non fossero poi così indispensabili: *il digital divide* brucia, e recuperarlo in fretta non è semplice. Pensiamo alla **didattica online**: per seguire le videolezioni e fare i compiti assegnati via app o su un’area di lavoro condivisa servirebbe un personal computer o almeno un tablet per ogni studente, con una buona connessione a Internet, cioè Adsl o meglio ancora fibra: in quante famiglie si possono permettere questa spesa? Quanti genitori sono abbastanza a loro agio con gli strumenti digitali per aiutare i propri figli piccoli a scaricare e usare una app o inviare documenti agli insegnanti? Ovviamente laddove ci sono le condizioni econo-



- curare la **sicurezza digitale**, imparando a gestire le password, difendere computer e smartphone da intrusioni e virus, identificare link e contatti “a rischio”;
- imparare a gestire meglio la **qualità delle relazioni** anche quando queste sono mediate dalla tecnologia, allenando l’empatia anche nelle conversazioni a distanza e imparando a discutere civilmente nelle chat e sui social;
- gestire in modo consapevole la nostra “**impronta digitale**” e la nostra **privacy**: i messaggi che scriviamo, i selfie e i video che mandiamo agli amici, le videoconferenze registrate, sono tracce permanenti che possono condizionare la nostra reputazione;
- saper **gestire e limitare il tempo** che passiamo davanti a uno schermo, riducendo la continua frammentazione dell’attenzione dovuta alle notifiche e imparando a staccare quando serve.

Ma tutto questo non può, non deve ricadere solo sui singoli: è **l’intera società che deve ripensare le priorità di investimento** e le forme di organizzazione, dando ai singoli gli strumenti economici e culturali per non restare indietro e facendo in modo che l’esigenza di sicurezza non generi isolamento e sorveglianza di massa.
(*consumatori.e-coop.it*)



Come saranno le società umane dopo la crisi della pandemia? Come saranno le società umane nelle zone montuose del mondo, in particolare? E nelle Alpi? La crisi prima sanitaria, poi anche economica, ancora una volta, sembra far spostare di lato l’essenziale questione ambientale e spargere retorica su quella sociale, con molti dubbi sul possibile, reale cambiamento radicale.

I PROBLEMI AMBIENTALI RIMANGONO

Ma i problemi ambientali preesistenti restano sul campo. Il riscaldamento globale rimane. I ghiacciai perdono ancora massa e arretrano. La perdita di biodiversità prosegue. La scarsità di acqua e di precipitazioni equilibrate permane. Così come permane il problema di garantire un reddito adeguato alle giovani generazioni nelle zone montuose, senza compromettere troppo le medie e alte quote. Rimane aperta la grande questione energetica: come mantenere naturali e sani i corsi d’acqua pur sfruttando l’idroelettrico. Come sfruttare le biomasse in modo intelligente? Come alimentare l’economia delle Alpi, con quale tipo di energia? E ancora, come gestire i boschi? Anche il post Vaia pone problemi di scelte importanti. Quali impatti sono tollerabili in nome del turismo di massa (se esso tornerà, prima o poi)?

Recente è una ferita, legata proprio a un post-crisi (post Vaia) che ha indignato gli ambientalisti e che dimostra quanto poco la politica locale rispetti la natura. A gennaio – ma la cosa



ta – scrive l'esperta – **Ma non illudiamoci: questa non è la svolta ecologica!**".

Ecco, appunto. La retorica sparsa a larghe mani nei mesi scorsi non ci aiuta a vedere bene la gravità del problema, che si elude ancora. Si pensi solo che la prima idea di chi governa è stata: allentare i controlli.

"Affinché la nostra vita e il nostro fare economia post covid abbiano un senso positivo, nel piano di ricostruzione per il futuro dobbiamo attribuire lo stesso peso agli aspetti ecologici ed economici. Il kit di costruzione può essere ampliato, gli

un sistema socio-economico aggressivo su ambiente e società, "che genera molti perdenti e pochi vincitori". Quei soldi sono i miliardi che erano stati promessi per combattere il cambiamento climatico "e che ora verranno a mancare", lamenta la Cipra.

ALPI: LE CATENE DI VALORE AGGIUNTO REGIONALI

L'instaurazione di una governance globale per i problemi globali – spiega l'ente ambientalista – sia in campo sanitario che ambientale, non può essere rinviata.

Cipra, Commissione Internazionale per la protezione delle Alpi

Cosa possiamo imparare da questa crisi?

Dopo la crisi Covid i problemi ambientali preesistenti rimangono, non c'è stata una "svolta ecologica"! Si aggiunge il rischio che i governi, "in nome della ricostruzione", investano in un sistema socio-economico aggressivo su ambiente e società. La crisi ha invece fatto emergere possibilità nuove per una economia più sostenibile

di **Maddalena Di Tolla Deflorian**

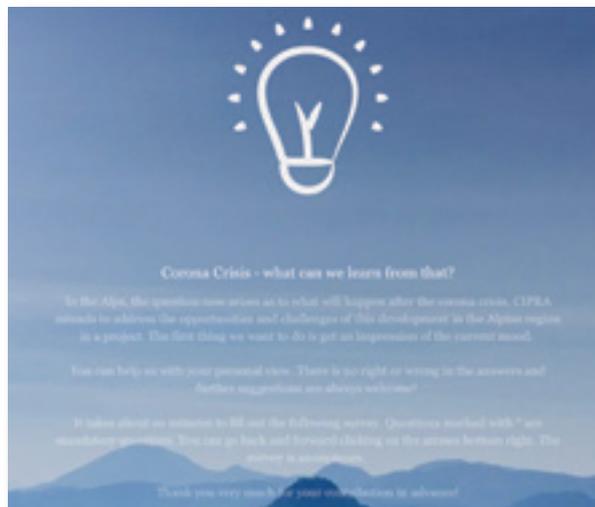
si è scoperta, grazie a un giornalista, solo a maggio – nel cuore del Parco naturale Paneveggio Pale di San Martino, è stato deliberato di costruire una strada forestale, proprio nel mezzo di una preziosissima arena di canto del gallo cedrone, specie in difficoltà sull'arco alpino. Un indicatore del fatto che forse nemmeno questa volta abbiamo imparato davvero.

UNA NUOVA POSSIBILITÀ, CAPACE DI FUTURO

Proponiamo qui allora la riflessione della Cipra, la Commissione Internazionale per la protezione delle Alpi.

"Ora abbiamo la possibilità di elaborare un nuovo piano di costruzione che sia capace di futuro" scrive nel contributo Barbara Wülser, codirettrice di CIPRA International.

"Le misurazioni lo dimostrano: il consumo di energia e le emissioni di CO₂ si stanno riducendo grazie alle misure adottate per contenere il Sars-CoV-2. Sono diminuiti il rumore e le vibrazioni, mentre si può ascoltare il canto degli uccelli e l'aria è migliora-



elementi dannosi devono essere rimossi", conclude il documento della Cipra.

EUROPA, CLIMA E RICOSTRUZIONE

Torniamo a marzo 2020, per un attimo: con il "Green Deal" la Commissione UE aveva presentato una prima proposta di legge europea sul clima. Essa prevede che l'economia europea diventi climaneutrale entro il 2050. Credibile? Vedremo. Comunque a metà aprile, i Ministeri dell'ambiente di 13 Stati UE dell'Europa occidentale hanno lanciato un appello congiunto per chiedere che il "Green Deal" sia posto al centro delle strategie di ricostruzione post coronavirus. Gli Stati alpini dell'UE Austria, Italia, Francia e Germania sono tra i sostenitori dell'appello.

Date queste premesse, la Cipra denuncia, con questa pubblicazione scientifica di cui parliamo, un rischio, cioè che i governi, "in nome della ricostruzione", spendano invece miliardi per preservare

"Cosa possiamo imparare da questa crisi?" è il titolo di un questionario su scala alpina al quale partecipare su <https://www.cipra.org/it/corona>

Il tema adesso, per gli ambientalisti, sarà come saranno gestiti i tanti soldi che l'Europa con vari strumenti metterà in campo per una ripresa complessa.

La Cipra stimola la politica a stanziare i pacchetti di finanziamenti nelle direzioni giuste (energie rinnovabili, riduzione dei consumi e dei rifiuti, mobilità dolce, efficientamento energetico e così via) e ricorda che in molte regioni alpine sono già presenti approcci adeguati: **"Le catene di valore aggiunto regionali, relativamente brevi, rafforzano l'economia circolare locale e quindi l'indipendenza da influenze esterne"**, indica ad esempio il documento.

L'EMERGENZA, OCCASIONE PER IMPARARE E CAMBIARE

Secondo la Cipra questa crisi è stata anche un'occasione di potenziale apprendimento globale, e dobbiamo sfruttare questo aspetto per imparare davvero.

Fra le grandi questioni che Cipra pone da tempo, rimangono senza risposte adeguate quelle sulla transizione verso un turismo realmente sostenibile, e verso una mobilità nelle vallate alpine altrettanto leggera.

Adesso che Covid ci costringe al distanziamento fisico, il numero di turisti dovrà necessariamente ridursi e questo farà emergere – forse – le capacità dei territori di fare guadagno con minore impatto.

E così Cipra lancia anche un questionario su scala alpina, con il titolo appunto "Cosa possiamo imparare da questa crisi?".

