i Sardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso fra Dipendenti Pubblici
Anno XVI - N.6 Novembre/Dicembre 2012

Speciale Capodanno

Olbia
Bosa
Alghero
Villanovaforru
Madonna di Campiglio
Istanbul, Capadoccia e Tour dei Sultani
Malta e Tour Malta e Gozo
Agadir
Le Città Imperiali prestige 5*
Marrakech
Crociere Costa

CMS News

Lettera del Presidente

La parola ai soci

Numero 6 - Novembre/Dicembre 2012 - Distribuzione in abbonamento postale. In caso di mancato recapito rinviare al CMP di Cagliari - Elmas - Sped. in A.P. - 45% art.2 comma 20/B Legge 622/96 - Filiale di Cagliari

affiliati

Comuni

Albagiara
Arborea
Arbus
Assemini
Assolo
Busachi
Cagliari
Capoterra
Carbonia
Carloforte
Decimoputzu
Decimomannu
Dolianova
Domusnovas
Dorgali
Elmas
Fluminimaggiore
Furtei
Gonnesa
Guasila
Guspini
Iglesias
La Maddalena
Lula
Mara
Maracalagonis
Monserrato
Morgongiori
Narcao
Nuoro
Olbia
Oristano
Orotelli
Ortacesus
Ovodda
Ozieri
Paulilatino
Perdaxius
Portoscuso
Pula
Quartucciu
Quartu Sant'Elena
Samassi
Samatzai
San basilio
San Giovanni Suergiu
S. Andrea Frius
Sant'Antioco
San Gavino Monreale
San Vero Milis
Santadi
Sardara
Sarroch
Sassari
Selargius
Seneghe
Serramanna
Sestu
Settimo San Pietro
Simaxis
Sinnai
Sorso
Telti
Terralba
Tratalias
Tuili
Usini
Villacidro
Villagrande Strisaili
Villamar
Villanovafranca
Villasimius
Villasor
Villa Sant'Antonio
Zerfaliu

Unione dei Comuni del Gerrei

Enti Nazionali Consorzi Istituzioni Locali

- Anas
- ATA - Azienda Trasporti Pubblici Nuoro
- CIAA Nuoro
- CIAA Oristano
- CIAA Sassari
- Consorzio 21
- Consorzio di Bonifica della Sardegna Meridionale
- Consorzio per il Nucleo Industriale del Sulcis Iglesiente
- Consorzio di Bonifica della Nurra
- Consorzio Interprovinciale per la Frutticoltura di Cagliari
- Ferrovie della Sardegna
- CTM
- Istituzione dei concerti "Pierluigi da Palestrina"
- Istituto Zooprofilattico della Sardegna
- Poste Italiane
- Università degli studi di Sassari
- Consorzio ASI Area Sviluppo Industriale
- **Università degli studi di Cagliari**

Ministeri

- Arma dei Carabinieri
- Aeronautica Militare
- Corte dei conti
- Esercito italiano
- Guardia di Finanza
- Agenzia delle Entrate
- Agenzia delle Dogane
- Ministero della Salute
- Ministero della Difesa - Civili
- Ministero del Lavoro e Prev. Sociale
- Ministero del'Istruzione
- Ministero del Tesoro D.C. Uff. Locali
- Ministero dell'Economia e Finanza.
- Ministero Giustizia Amm.ne Polizia penitenziaria
- Ministero Trasporti e Navigazione
- Ministero Giustizia Org. Giudiziaria
- Ministero delle Attività Produttive
- Ministero della Difesa Marina Militare
- Ministero della Giustizia
- Ministero delle Finanze
- Ministero delle Risorse Agricole
- Ministero del Commercio con l'estero
- Ragioneria Generale della Sardegna

Aziende Sanitarie

- Asl 1 Sassari
- Asl 2 Olbia
- Asl 3 Nuoro
- Asl 4 Lanusei
- Asl 5 Oristano
- Asl 6 Sanluri
- Asl 7 Carbonia
- Asl 8 Cagliari
- Azienda Ospedaliera Brotzu
- Azienda Ospedaliero Universitaria di Cagliari

Provincie e Comunità Montane

- Cagliari
- Nuoro
- Oristano
- Sassari
- Carbonia - Iglesias
- Comunità Montana del Barigadu
- Comunità Montana del Monte Linas
- XIII Comunità Montana "Sarcidano Barbagia di Seulo" - Isili

Regioni ed Enti Strumentali

- Consiglio Regionale della Sardegna
- Cras
- Regione Autonoma della Sardegna
- Ersu Cagliari
- Ersat
- Istituto di incremento ippico
- Esaf
- Istituto zootecnico caseario per la Sardegna
- Esit
- Ept

i Sardi

Direttore responsabile
Pietro Satta

Coordinatore Editoriale
Massimo Sainas

Staff Editoriale
Claudio Cadeddu
Roberto Bianchi
Massimo Sainas
Luisa Guidi

Progetto grafico
Massimo Sainas

Foto
Foto di copertina:
Massimo Sainas archive

Massimo Sainas
Alessandro Cani

Prestampa e Stampa
Sainas Industrie Grafiche
Italy - Cagliari

Redazione, Pubblicità, Amministrazione
Via del Fangario, 27
09122 Cagliari
Tel. 070 275121
Fax 070 252048
www.ciemmeesse.it
e-mail: ciemmeesse@ciemmeesse.it