Parchi avventura, vacanze, studio dell'inglese

Le convenzioni Carta In Cooperazione ci sono

Le consuete convenzioni per i soci sono confermate, troverete tutte le informazioni aggiornate su <http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni>

Come ogni anno all'arrivo della bella stagione, Carta In Cooperazione offre ai soci della Cooperazione di consumo trentina tante possibilità di risparmio – per giornate di sport e divertimento, vacanze e studio della lingua inglese

– grazie a speciali convenzioni dedicate. Quest'anno l'emergenza covid ha modificato le date di apertura e le modalità di fruizione dei servizi: vi proponiamo qui alcuni aggiornamenti su quanto le organizzazioni convenzionate con Carta In Cooperazione

stanno facendo per continuare ad offrire in sicurezza i loro servizi già nelle prossime settimane. Troverete tutte le informazioni aggiornate su <http://www.laspesainfamiglia.coop/Carta-in-Cooperazione/Convenzioni>.



Centro Rafting Extreme Waves Val di Sole



Immerso nel verde, in riva al fiume Noce (classificato da National Geographic tra i Top 10

“White Water River Rafting On The World”), e al cospetto del massiccio del Brenta, il Centro propone **rafting, hydrospeed, tarzaning, canyoning, canoa kayak, trekking, via ferrata e mountain bike.**

Rafting anche per bambini e tanti servizi per una giornata all'aperto.

Extreme Waves è in questo momento in attesa delle informazioni sulle regole per offrire il servizio e della data d'apertura fissata dalle autorità nazionali e provinciali.

Extreme Waves,
Mestriago di Comezzadura (TN)
Tel. 0463 970808 - 335 7080539
info@raftingextremewaves.it
www.extremewaves.it



Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- sconto del 20% sul prezzo di listino di tutte le attività* rivolte a bambini (fino a 12 anni)
- sconto del 15% sul prezzo di listino di tutte le attività* e Settimane Multisport rivolte ad adulti

Lo sconto è applicato su tutti i prezzi di listino, consultabile sul sito ufficiale..

*Rafting, Tarzaning, Canyoning (solo adulti), Ropes Course, River Bridge

Gli sconti sono validi per tutta la stagione senza limitazioni temporali di utilizzo. Lo sconto non è cumulabile con altre iniziative in corso
Convenzione valida per due persone

London School, Rovereto

ENGLISH SUMMER SCHOOL A FOLGARIA

La vacanza per i ragazzi dagli 8 ai 17 anni, al Grand Hotel Biancaneve e il Muu Village a Costa di Folgaria, prevede un programma di full immersion in lingua inglese con insegnanti madre lingua che stanno insieme ai

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- sconto di 50 € Grand Hotel Biancaneve, settimane 28 giugno-4 luglio e 5-11 luglio
- sconto di 10 € per English Summer Camp online, una settimana dal 15 giugno all'11 settembre.

ragazzi la mattina durante il corso d'inglese e nell'arco della giornata, perché la lingua venga praticata anche nelle attività ludiche pomeridiane e serali.

Le settimane 2020 sono: 28 giugno-4 luglio; 5-11 luglio; 12-18 luglio.

Prezzi: Grand Hotel Biancaneve 680€ a settimana, Muu Village 720€ a settimana.

NUOVO: CORSI ONLINE CON INSEGNANTI DI MADRELINGUA

Corsi estivi online in lingua inglese, con insegnanti madre lingua, dal 15 giugno all'11 settembre

Dal lunedì al venerdì, ore 9.00-12.00 o 16.00-19.00.

Partecipanti: 3^a-4^a elementare, 5^a elementa-



re-1^a media, 2^a-3^a media, 1^a-2^a superiore, 3^a-4^a superiore.

Tutti i partecipanti ricevono in omaggio un libro, maglietta e cappellino London School ed attestato di frequenza.

Il costo per una settimana è di 95 €.

Info: London School, tel. 0464.421285 o 333 1564859 o 329 3336508

www.londonschoolrovereto.it



Carta In Cooperazione

Ufficio Relazioni Soci,
Sait tel. 0461.808641
ufficio.soci@sait.tn.it

<http://www.laspesainfamiglia.coop/>
Carta-in-Cooperazione/Convenzioni

A.E.R.A.T. Soc.Coop. Centro Formativo Candriai

Il Centro Formativo di Candriai sul Monte Bondone, luogo ideale per convegni, soggiorni studio e settimane formative, è la struttura che permettere anche alle famiglie di ritrovare il contatto con la natura, la montagna e le attività outdoor che sono mancate nel corso degli ultimi mesi per l'emergenza sanitaria.

Per i bambini si stanno predisponendo nuovi spazi esterni, come l'arena per le attività di gioco e didattiche all'aperto e il nuovo Pinacone (unico in tutta Italia): spazio esterno coperto, ecosostenibile e interattivo che sarà perfetto per gestire in piccoli gruppi attività all'aperto godendosi l'ombra e la suggestione del bosco. Si sta inoltre predisponendo tutto quanto serve per assicurare



Breg Adventure

È il parco avventura in Trentino per la famiglia con percorsi di abilità sospesi nell'aria tra tronchi, teleferiche, passerelle e ponti tibetani che collegano un albero all'altro, con istruttori specializzati e i migliori sistemi di sicurezza. Breg Adventure sta seguendo la continua evoluzione delle fasi post emergenza per attuare le direttive di sicurezza previste per strutture di questo tipo.

L'Associazione parchi avventura, inoltre, ha redatto un protocollo che delinea le pratiche che personale e ospiti devono avere con le attrezzature (documento che verrà presto pubblicato sul sito web).

Fortunatamente le attività del parco vengono svolte all'aria aperta e gli ampi spazi disponibili permettono di ridurre al minimo

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- sconto del 20% sui prezzi di listino per ingresso di 3 ore

Lo sconto non verrà applicato ai prezzi riservati alla Breg Family Card e percorsi singoli. Convenzione valida per due persone.

tempo libero



assembramenti, anche se gli accessi saranno contingentati per fasce d'orario.

Per organizzare al meglio gli afflussi, accedendo direttamente al sito www.bregadventurepark.it sarà possibile scegliere la data e l'orario d'accesso verificando in tempo reale le prenotazioni attive e acquistando direttamente online si avrà diritto all'ingresso scontato.

Uno dei servizi di più semplice gestione per il problema covid è il noleggio delle **e-bike MTB: per questo Breg Adventure ha ampliato ulteriormente il parco bici con tutte E-BIKE NUOVE di ottima qualità.**

Breg Adventure Park,

Loc. Chiesetta Alpina, Breguzzo
Tel. 338 8848918 - 0465 323090
www.bregadventurepark.it



il soggiorno in sicurezza degli ospiti e aprire la struttura non appena possibile.

Info e prenotazioni

Società Cooperativa A.E.R.A.T.
candriai@aeratscarl.com
www.aeratscarl.com

Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

Dal 21/12 al 6/1, dal 20/2 al 25/2, dal 11/4 al 15/4

- pensione completa 50 €;
- mezza pensione 42 €;
- pernottamento e colazione 38 €.

Altri periodi:

- pensione completa 45 €;
- mezza pensione 38 €;
- pernottamento e colazione 32 €

A.E.R.A.T. Soc.Coop.

Casa per ferie Mirandola a Cesenatico

A.e.r.a.t. aprirà le proprie Case per Ferie appena possibile per l'ospitalità delle famiglie trentine, seguendo le indicazioni e norme previste per il settore alberghiero ed extra alberghiero.

Verranno sfruttati al meglio gli spazi esterni per evitare il raggruppamento negli spazi comuni come il bar e la reception; la registrazione di arrivo verrà fatta in anticipo check e la partenza sarà in spazi diversi da quelli previsti per l'accoglienza.

Per i pasti si stanno predisponendo spazi, orari e modalità di servizio per assicurare il massimo distanziamento e le misure di sicurezza indicate.

Verranno forniti tutti i dispositivi necessari per la sosta negli spazi comuni interni (gel sanificante, maschere per chi ne sarà sprovvisto), e intensificate le procedure e i tempi di sanificazione degli ambienti, compresi quelli della spiaggia (cabine e servizi).

Il personale è sempre stato molto attento alle procedure di pulizia delle stanze e degli ambienti in sicurezza e verrà formato per le specifiche del momento legate al Covid per tutelare sé stesso e gli ospiti.

Gli spazi di Casa Mirandola a Cesenatico

sono sicuramente molto più ampi rispetto alla media dello standard locale alberghiero e ciò vale in particolare anche per la spiaggia dove è, già da anni, mantenuta la distanza minima di 4 metri fra gli ombrelloni, e se previsto, sarà certamente ampliata.



Per i soci possessori di Carta In Cooperazione:

- 50 € dall'11/4 al 19/4 e dal 15/5 all'1/6;
- 60 € dal'1/6 al 19/7 e dal 24/8 al 13/9;
- 70 € dal 20/7 al 23/8;

(quota giornaliera a persona in pensione completa)

Le settimane passate a casa vi hanno lasciato qualche chilo di troppo? Allora bisogna passare all'azione, ma bisogna farlo bene... Facciamoci seguire in questo percorso dai consigli d'eccezione contenuti nelle **Linee Guida per una sana e corretta alimentazione del Crea**, che raccolgono e aggiornano le indicazioni alimentari elaborate da una commissione scientifica costituita da studiosi del mondo dell'alimentazione. Le Linee Guida, rivolte all'intera popolazione italiana, affrontano con particolare approfondimento il tema del dimagrimento: proprio perché il **sovrappeso**, e ancora di più l'obesità, danneggiano la salute, sia a livello cardiovascolare, che osteoarticolare e respiratorio. Bisognerebbe evitare di trovarsi nella situazione di dover dimagrire: si legge infatti nel documento che «è altamente preferibile prevenire il sovrappeso piuttosto che dover ricorrere a trattamenti



teggimento molto restrittivo e punitivo sul cibo. «Concedersi un peccato di gola ogni tanto e con misura permette spesso di affrontare meglio la dieta ipocalorica». Cioè, aumenta la possibilità che si riesca a seguirla.

OCCHIO ALL'EFFETTO YO YO

Ma qual è la perdita di peso che ci possiamo porre come obiettivo realistico senza il rischio di incappare in "ricadute" assai deprimenti?

«La perdita media di peso di un chilo a settimana – si legge nelle Linee Guida –

Alimentazione e diete

Per dimagrire usiamo la testa!

Nelle Linee Guida per una sana e corretta alimentazione i consigli per perdere peso davvero e durevolmente: farsi aiutare da uno specialista, non seguire diete di moda, non eliminare alimenti, concedersi qualche gratificazione e soprattutto fare attività fisica

di **Silvia Fabbri**

ti per la perdita di peso; infatti il tasso di fallimento non tanto nell'ottenere un calo ponderale, ma nel mantenerlo nel tempo, è molto alto».

Ma quando ci vuole, ci vuole: e una dieta ipocalorica è il sistema più efficace per ridurre l'eccesso di peso corporeo. L'impresa, semplice in apparenza, lo è molto meno alla prova dei fatti, ma – incoraggia il Crea – va comunque affrontata con fiducia.

NON SI SCAPPA: BISOGNA TAGLIARE CALORIE

Per dimagrire bisogna agire su due fronti: **diminuire le calorie** – privilegiando gli alimenti più sazianti come frutta e verdura - e aumentare il dispendio energetico attraverso **l'attività fisica**.

Ma diminuire le calorie non significa certo eliminare del tutto alcuni alimenti o addirittura gruppi di alimenti, come succede con le diete di gran moda in questo periodo, che impongono un taglio netto ai carboidrati: «Fai in modo – si legge infatti nelle Linee Guida – anche se sei a dieta, **che gli alimen-**

ti siano tutti presenti, limitandone opportunamente le quantità. Dieta non vuole dire sempre e solo privazione. Togliere alcuni elementi non serve».

Già, perché perdere peso è possibile e anche facile, nel breve periodo, ma non è sufficiente: è necessario, invece, **cambiare le proprie abitudini alimentari** in modo durevole. La dieta dimagrante deve anche servire a riabituarsi a **mangiare correttamente**, condizione indispensabile per evitare il temuto effetto yo-yo. «I cicli di perdita/acquisto di peso peggiorano infatti la composizione corporea con un progressivo aumento non solo del peso, ma della massa grassa a spese di quella magra, metabolicamente attiva; in altre parole si riduce il metabolismo, soprattutto in mancanza di un'adeguata attività fisica. Ma la peggiore conseguenza di questi cicli è l'impatto psicologico, perché si creano situazioni di grande frustrazione e di sfiducia in sé stessi e nella dietoterapia».

Il consiglio dato dalle Linee Guida è quindi quello di evitare di avere un at-

representa, in genere, **un tetto da non superare**. Un obiettivo già molto ambizioso e impegnativo soprattutto dopo le prime fasi della dieta.

Più realistica ancora è una perdita di 500 grammi a settimana, che impone restrizioni caloriche più facili da sopportare e cambiamenti di stili di vita più sostenibili nel tempo.

Bisogna quindi diffidare di diete che promettono dimagrimenti molto marcati nel giro di poco tempo perché sono destinate o a non mantenere le promesse o a mettere a rischio la salute».

In altre parole, più che l'adozione di schemi restrittivi, è la capacità di autoregolare il proprio comportamento alimentare a determinare il successo di un programma dimagrante.

CHE CARATTERISTICHE DEVE AVERE UNA DIETA DIMAGRANTE CORRETTA?

- 1) Un **apporto energetico ragionevolmente inferiore** alle necessità della persona e contemporaneamente un programma di promozione dell'**attività fisica**.
- 2) Deve prevedere una **variazione di peso graduale**, a carico soprattutto del tessuto adiposo.
- 3) Deve essere personalizzata, ovvero **equilibrata e completa**, e non escludere nessun gruppo di alimenti per garantire tutti i nutrienti all'organismo.

DIETA LOW CARB

Restrizione dell'assunzione di carboidrati (cioè, pane, pasta e riso) al di sotto del 45% delle calorie complessive, che è il livello fissato dai Larn (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia). È una dieta iperproteica, di facile esecuzione. L'effetto dimagrante c'è ma è **difficile da seguire, a lungo termine**.

DIETA CHETOGENICA

(comprende dieta Atkins, tisanoreica, Dukan). Ancora più estrema della low carb, **induce un'intossicazione cronica** (con nausea) per

che l'uomo paleolitico fosse magro e meno soggetto a malattie cronico-degenerative. A parte questi assunti, definiti irreali nel documento, **l'esclusione di intere classi di alimenti importantissimi è ingiustificata e produce squilibri**.

DIETE BASATE SULLA GENETICA E SUL GRUPPO SANGUIGNO

Ogni genotipo ha una lista di alimenti consigliati ed altri che non lo sarebbero. **Ma non c'è alcuna evidenza scientifica a sostegno dell'associazione tra gruppo**

alimentari che favoriscono il mantenimento dei risultati ottenuti. Le Linee Guida, inoltre, in merito alla sostenibilità ambientale dei nostri consumi alimentari, confermano che le diete caratterizzate da un elevato contenuto di alimenti vegetali e da un limitato contenuto di carne e prodotti lattiero-caseari hanno un minore impatto sull'ambiente, rispetto alle diete più ricche di prodotti di origine animale come ad esempio, la low carb o la dieta chetogenica, entrambe iperproteiche.

DIETE MISTE BILANCIATE

Sono piani dietetici che includono sia alimenti vegetali che animali nelle proporzioni giuste per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative, utilizzando la dieta mediterranea come modello. Fanno perdere peso nei tempi e preservando la salute, se si attua un contenimento calorico. La dieta più nota di questo tipo è la **Dash, creata per ridurre la pressione arteriosa: alto**

contenuto di fibre, livelli medi di proteine e più elevati di cereali integrali. Oppure la New Nordic Diet, modellata sulle abitudini delle nazioni del nord Europa: **vegetali, pesce, poca carne, semi oleosi, patate, frutti di bosco.**

DIETE VEGETARIANE

Si tratta di **regimi alimentari equilibrati**, che vedono l'esclusione di carne e pesce e sono in genere legati a scelte etiche.

Tuttavia necessitano di attenzione nella fase della crescita, o in condizioni particolari quali gravidanza e allattamento. Nel caso è consigliabile avvalersi dei consigli di un nutrizionista per evitare carenze.

DIETA VEGANA

È un'estremizzazione della dieta vegetariana in quanto esclude totalmente i prodotti di origine animale compresi latte e derivati e uova. **La pianificazione di questa dieta deve essere quindi attenta per evitare carenze nutritive** come quelle di calcio, di ferro, di vitamina B12, di omega-3, in particolare nell'infanzia, in gravidanza, nella fase dell'allattamento e negli anziani.

Le diete più popolari: pregi e difetti

La n. 11 delle Linee Guida per una sana e corretta alimentazione prende in esame alcune delle diete più popolari degli ultimi anni. Un'analisi incentrata su quanto al momento è più diffuso, comune e utilizzato e reperibile sui media e sui social network. Qui ve ne proponiamo una sintesi

sfruttarne l'effetto anti-appetito. Certamente fa perdere peso, ma non viene attuata nessuna "rieducazione" dei comportamenti alimentari che hanno portato all'eccesso di peso.

DIETA LOW FAT

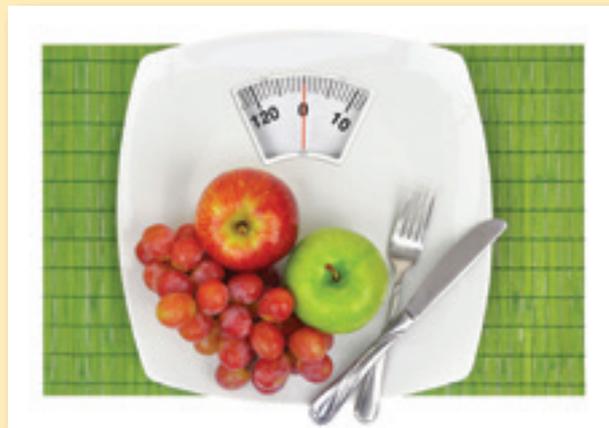
Restrizione dei grassi indipendentemente dalla loro fonte. Nascono come diete terapeutiche **per abbassare colesterolo e trigliceridi. L'efficacia dimagrante dipende da quante calorie vengono tagliate.**

DIETA A BASSO INDICE GLICEMICO

Scopo della dieta è contenere il carico glicemico limitando l'assunzione di alimenti ad alto indice glicemico. Usata in ambito clinico **per la gestione del diabete**, è difficile da seguire per l'inaffidabilità dell'indice glicemico che varia a seconda della composizione del pasto e delle associazioni con altri nutrienti. Inoltre **esclude gruppi importanti di alimenti**, come la frutta e i cereali integrali, che invece vanno promossi proprio perchè possono favorire la perdita di peso, rispetto ad altri.

DIETA PALEOLITICA

Intende imitare il profilo alimentare delle società pre-agricole, evitando alimenti lavorati derivanti dall'agricoltura come latticini, legumi, frumento. Parte dall'idea



sanguigno ed esigenze nutrizionali, ma non ci sono nemmeno dati che supportino le diete genetiche. I test attualmente disponibili non sono in grado di fornire alcuna reale informazione utile alla determinazione di una dieta personalizzata.