Ufficio CMS Cagliari
Via del Fangario, 27
09122 Cagliari
Tel. 070 275121
Fax 070 252048

Ufficio CMS Oristano
Via Segni, 3 - 09170 Oristano
Tel./Fax 0783 300541

Editore Biesse Servizi srl
Via del Fangario, 27
09122 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048
Reg. Trib. Cagliari n.40 del 19/11/1995

4 **[CMS news]**
Lettera del Presidente

6 **[turismo]**

Olbia - Geovillage Hotel 4*

Bosa - Hotel Mannu 3*

Alghero - Hotel Catalunya 4*

Villanovaforru - Hotel I Lecci - 4*

Madonna di Campiglio - Hotel Miramonti - 4*

Istanbul, Capadoccia e Tour dei Sultani

Malta e Tour Malta e Gozo

Agadir - Decameron Tafoukt Beach Resort 4*

Le Città Imperiali prestige 5*

Marrakech

Crociere Costa

18 **[l'avvocato]**
Rifiuti

19 **[il tributarista]**
Il fermo amministrativo

20 **[l'assicuratore]**
Aspettando la profezia Maya

22 **[la psicoterapeuta]**
Psicologia clinica

23 **[il dentista]**
Ahi! mi schiocca la mandibola…

… ci avviciniamo noi!

È da un pò di tempo che pensavamo di fare qualcosa per rendere più semplice l'accesso ai servizi offerti dalla nostra Associazione, anche a chi ha problemi di tempo e di mobilità (praticamente tutti), e di avvicinare quindi la CMS sia ai propri soci, sia ai tanti che ancora non lo sono, magari non per una precisa scelta in tal senso, ma piuttosto semplicemente perché non la conoscono, o perché non essendo una cosa né urgente né indispensabile si è sempre rinviata l'iscrizione ad un momento successivo. Ed infatti è assai frequente che i nuovi soci ci riferiscano di aver saputo dell'esistenza della CMS solo pochi giorni prima attraverso un collega o un familiare, ma che fino ad allora ne ignoravano totalmente l'esistenza.

Allo stesso modo così accade assai spesso che dei soci estinguano un finanziamento ottenuto attraverso la CMS a condizioni obbiettivamente vantaggiose e competitive per farne uno nuovo con banche e/o società finanziarie a condizioni nettamente superiori e più onerose. Premesso che riteniamo che nessuno sia così masochista da fare consapevolmente qualcosa del genere, cioè pagare 100 ciò che potrebbe avere ad un prezzo nettamente inferiore, la risposta che ci siamo dati e che evidentemente chi fa questo non dispone di tutti gli elementi essenziali (spesso perché volutamente omessi o addirittura nascosti proprio da chi invece dovrebbe fornirceli) per una corretta ed obiettiva valutazione; del resto siamo anche perfettamente consapevoli che dimenarsi fra termini quali: TAN, TAEG, TEG ecc. per chi quotidianamente si occupa di altro può essere tutt'altro che agevole.

Anche in considerazione di quanto sopra pertanto dallo scorso mese di novembre una nostra collaboratrice ha cominciato a pianificare delle visite a cadenza regolare presso tutti gli Enti con cui siamo convenzionati, ed è dunque a disposizione di tutti i Soci, o di coloro che gradissero diventarlo, magari anche approfittando della pausa caffè per fornire informazioni e chiarimenti, raccogliere documenti, valutare la fattibilità di una determinata operazione ed ovviamente anche per raccogliere l'iscrizione di chi lo desidera.

Ottenere di essere visitati presso il vostro Ente, Comune, ASL, Ministero o Regione è piuttosto semplice, sarà sufficiente chia-

mare alla CMS e chiedere della dott.ssa Curci, e con lei si concorderà la data in cui ricevere la visita. Nei limiti del possibile, ed al fine di economizzare anche le risorse, è gradito ma non indispensabile che di detta visita si dia notizia anche a qualche altro collega, e con l'occasione Vi ricordiamo anche l'iniziativa posta in essere dalla CMS "Porta e parti" che consente al socio che ci presenta due nuovi iscritti di fruire di un Weekend in pensione completa in una delle tante strutture turistiche convenzionate con la CMS .

La ragione di questa iniziativa, come già più volte detto e scritto, sta nel fatto che l'unico motivo per cui l'Associazione riesce a "spuntare" condizioni così competitive sta nel grande numero dei Soci/consumatori che ci attribuiscono una grande forza contrattuale e negoziale consentendoci di fungere da "importante centro collettivo d'acquisto", ma ovviamente tale forza negoziale sarà tanto maggiore quanto più grande sarà il nostro numero.