DIETA MEDITERRANEA

Non è una dieta dimagrante, ma è **il modello alimentare più studiato e maggiormente correlato con la minore incidenza di malattie cronico-degenerative**. Costituita prevalentemente da verdura, frutta, olio d'oliva, pane, pasta e altri cereali. Determina un dimagrimento solo se ipocalorica ed ha il vantaggio di promuovere comportamenti

ni alimentari, per mantenere nel tempo i risultati ottenuti.

I MAGHI DEL DIMAGRIMENTO

Per fare tutto ciò c'è bisogno ovviamente di consultarsi con personale qualificato, evi-

tando personaggi inquietanti che propagano fandonie e che talvolta vengono anche invitati in popolari trasmissioni televisive. Sedicenti esperti che – anche se plurimulati



- 4) Deve essere ben distribuita nell'arco della giornata e caratterizzata da **semplicità di realizzazione e alta accettabilità**.
- 5) Deve facilitare l'impostazione di **un modello alimentare che permetta di cambiare in modo permanente le abitudini**



dalle Autorità garanti – continuano a spacciare fandonie.

Le Linee Guida definiscono questi personaggi i “**maghi del dimagrimento**”, che pur di ottenere quel rapido calo di peso che tanto soddisfa i pazienti più sprovveduti «**propongono una serie di scorciatoie consistenti in metodologie e diete severe e squilibrate**, quali le diete iperproteiche che aboliscono i carboidrati, il pericoloso digiuno idrico integrale, le assurde diete monocibo, le diete che escludono intere classi di prodotti sulla base di inaffidabili test per le intolleranze alimentari che poco hanno a che fare con l’aumento del grasso corporeo».

Grasso che ha a che fare invece con una semplice verità: se si assumono più calorie di quante se ne spendono si ingrassa. Anche per questo l’attività fisica è importante: perché induce un **bilancio energetico negativo**, vale a dire una spesa energetica superiore all’apporto calorico.

Non solo, «l’importanza dell’attività fisica nella cura dell’eccesso ponderale e nella gestione del dimagrimento – si legge nel documento del Crea – è legata anche ai grandi benefici complessivi di tipo metabolico.



Cos’è il CReA

Crea sta per Centro di ricerca alimenti e nutrizione. Il Crea è un ente pubblico italiano che secondo la sua legge istitutiva ha il compito di promuovere la sana alimentazione anche attraverso la revisione periodica delle Linee Guida. È possibile scaricare la revisione più recente (novembre 2019) dal sito del CReA cercando “linee guida 2019” direttamente dalla homepage (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>).

Attenzione agli integratori

Nel lungo capitolo dedicato alle diete che troviamo nelle Linee Guida del Crea, ampio spazio è dedicato al tema degli integratori. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice del Crea.

Dottoressa Rossi, il Crea mette in guardia sull’uso degli integratori per dimagrire...

Il mondo dell’integrazione per la perdita di peso è a dir poco sconsigliato, e l’industria degli integratori per il dimagrimento è veramente spregiudicata.

Non c’è alcun dato scientifico che sostiene l’utilità di sostanze come il chitosano, la gingobiloba, le alghe brune, la caffeina, le proteine del fagiolo, per citarne alcune che tornano ciclicamente di moda, senza prove di efficacia, senza protocollo sperimentale.

Ecco, questo è un ambito su cui andrebbe fatta una forte azione di dissuasione.

Perché la persona che vuole perdere peso ha una sua vulnerabilità e fragilità, particolarmente suscettibile a voler credere a quello che gli viene detto. Purtroppo nella migliore delle ipotesi si produce un danno al portafogli, nella peggiore, anche alla salute. Come consulenti dell’Autorità garante della concorrenza e del mercato, che procede anche contro la pubblicità ingannevole, ci siamo trovati **integratori con iodio o caffeina**, che se vengono assunti in dosi indicate dalle confezioni, sono esenti da rischi, ma siccome sono farmaci da banco, che il consumatore si potrebbe autosomministrare in dosi eccessive, allora ci possono essere danni metabolici o cardiaci. Andrebbe dunque regolamentata la pubblicità spregiudicata di certi integratori.

Inoltre l’attività fisica organizzata permette una maggiore gratificazione sia a tavola che sulla bilancia». Si dirà che non tutti abbiamo il tempo di andare in palestra e che le nostre giornate sono già abbastanza piene: basta trasformare in movimento gli impegni quotidiani, come fare le scale, recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta, e fare lunghe passeggiate quando possibile.

La scelta migliore per dimagrire, secondo il Crea, è seguire una dieta ipocalorica mediterranea: «Perché è una dieta bilanciata, che si basa sul modello mediterraneo, ma con una riduzione della assunzione calorica generale», **limitando principalmente i grassi da condimento, bevande alcoliche e zuccheri.**

L’IDOLATRIA DELLA MAGREZZA

Non è da sottovalutare neanche l’aspetto psicologico che viene coinvolto quando si ricorre a una dieta. Il Crea lo spiega chiaro: «Gli interventi di prevenzione del sovrappeso, dovrebbero sempre tener conto del rischio di favorire l’idolatria di magrezze irrealistiche quanto non salutari, l’incremento di condotte alimentari patologiche e di metodi pericolosi di controllo del peso». Questo perché raramente le diete vengono intraprese per reali problemi di salute; quasi sempre si fanno invece per motivi estetici.

Il che non è negativo in assoluto, sempre che si seguano **percorsi corretti**. Tuttavia eccessivi ideali di magrezza, in particolare nel sesso femminile, rendono insoddisfatti della propria immagine. «L’insoddisfazione corporea – si legge nello studio – è la prima tappa di un percorso che può portare all’adozione di comportamenti irrazionali,

disfunzionali e autoprescritti per il controllo del peso e la crescita muscolare: saltare i pasti, ridurre drasticamente il consumo di alcuni alimenti, usare prodotti, a volte addirittura farmaci, o altre scorciatoie». Il che è un fattore di rischio per **disturbi alimentari**, specie per le ragazze.

Per il Crea c’è una vera e propria “industria del dimagrimento” che lucra sulle persone in difficoltà con la propria immagine come ad esempio «certe adolescenti con corporatura mediterranea che si alimentano male o digiunano per adeguarsi ai dettami della moda che impone magrezze innaturali». Insomma, il tema è che dobbiamo rivolgerci al nostro medico o anche a un nutrizionista, «per analizzare le cause del sovrappeso e sapere come comportarci per evitare di farsi abbagliare dalle mode del momento, anche se presentate da tv o giornali, o da testimonial di successo».

E IL DIGIUNO?

Va di gran moda, ultimamente, anche la pratica del digiuno. Il digiuno totale di breve durata (per 24 ore) è ben tollerato da un adulto sano, dice il Crea, «**ma non c’è un buon motivo per farlo: la perdita di peso che ne consegue è principalmente dovuta a perdita d’acqua. Il digiuno prolungato invece provoca una “vera e propria acidosi metabolica, un’intossicazione, una complicanza metabolica grave**».

Il digiuno, insomma, non solo non educa a un comportamento alimentare corretto, «ma provoca anche una **perdita di peso in gran parte ingannevole**, perché il peso scende a spese principalmente dei tessuti magri».

(*consumatori.e-coop.it*)



Federico Mendini,
Frutticoltore di Tassullo,
produce mele Dop, socio di cooperativa

Daniele Bebber,
viticoltore di Mezzolombardo,
amministratore di cantina sociale

Barbara Pellegrini,
troticoltrice di Tione,
socio di cooperativa

Fabio Pellegrini,
olivicoltore di Riva del Garda,
socio e amministratore
cooperativa

Alessio Rauzi,
allevatore di Terzolas,
produce latte da grana, socio e vicepresidente
del caseificio sociale

Vanda Rosà,
orticolttrice della Val di Gresta,
presidente di consorzio
cooperativo

Scegli i prodotti trentini. Garantiamo NOI



Cooperazione Trentina



Buoni, sicuri, sostenibili.

www.ioscelgotrentino.it

Campagna a sostegno dei prodotti trentini promossa dalla Federazione Trentina della Cooperazione. **#lamiaterranonsiferma**



Ricette, bottiglie e libri

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

Paccheri ripieni di asparagi, robiola e pesto

Per 4 persone: 350 g di paccheri, 1 mazzo di asparagi verdi, 300 g di robiola coop, 30 g di Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi fior fiore, pangrattato, burro, 2 cucchiaini di pesto genovese fior fiore, 1 uovo, noce moscata, menta, sale e pepe

Mondate gli asparagi spezzandoli in modo da eliminare le parti bianche e coriacee e sbollentateli in acqua bollente salata; raffreddateli sotto l'acqua corrente in modo che restino di colore verde brillante, poi scolateli. Lessate i paccheri in acqua bollente salata e scolateli quando saranno ancora al

Il gusto della fantasia

La differenza è nel ripieno

Scenografici, diversi dal solito, fanno subito festa: sono i piatti che si distinguono per la farcitura. Ecco qualche esempio, semplice ma goloso

dente, raffreddateli sotto acqua corrente e sgocciolateli su un canovaccio. Raccogliete in un mixer gli asparagi (tenete da parte le punte) e frullateli con la robiola, la menta, l'uovo e il parmigiano grattugiato, aggiustate di sale, pepe e insaporite con noce moscata; trasferite questo composto all'interno di un sac-à-poche e usatelo per farcire i paccheri, disponendoli affiancati in una pirofila imburrata; spolverizzate con grana grattugiato, pangrattato e cospargete con fiocchetti di burro. Cuocete in forno a 190°C per circa 20-25 minuti o fino a quando la pasta sarà gratinata. Sfornate e servite completando con un po' di pesto genovese



Lumaconi ripieni di ricotta e bietole

Per 4 persone: 200 g di pasta tipo lumaconi, 200 g di bietole o spinaci già puliti, 250 g di ricotta vivi verde, 1 cucchiaino di scorza di limone non trattato, 400 g di passata di pomodoro, 2 spicchi d'aglio, olio d'oliva extravergine, Grana Padano Dop Riserva oltre 20 mesi fior fiore, sale e pepe

Fate rosolare uno spicchio d'aglio nell'olio, eliminatelo, aggiungete la passata di pomodoro, salate, pepate e fate restringe-

re a fiamma bassa per circa 15 minuti; nel frattempo lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela a metà cottura e lasciatela sgocciolare nello scolapasta; fate insaporire dell'olio con l'altro spicchio d'aglio, eliminatelo e unite le bietole, salate, versate un po' d'acqua e fatele appassire; lasciatele intiepidire, strizzatele e poi tritatele finemente al coltello; mescolate le bietole con la ricotta, la scorza di limone grattugiata, sale e pepe; con il composto farcite i lumaconi e adagiati affiancati in una pirofila oliata in cui avrete versato la salsa di pomodoro; irrorate con un filo d'olio, cospargete con il grana grattugiato e cuocete a 200°C per circa 20-25 minuti o fino a doratura.



Come preparare i pomodori ripieni di riso

Il segreto? È nel riso messo ad insaporire un giorno prima e nei pomodori lasciati scolare della loro acqua di vegetazione

12 pomodori rotondi maturi, 300 g di riso, 5 patate, 8 foglie di basilico, 3-4 gambi di prezzemolo, 1-2 spicchi d'aglio, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Lavate e asciugate i pomodori, con un coltellino affilato separate le calotte e tenetele da parte in modo da ricavare dei tappi; aiutandovi con un cucchiaino svuotate i pomodori, facendo attenzione a non bucarne il fondo, e raccogliete la polpa nel bicchiere del frullatore; capovolgete i pomodori e lasciateli scolare della loro acqua

di vegetazione, poi poneteli in frigorifero insieme alle calotte; aggiungete alla polpa di pomodoro l'aglio sbucciato, tagliato a metà e privato della parte interna, 2 cucchiaini d'olio, il basilico, metà del prezzemolo e un pizzico di sale e pepe; frullate per amalgamare il tutto, aggiungete il riso sciacquato e scolato e il resto del prezzemolo tritato finemente, mescolate bene e fate riposare coperto in frigo per tutta la notte (questo permetterà all'acqua di vegetazione dei pomodori di "cuocere" il riso).

Il giorno successivo farcite i pomodori con il composto di riso e chiudete con la calotta superiore, poi disponeteli in una teglia oliata e aggiungete le patate pelate e tagliate a spicchi; cuocete in forno già caldo a 200°C per 50 minuti, finché pomodori e pelati saranno dorati e ben cotti; servite caldi o a temperatura ambiente. (Fiorfiore in cucina, 6/2019)



Sono moltissime le variazioni per questa ricetta: ad esempio è possibile aggiungere al riso anche capperi, olive, acciughe, timo, origano...

Involtini di zucchine, tonno e capperi

Per 4 persone: 3 zucchine verdi, 180 g di filetti di tonno Yellofin sott'olio fior fiore, 40 g di capperi dissalati, 2 filetti di alici del Mar Cantabrico sott'olio fior fiore, 1 spicchio d'aglio, olio d'oliva extravergine, 45 g di Grana Padano Dop Riserva oltre 20 mesi, 1 uovo, 1 cucchiaino di pangrattato, maggiorana, sale e pepe

Pulite le zucchine, privatele delle estremità e tagliatele a metà in senso orizzontale; con un pelapatate o una mandolina, ricavate dei nastri regolari; conservate gli scarti e tritateli finemente al coltello; in una padella antiaderente fate insaporire l'olio con l'aglio tagliato a metà, quando sarà dorato eliminatelo e fatevi sciogliere le acciughe; unite il trito di zucchine e i capperi sminuzzati finemente, pepate, salate se necessario, fate poi raffreddare. Mescolate il tonno sgocciolato con il grana grattugiato, l'uovo e la maggiorana tritata; aggiungete il composto di zucchine e capperi e mescolate. Ponete un po' di questo composto all'estremità di una fetta di zuccina. Arrotolate stretto in modo da ottenere un cilindro e avvolgetelo con una seconda fetta di zuccina; procedete fino a esaurimento degli ingredienti



e ponete quindi gli involtini in una teglia foderata con carta da forno; irrorate con un filo d'olio, cospargete con sale, pepe e pangrattato. Cuocete in forno ventilato a 200°C per circa 25-30 minuti o fino a doratura del ripieno. Sfornate e servite tiepidi o a temperatura ambiente.

Mozzarella in carrozza

3 uova, 150 g di latte intero, 350 g di mozzarella fior di latte Stg fior fiore, 12 fette di pancarrè, 6 fette di prosciutto cotto alta qualità fior fiore, 80 g di farina "00", olio d'arachidi, sale e pepe

Sbattete le uova con latte, sale e pepe. Tagliate la mozzarella a fette dello spessore di 1 cm., disponete su 6 fette di pane le fette di mozzarella e sovrapponetevi il prosciutto, ri-

chiudete con le restanti fette di pane, tagliate a piacere i sandwich in diagonale (o lasciateli interi) e poi passateli (in particolare i lati) nella farina. Intingete i sandwich nel composto di uova e latte per qualche secondo in modo da inzupparli bene. Friggete nell'olio bollente (170°C) un paio di pezzi alla volta per circa 3-4 minuti per lato fino a far diventare i sandwich dorati. Servite subito le mozzarelle in carrozza.

Per cambiare gusto potete sostituire il prosciutto cotto con dei filetti di acciuga, oppure dei pomodorini secchi.

Ricette tratte da Fiorfiore in cucina, 5/2020



LIBERTYGROSS

**FORNITURE
ALBERGHIERE**

TRENTO - Via Innsbruck, 2
tel. 0461 808862 / 808863
libertygross@sait.tn.it

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
9:00 - 17:30

fornitore ufficiale di:



DA SAPERE

Quasi tutte le aromatiche:

- amano il sole o la mezz'ombra
- richiedono annaffiature leggere ma frequenti
- prediligono terreni sciolti
- sopportano male il ristagno di acqua



Il mini orto facile

Un balcone di aromi e profumi

Le erbe aromatiche non sono complicate da coltivare, e sono molto utili in cucina per aggiungere sapore e limitare l'uso del sale. Ecco qualche suggerimento

di Iris Fontanari

Non ho un orto né un grande terrazzo per le piante aromatiche che uso spesso in cucina e per usi medicinali: è possibile coltivare queste piante sul balcone di casa, che è proprio prospiciente la mia cucina? Vi ringrazio. Roberta Tomasi (Lavis).

È un argomento al quale sono interessate molte persone in questo momento, tutte appassionate come lo sono anch'io, di piante, ma anche di "arte culinaria".

Prima di acquistare le piantine dovrà avere ben presenti quali specie utilizzare per il poco spazio a sua disposizione, considerando che esistono attrezzature che permettono di razionalizzare al meglio la distribuzione dei vasi o delle cassette. Ad esempio, accanto ai vasi da sistemare sul pavimento o su porta vasi in verticale, una soluzione molto usata è la balconiera in metallo: la si aggancia alla balaustra e vi si dispongono i vasi o le cassette, in modo da non occupare spazio sulla superficie del balcone. In ogni caso, è bene preferire contenitori di plastica perché altri materiali possono appesantire troppo il carico dello stesso balcone.

Infine è importante tenere sempre a mente che quasi tutte le aromatiche (non il prezzemolo, il basilico e la

cipollina) sono piante perenni mediterranee e quindi hanno bisogno di moltissimo sole e poca acqua.

SOLE O (POCA) OMBRA?

L'altro aspetto importante è la disposizione, per alternare gli arbusti più alti (come **rosmarino** e **lavanda**) alle piantine più piccole, magari anche con qualche tocco di colore (**peperoncino**, piccolo e di facile coltura) ed **erba cipollina** dai caratteristici fiori viola.

Dal vivaista di fiducia potrà trovare, oltre al rosmarino e alla lavanda amanti del pieno sole, anche molti tipi di **salvia**, che richiede sempre un'ottima esposizione al sole; fra questi, alcuni hanno grandi foglie, come la salvia sclarea, ad esempio, che si possono mangiare impanate e fritte.

Fra le piante aromatiche che possono crescere anche a mezz'ombra ci sono la **menta** e la **melissa** (detta anche "erba limona" per via del suo profumo).

In genere robusti, ma sensibili al freddo, sono la **santoreggia**, il **timo** e il suo stretto parente, il **serpillo**, tre ottime Labiate che amano vegetare su **terreni ben drenati, poveri, a contatto con rocce e sassi, in posizioni ben esposte al sole** e che si dovranno

**Aromatiche e salute**

Le piante aromatiche sono ricche di vitamine, oli eteri ed enzimi: hanno quindi qualità medicinali e gastronomiche, poiché oltre a donare sapore a cibi e bevande, svolgono un'eccellente azione fisiologica. Quando aromatizziamo un cibo, infatti, ne aumentiamo l'appetibilità e la digeribilità, perché l'aroma che entra in contatto con gli organi del gusto e dell'olfatto provoca una più intensa secrezione salivare, agendo beneficamente anche sull'intestino.

L'uso di queste erbe consente inoltre un consumo più moderato di sale e di grassi, rendendo così i piatti più leggeri e saporiti, a beneficio della nostra salute.

proteggere dal gelo durante l'inverno, magari coprendole con un telo di plastica forato, che si dovrà togliere nelle giornate calde per evitare l'eccesso di condensa con relativo marciume.

Più delicate delle precedenti sono altre due Labiate che amano il sole, **origano** e **maggiorana**, simili fra loro, ma dall'aroma differente.

Un'altra notissima e utile aromatica, che dovrebbe trovare posto sul suo balcone, è il profumato **basilico**; essendo di origine tropicale, questa pianta necessita di sole e di tanta acqua; inoltre, durante l'estate, per far sì che produca tante foglie, basterà cimare le piantine per ritardarne la fioritura.

E perché non inserire anche il **prezzemolo**, indispensabile (o quasi) nelle nostre cucine? Per la sua coltivazione è sufficiente una cassetta, ovviamente in plastica, riempita di normale terriccio, nel quale spargere e interrare i piccolissimi semi; il prezzemolo però non sopporta bene il troppo sole, il calore eccessivo.

Se il suo balcone è abbastanza ombroso, tra le aromatiche possono crescere e maturare anche le **fragole**, sistemate magari in un orcio o in un vaso a muro, sfruttando il portamento ricadente di alcune varietà.

QUALI PIANTE NELLO STESSO VASO?

Se si desidera piantare erbe di diverso tipo nello stesso contenitore, si deve tener conto delle dimensioni delle piante a fine crescita ed evitare di seminare insieme piante "incompatibili" fra loro; ad esempio, la **menta** molto invadente in quanto a radici è preferibile tenerla in un suo vaso; il **rosmarino con la salvia, che invece può stare con il timo**; il **prezzemolo** ama stare da solo; l'**alloro**, che richiede un vaso molto capace, predilige crescere in **luogo soleggiato**, così come la **lavanda**.

coop

in collaborazione con



OrtofruttaItalia

Organizzazione Interprofessionale dell'ortofrutta italiana

Questo mese

L'ITALIA CI OFFRE
la varietà e la qualità dei

POMODORI



IL SAPORE ITALIANO
AL MOMENTO GIUSTO.

mipaef

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali

SocioSi

Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

ECCO I PRODOTTI CHE **DAL 28 MAGGIO AL 10 GIUGNO** POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



Mozzarella fior di latte Brimi
200 g
8,95 € al kg



SOLO PER I SOCI

100 PUNTI e **0,79 €**

ANZICHÈ 2,30 €

Ricotta Senza Lattosio Brimi
200 g
5,95 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,49 €**

ANZICHÈ 1,55 €

Latte UHT Senza Lattosio Mila
parzialmente scremato 1 litro
1,19 € al litro



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e **0,59 €**

ANZICHÈ 1,40 €

Latte di capra UHT intero Latte Trento
500 ml
2,98 € al litro



SOLO PER I SOCI

80 PUNTI e **0,69 €**

ANZICHÈ 1,99 €

Caffè Hag
classico - espresso 225 g
8,80 € al kg



SOLO PER I SOCI

100 PUNTI e **0,98 €**

ANZICHÈ 2,85 €

Pasta di acciughe Orco
tubo 60 g
20,83 € al kg



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e **0,65 €**

ANZICHÈ 1,80 €

Fanta Aranciata - Fanta Zero - Sprite
1,5 litri
0,59 € al litro



SOLO PER I SOCI

30 PUNTI e **0,58 €**

ANZICHÈ 1,10 €

Vino Valpolicella Ripasso DOC Duca del Frassino
750 ml
7,99 € al litro



SOLO PER I SOCI

380 PUNTI e **2,19 €**

ANZICHÈ 7,99 €

Detergente Crema Cif
bianco - limone 500 ml
2,98 € al litro



SOLO PER I SOCI

90 PUNTI e **0,59 €**

ANZICHÈ 1,90 €

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

Il numero dei prodotti presente in negozio può essere inferiore a quello presentato in questa pagina a seconda dell'assortimento e delle dimensioni del punto vendita. Iniziativa promossa da SAIT soc. coop. Consorzio delle Cooperative di Consumo Trentine con sede in Via Innsbruck, 2 a Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa.

* Punti doppi con i prodotti Coop: non danno diritto al cumulo dei punti le ricariche Coop Voce, la rivista fiorfiore Coop e il latte infanzia tipo 1 Coop.

SocioSi
Raccolta
Punti

valida nei negozi aderenti

USA I PUNTI

ECCO I PRODOTTI CHE **DALL'11 AL 24 GIUGNO**
POTRAI PAGARE IN PARTE CON I PUNTI
DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE!



Lemoniq Coop
gelato al limone
con stecco di liquirizia
pz. 6 - 480 g
4,15 € al kg



SOLO PER I SOCI

130 PUNTI e **0,69 €**

ANZICHÈ **2,60 €**

Fiocchi di latte
Jocca
175 g
9,09 € al kg



SOLO PER I SOCI

90 PUNTI e **0,69 €**

ANZICHÈ **1,99 €**

Latte Trento UHT intero
1 litro
0,99 € al litro



SOLO PER I SOCI

50 PUNTI e **0,49 €**

ANZICHÈ **1,15 €**

Biscotti Novellino classico
Campiello
350 g
3,29 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,45 €**

ANZICHÈ **1,40 €**

Polenta Valsugana istantanea classica
375 g
3,60 € al kg



SOLO PER I SOCI

70 PUNTI e **0,65 €**

ANZICHÈ **1,95 €**

Funghi Champignons affettati al naturale
Nova
190 g - sgosciato 105 g
6,19 € al kg



SOLO PER I SOCI

40 PUNTI e **0,25 €**

ANZICHÈ **0,95 €**

Carciofini tagliati Coop
in olio di girasole 280 g
7,11 € al kg



SOLO PER I SOCI

140 PUNTI e **0,59 €**

ANZICHÈ **2,90 €**

Tortilla Coop
200 g
4,95 € al kg



SOLO PER I SOCI

60 PUNTI e **0,39 €**

ANZICHÈ **1,30 €**

Acqua minerale naturale
Panna
750 ml
0,52 € al litro



SOLO PER I SOCI

20 PUNTI e **0,19 €**

ANZICHÈ **0,55 €**

PUNTI DOPPI CON I PRODOTTI COOP*

Il numero dei prodotti presente in negozio può essere inferiore a quello presentato in questa pagina a seconda dell'assortimento e delle dimensioni del punto vendita. Iniziativa promossa da SAIT soc. coop. Consorzio delle Cooperative di Consumo Trentine con sede in Via Innsbruck, 2 a Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa.

* Punti doppi con i prodotti Coop: non danno diritto al cumulo dei punti le ricariche Coop Voce, la rivista fiorfiore Coop e il latte infanzia tipo 1 Coop.

MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE

Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

DAL 28 MAGGIO AL 10 GIUGNO 2020

SERVIZIO PIATTI TAVOLA RICAMO BLU BORMIOLI ROCCO

18 pezzi in vetro temperato
composizione:

- 6 piatti piani – cm Ø 25
- 6 piatti fondi – cm Ø 24
- 6 piatti dessert – cm Ø 20

SCONTO
40%

23,90 €

ANZICHÉ 39,90 €



BICCHIERI ACQUA ZENO BORMIOLI ROCCO

- 6 pezzi
- lilla – verde
- 260 cc

SCONTO
55%

1,79 €

ANZICHÉ 3,99 €



MISSIONE RISPARMIO

più convenienza al Socio



OFFERTE

Offerte esclusive per i Soci possessori di Carta In Cooperazione

DALL'11 AL 24 GIUGNO 2020

LINEA LETTO MELANGE JASMIN

- 100% cotone
- colori assortiti



Lenzuolo sotto
con angoli

1 piazza
cm 90x200

SCONTO
25%

5,90 €

ANZICHÉ **7,90** €

2 piazze
cm 170x200

SCONTO
25%

8,90 €

ANZICHÉ **11,90** €

Coppia federe
cm 50x80

SCONTO
33%

3,90 €

ANZICHÉ **5,90** €



DAL 25 GIUGNO ALL'8 LUGLIO 2020

COPRIMATERASSI TERRY FIT

- in spugna
- 80% cotone +
20% poliestere



Coppia
copriguanciali

SCONTO
28%

4,90 €

ANZICHÉ **6,90** €

1 piazza

SCONTO
20%

7,90 €

ANZICHÉ **9,90** €

2 piazze

SCONTO
21%

10,90 €

ANZICHÉ **13,90** €

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 GIUGNO 2020

CONSEGNA DAL 22 AL 31 LUGLIO 2020

nr. 226 MISURATORE PRESSIONE
BEURER BM49

Misuratore di pressione da braccio con funzione vocale

- Misurazione automatica della pressione sanguigna e del battito cardiaco sul braccio
- Memorizza i valori misurati
- Indicatore di rischio
- Rilevazione dell'aritmia
- Custodia
- Include 4 batterie AA da 1,5 V



PREZZO € 56,90
OFFERTA € 39,90

PREZZO SOCI € 35,90 **SCONTO 36%**

nr. 227 PHON ROWENTA
POWER PRO IONIC

- Potenza: 2200W
- Impostazioni: 3 temperature e 2 velocità
- Colpo di aria fredda per fissare la piega
- Leggero e ben bilanciato per la massima comodità
- Lunghezza del cavo di alimentazione 1,8 m
- Con anello di aggancio



PREZZO € 29,90
OFFERTA € 23,90

PREZZO SOCI € 18,90 **SCONTO 36%**

nr. 228 PIASTRA CAPELLI PORTATILE
BEURER HS 20

- Funzionamento a batteria e senza cavo, ideale da viaggio
- Piastre elettriche rivestite in ceramica e tormalina per proteggere i capelli
- 3 livelli di temperatura: (°C) 160,180,200
- Facile utilizzo
- Utilizzo senza cavo per 30 minuti
- Batteria litio ricaricabile
- Incluso cavo Mini USB



PREZZO € 59,90
OFFERTA € 42,90

PREZZO SOCI € 37,90 **SCONTO 36%**

nr. 229 SPAZZOLA IONI NERA
BEURER HT 10

- Possibilità di attivare la funzione agli ioni per capelli setosi e lucenti
- Districa i capelli in modo semplice e dolce
- Indicatore di funzionamento
- Alimentazione a batteria
- Batterie incluse (2 x AAA)
- Colore nero

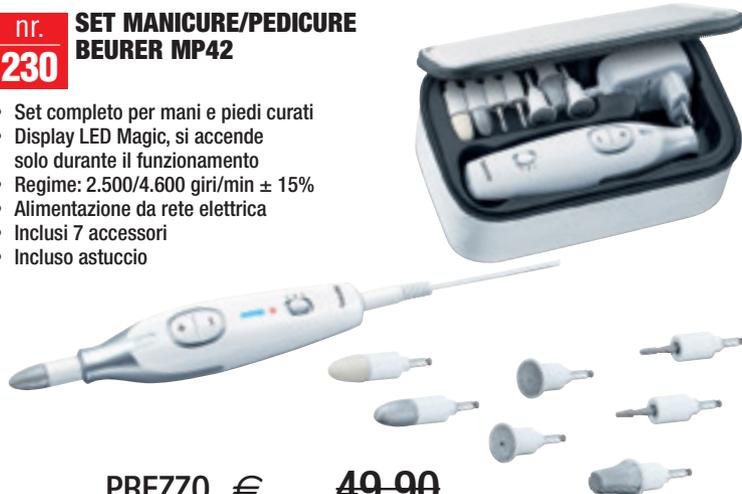


PREZZO € 19,90
OFFERTA € 14,90

PREZZO SOCI € 11,90 **SCONTO 40%**

nr. 230 SET MANICURE/PEDICURE
BEURER MP42

- Set completo per mani e piedi curati
- Display LED Magic, si accende solo durante il funzionamento
- Regime: 2.500/4.600 giri/min ± 15%
- Alimentazione da rete elettrica
- Inclusi 7 accessori
- Incluso astuccio



PREZZO € 49,90
OFFERTA € 34,90

PREZZO SOCI € 29,90 **SCONTO 40%**

nr. 233 SMARTWATCH SPORT CON RILEVAMENTO BATTITO

- Si collega al GPS dello smartphone per il monitoraggio dei passi e della distanza in tempo reale
- Funzione HR dinamico: monitoraggio del battito cardiaco
- Notifiche smart
- Tasti laterali e display touch: interazione immediata
- Certificato IP68: resistente all'acqua fino a 20 metri
- Compatibile con tutti i cellulari dotati di Bluetooth versione 1.1 o superiore



PREZZO € 79,90
OFFERTA € 69,90

PREZZO SOCI € 64,90 **SCONTO 18%**

nr. 234 SMARTWATCH SPORT CON RILEVAMENTO BATTITO E GPS

- GPS integrato: traccia la distanza e il percorso senza lo smartphone
- Funzione HR dinamico: monitoraggio del battito cardiaco
- Notifiche smart
- Tasti laterali e display touch: interazione immediata
- Certificato IP68: resistente all'acqua fino a 20 metri
- Compatibile con tutti i cellulari dotati di Bluetooth versione 1.1 o superiore



PREZZO € 99,90
OFFERTA € 84,90

PREZZO SOCI € 79,90 **SCONTO 20%**

nr. 232 ALL INCLUSIVE SPECTRUM 36PZ

Set di stoviglie con contenitore di trasporto, tutti i pezzi in melamina sono dotati di antiscivolo.

Composizione:

- 4 piatti fondi Ø cm 21
- 4 piatti piani Ø cm 25
- 4 piatti dessert Ø cm 20
- 4 tazze cl 30
- 4 bicchieri cl 20
- 16 posate



PREZZO € 119,90
OFFERTA € 99,90

PREZZO SOCI € 89,90

SCONTO 25%

nr. 235 ASPIRATORE SOLIDI/LIQUIDI WT20X LAVORWASH

- Potenza max 800W a risparmio energetico
- Fusto in acciaio inox con ruote
- Interruttore rotativo
- Porta accessori
- Aspirazione 22kpa
- Portata 60l/s
- Tubo flessibile 2 mt
- Cavo alimentazione 4 mt

PREZZO € 89,90
OFFERTA € 84,90

PREZZO SOCI € 79,90

SCONTO 11%



nr. 231 LUNCH BOX SPECTRUM 16PZ

Set di stoviglie in melamina di alta qualità, tutti i pezzi sono dotati di sistema antiscivolo.

Composizione:

- 4 piatti fondi Ø cm 21
- 4 piatti piani Ø cm 25
- 4 piatti dessert Ø cm 20
- 4 tazze cl 30



PREZZO € 76,90
OFFERTA € 64,90

PREZZO SOCI € 57,90

SCONTO 24%

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

ENTRO IL 14 GIUGNO 2020

CONSEGNA DAL 22 AL 31 LUGLIO 2020

ACCAPPATOIO ADULTO IN SPUGNA GIM CALEFFI

- Tessuto: spugna 100% cotone del peso di 450 g/mq con bordo tinto in filo
- Completo di cappuccio e cintura
- Colori: antracite - blu - bordeaux - crema
- Taglie disponibili: S, M/L, XL/XXL



PREZZO € 48,90
OFFERTA € 38,90

PREZZO SOCI € 34,90 **SCONTO 28%**



BLU



BORDEAUX



CREMA



ANTRACITE

TAGLIA
S

nr.
208

nr.
211

nr.
214

nr.
217

TAGLIA
M/L

nr.
209

nr.
212

nr.
215

nr.
218

TAGLIA
XL/XXL

nr.
210

nr.
213

nr.
216

nr.
219

ACCAPPATOIO BIMBO IN SPUGNA YUPI CALEFFI

- Tessuto: spugna 100% cotone del peso di 360 g/mq con bordo jacquard multicolor
- Completo di cappuccio e cintura
- Colori: fuxia - turchese
- Taglie disponibili: 4/6 anni, 6/8 anni, 8/10 anni, 10/12 anni, 12/14 anni



FUXIA

4/6
anni

6/8
anni

8/10
anni

10/12
anni

12/14
anni

nr.
198

nr.
199

nr.
200

nr.
201

nr.
202

TURCHESE

nr.
203

nr.
204

nr.
205

nr.
206

nr.
207

PREZZO € 26,90
OFFERTA € 22,90

PREZZO SOCI € 19,90



SCONTO 26%

PREZZO € 29,90
OFFERTA € 24,90

PREZZO SOCI € 21,90



SCONTO 26%

nr. 225 **CASSETTA GIOCO DOLU**

Cassetta gioco in plastica robusta e resistente agli agenti atmosferici

- Adatta sia per l'interno che per l'esterno
- Età consigliata dai 24 mesi
- Misure cm 132x104x104
- Peso 14 kg

PREZZO € ~~119,00~~
OFFERTA € **87,90**

PREZZO SOCI € **78,90**
SCONTO **33%**



**BICICLETTA SENZA PEDALI
TELAIO IN LEGNO**

PREZZO € ~~64,90~~
OFFERTA € **44,90**

PREZZO SOCI € **39,90**
SCONTO **38%**



ARANCIO

nr. 220

AZZURRO

nr. 221

ROSA

nr. 222



nr. 224 **TRATTORE A PEDALI
CON RIMORCHIO
DOLU**

Trattore a pedali, con 4 ruote, più rimorchio posteriore con 2 ruote

- Età consigliata dai 3 anni
- Materiale plastica
- Peso circa 4 kg
- Carico massimo 50 kg
- Misure cm 51x173x45

PREZZO € ~~99,00~~
OFFERTA € **66,90**

PREZZO SOCI € **59,90**
SCONTO **39%**



nr. 223 **TRATTORE A PEDALI
CON BENNA
DOLU**

Trattore a pedali con 4 ruote ed escavatore anteriore

- Età consigliata dai 3 anni
- Materiale plastica
- Peso 6,91 kg
- Carico massimo 50 kg
- Misure cm 54x117x47

PREZZO € ~~99,00~~
OFFERTA € **66,90**

PREZZO SOCI € **59,90**
SCONTO **39%**

MISSIONE RISPARMIO

IN PRENOTAZIONE PER TUTTI

FINO AL 30 SETTEMBRE 2020

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



ZAINO MARATHON 10 L

PREZZO € ~~29,90~~
OFFERTA € 21,90

PREZZO SOCI € **19,90**



SCONTO **33%**

- 1 scomparto principale con chiusura a zip
- Diversi scomparti interni porta accessori
- 2 tasche laterali in rete
- Compatibile con Hydro-Bag
- Basto ELS (ergonomic light system) con inserti imbottiti

ZAINO BRISK 22 L

- 1 scomparto principale con chiusura a zip
- 1 tasca frontale con chiusura a zip predisposta per porta casco
- 2 tasche laterali in rete
- Fibbie di compressione laterali
- Ganci porta oggetti
- Basto morbido ACL (air comfort light)



PREZZO € ~~54,90~~
OFFERTA € 44,90



PREZZO SOCI € **39,90**

SCONTO **27%**

ZAINO ACTIVE 25 L

PREZZO € ~~52,90~~
OFFERTA € 34,90

PREZZO SOCI € **29,90**



SCONTO **43%**

- 2 scomparti principali con chiusura a zip
- Spallacci imbottiti regolabili
- Fibbia di compressione laterale
- Ganci porta oggetti
- Basto ACS (air circle system)

BASTONCINI TREKKING 2PZ

- Telescopici 18/16/14mm shaft
- InternalLocksystem
- 3 sezioni
- CarbideTip/ Punta in Widia
- Alu.7075
- Registrabile cm 68-135 cm
- Scarpette/Gommino in Gomma
- Doppia Rotella estate / inverno
- Colore nero o grigio



GRIGIO

NERO

PREZZO € ~~28,90~~
OFFERTA € 24,90



PREZZO SOCI € **19,90**

SCONTO **31%**



ZAINO HIKE 35 L

PREZZO € ~~66,90~~
OFFERTA € 43,90

PREZZO SOCI € **39,90**

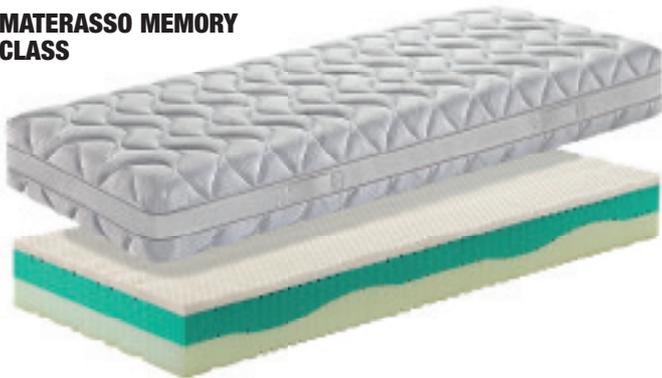


SCONTO **40%**

- 2 scomparti principali con chiusura a zip
- 2 tasche laterali in rete
- Fibbia porta materassino
- Fibbie di compressione laterale
- Ganci porta oggetti
- Basto ACS (air circle system) con inserti imbottiti



MATERASSO MEMORY CLASS



- Altezza totale circa cm 24, con massello di altezza pari a cm 21 in Aquatech e Memory a 3 strati di diversa densità e portanza
- Lato superiore in Memory con lavorazione ad effetto micro massaggio atto a favorire una areazione ideale
- Lastra in schiuma con parte naturale emulsionata con olio di soia e con lavorazione su entrambi i lati a 7 zone differenziate simmetriche per una giusta accoglienza e portanza

SINGOLO
80x190 cm

PREZZO € 299,00
OFFERTA € 223,00



PREZZO SOCI € 199,00 **SCONTO 33%**

MATRIMONIALE
160x190 cm

PREZZO € 599,00
OFFERTA € 445,00



PREZZO SOCI € 399,00 **SCONTO 33%**

- Fodera interna in Jersey di cotone a protezione del massello
- Fodera esterna in tessuto Stretch elasticizzato con disegno a 7 zone differenziate simmetriche e mano morbida, divisibile in due parti e lavabile a 60 gradi, con imbottitura interna in fibra anallergica
- Fodera esterna completa di fascia 3D volumetrica e maniglie in ecopelle

MATERASSO BOZEN



- Altezza totale circa cm 19, con massello di altezza pari a cm 16 in Aquatech con schiuma ecofriendly monoblocco
- Lavorazione su entrambi i lati a 7 zone differenziate simmetriche per una giusta accoglienza e portanza

SINGOLO
80x190 cm

PREZZO € 199,00
OFFERTA € 149,00



PREZZO SOCI € 135,00 **SCONTO 32%**

MATRIMONIALE
160x190 cm

PREZZO € 399,00
OFFERTA € 335,00



PREZZO SOCI € 299,00 **SCONTO 25%**

- Fodera interna in Jersey di cotone a protezione del massello
- Fodera esterna in tessuto a maglia anallergico elasticizzato con disegno fiorato, divisibile in due parti e lavabile a 60 gradi

RETE IN LEGNO MAYA

- Telaio in faggio evaporato spessore mm 25x70
- doghe in faggio evaporato da mm 38 montate su sospensioni attive, che permettono alla rete di adeguarsi ai movimenti della persona e del materasso
- Dotata di doghe alleggerite per una maggiore accoglienza in zona spalle e, al contrario, con regolazione di rigidità sulle 6 doghe centrali per offrire maggior supporto in zona bacino

MOTORIZZATA
SINGOLA
80x190 cm

PREZZO € 570,00
OFFERTA € 445,00



PREZZO SOCI € 399,00 **SCONTO 30%**

- Completa di gambe cm 35 H e di ferma materasso
- Il motore è integrato nella struttura in legno, è silenzioso e privo di leverismi, in tal modo la rete può essere utilizzata anche in appoggio su di un piano pieno



FISSA
SINGOLA
80x190 cm

PREZZO € 215,00
OFFERTA € 169,00



PREZZO SOCI € 149,00 **SCONTO 30%**

FISSA
MATRIMONIALE
160x190 cm

PREZZO € 430,00
OFFERTA € 335,00



PREZZO SOCI € 299,00 **SCONTO 30%**

- Completa di gambe coniche in faggio per un'altezza finita della rete al piano del telaio di cm 35



MISSIONE RISPARMIO

OFFERTA

DALL'1 GIUGNO AL 30 SETTEMBRE 2020

sodastream®

Meglio per te

Meglio per il pianeta

OFFERTA SPECIALE

PREZZO € ~~149,00~~
OFFERTA € 115,00

SCONTO
22%

GASATORE D'ACQUA CRYSTAL BLACK

Il pack contiene:

- 1 gasatore Crystal Black
- 1 bottiglia in vetro da 0,75 lt
- 1 cilindro di Co₂



MODULO PRENOTAZIONE LIBRI DI TESTO

DAL 3 GIUGNO AL 31 OTTOBRE 2020



FAMIGLIA COOPERATIVA/SOCIETÀ

PUNTO VENDITA DI

PRENOTAZIONE LIBRI DI TESTO PER MEDIE SUPERIORI Anno scolastico 2020/2021

DATA PRENOTAZIONE: / / NUMERO ORDINE:

SOCIO (Cod Carta) **NON SOCIO**

COPERTINE: Sì No

TESTO: Prima riga Seconda riga Terza riga

NOME E COGNOME STUDENTE

TEL. CELLULARE E-MAIL
(Autorizzo l'invio di un sms per comunicazioni inerenti il servizio di prenotazione libri) (Autorizzo l'invio di e-mail per comunicazioni inerenti il servizio di prenotazione libri)

VIA CAP CITTÀ

SCUOLA CLASSE SEZ.

SPECIALIZZAZIONE NUMERO TESTI PRENOTATI

FIRMA:

TIMBRO PUNTO VENDITA

ALLEGARE LA LISTA DELLA SCUOLA INDICANDO I TESTI RICHIESTI E RIPORTANDO IL NOME DELLO STUDENTE

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELLA PRENOTAZIONE

- Compilare con attenzione il modulo in tutte le sue parti eccetto il numero ordine e la zona riservata al punto vendita
- Indicare sulla lista rilasciata dalla scuola i testi da prenotare con una crocetta. Se il testo è costituito da più moduli apporre la crocetta ad ogni modulo. Per una prenotazione completa barrare tutti i testi.
- Consegnare il modulo debitamente firmato con allegata la fotocopia della lista dei testi presso il punto vendita.
- Ritirare la ricevuta di prenotazione presso il punto vendita nei giorni successivi alla prenotazione.
- Per verificare lo stato del tuo ordine vai sul sito www.laspesainfamiglia.it

Vi informiamo che i vostri dati personali, inseriti nel presente modulo, saranno trattati nel pieno rispetto del Codice della Privacy e del Regolamento (UE2016/679) circa la "Tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali". La compilazione e la sottoscrizione del presente modulo esprime il consenso alla raccolta ed al trattamento dei dati personali e all'invio di messaggi di avviso limitatamente ai fini connessi alla gestione del servizio.

Parte riservata al personale del punto vendita

COPIA PER IL CLIENTE

FAMIGLIA COOPERATIVA/SOCIETÀ

PUNTO VENDITA DI

PRENOTAZIONE EFFETTUATA IN DATA: NUM. ORDINE

NOME COGNOME STUDENTE TEL. CELLULARE

TIMBRO PUNTO VENDITA

Dal 20 luglio 2020 inizio ritiro libri prenotati. 30 novembre 2020 ultima data ritiro libri prenotati. La ricevuta di prenotazione ed i libri dovranno essere ritirati nello stesso punto vendita dove sono stati prenotati. Eventuali indisponibilità di titoli saranno evidenziate sulla ricevuta di prenotazione. Per eventuali informazioni telefonare al punto vendita.

PRENOTA ONLINE



La prenotazione online è più comoda e veloce: dal 3 giugno su www.laspesainfamiglia.coop le LISTE DI ADOZIONE DELLA TUA SCUOLA sono già pronte. PRENOTA SUBITO I TUOI LIBRI!



**PRENOTA
SUBITO
I LIBRI
DI TESTO**

**E RISPARMI
SULLA SPESA!**

15%
SCONTO

**SUL PREZZO DI COPERTINA
DEI LIBRI DI TESTO**

per le scuole medie e superiori

IN BUONI SCONTO

Prenota i tuoi libri on line sul sito www.laspesainfamiglia.coop
oppure direttamente in negozio.

Riceverai un buono sconto pari al 15% del prezzo di copertina del libro.

Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro
ed è spendibile su una spesa successiva fino al 31 dicembre 2020.

3 GIUGNO	INIZIO PRENOTAZIONE
20 LUGLIO	INIZIO CONSEGNE LIBRI PRENOTATI
31 OTTOBRE	CHIUSURA PRENOTAZIONI
30 NOVEMBRE	ULTIMA DATA RITIRO LIBRI

**FAMIGLIA
COOPERATIVA**



coop

coop



cool KONSUM

coop