Potrete contattarci al solito numero della CMS 070/275121 o all'indirizzo e-mail noemicurci@ciemmeesse.it o inviando un sms al 345/3839978 e verrete poi richiamati, ed infine Vi invitiamo a visitare anche il nostro sito web all'indirizzo: www.ciemmeesse.it . Ricordiamo inoltre che, anche in ordine a questo nuovo servizio, come al solito saranno graditi suggerimenti e proposte ed eventualmente anche critiche, in specie se costruttive, idonee ad aiutarci a migliorare ulteriormente il nostro servizio e riscontrare sempre più il Vostro gradimento.

In questa fase un po' sperimentale questo servizio sarà accessibile nella provincia di Cagliari ma confidiamo, se darà i risultati auspicati, di poterlo estendere alle altre province sarde, in particolar modo in quelle nelle quali non abbiamo sede.

IL PRESIDENTE CMS
Rag. Pasquale Biasioli

la parola ai soci

Egregio direttore sono un socio CMS pensionato e le chiederei gentilmente se potesse pubblicare la presente mia lettera di apprezzamento e ringraziamento. Dovere di correttezza mi impone di informarLa che questa lettera l'ho inviata un mese fa all'Unione Sarda ma non so per quale ragione non è stata pubblicata, forse non fa notizia "parlar bene di qualcosa". La ringrazio anticipatamente ove la ritenesse meritoria di pubblicazione.

Sono perfettamente consapevole che se fossimo in un paese normale la mia lettera non avrebbe alcuna ragione d'essere. Infatti cosa c'è di strano o anomalo nel fatto che una struttura sanitaria faccia esattamente quello per cui è stata costituita? Se appunto, fossimo un paese normale, la risposta non potrebbe che essere nulla!.

Ma è sufficiente leggere un qualunque quotidiano per rendersi conto che il buon funzionamento della sanità pubblica o privata che sia, non è cosa né ovvia né scontata. E' proprio per questo, che desidero anche attraverso la mia personale esperienza dare pubblicamente atto che vi sono anche tantissimi casi, che non balzano agli onori della cronaca ma che sarebbero li a testimoniare che c'è anche una sanità efficiente e che funziona egregiamente, con strutture e reparti ben organizzati e personale che con grande professionalità e silenziosamente tutti i giorni fa in modo egregio il proprio dovere.

Circa due settimane fa sono stato ricoverato ed operato presso il reparto urologia della Nuova Casa di Cura di Decimomannu, reparto diretto dal Dott. Mario Melis. A lui e al personale tutto desidero manifestare il mio più profondo apprezzamento e ringraziamento per l'alta qualità della prestazione sanitaria e la gentilezza e disponibilità del personale infermieristico.

Cicci Cariello

Geovillage Hotel 4* - Olbia

Novembre e Dicembre 2012
Capodanno 2013

a cura della CMS

Il Geovillage Hotel si trova a nord della Sardegna, vicino al centro città ed alle spiagge.
Il complesso alberghiero è stato costruito sul pendio di una collina e offre una speciale vista panoramica della sagoma dell'isola di Tavolata. La struttura è circondata da 15 ettari di meravigliosi giardini mediterranei. Disegnato da Geocenter SPA, il Geovillage offre, oltre ad altri servizi, un centro sportivo per nuotatori professionisti e tennisti ed un nuovo centro salute e benessere di 2000 mq.

Si trova a soli 8 km dall'aeroporto ed a 15 km dal campo da golf Il Pevero. Vicino ad Olbia, da dove è possibile visitare l'arcipelago della Maddalena (1 ora di traghetto), alla Costa Smeralda (a 15 km dal suggestivo Porto Cervo), il Geovillage Hotel è ideale per trascorrere una vacanza rilassante o per organizzare meeting indimenticabili.

Quota di partecipazione (per i soci)

Pacchetto week end:
e 55,00
al giorno a persona
Dalla cena del venerdì
al pranzo della domenica
Pensione completa (bevande escluse)
camera doppia+ 1 un percorso benessere
30 e 31 Dicembre esclusi

Pacchetto infrasettimanale:
e 45,00
al giorno a persona
Dal lunedì al giovedì
Mezza pensione (bevande escluse)
camera doppia +1 un percorso benessere
30 e 31 Dicembre esclusi

Riduzioni
Bimbi 0/5 anni: gratis.
Bimbi 6/14 anni: -50%

Supplementi
Camera Singola: e 20,00 al giorno

Consegna camere: dalle ore 14.00
Rilascio Camere: dalle ore 11.00

Capodanno 2013

Pacchetto 2 notti:
e 205,00

Pacchetto 3 notti:
e 240,00

Check-out: ore 16:00 per pachetto 2 notti

Pensione completa

Quote a persona, in camera doppia standard.

Il pacchetto comprende il Cenone di Capodanno (acqua e vino inclusi) e a seguire musica dal vivo e il Brunch a buffet del 1° Gennaio (acqua inclusa), bottiglia di Prosecco in camera, n. 1 ingresso per persona al Percorso Benessere Cala Moresca (su prenotazione e disponibilità) che consiste in: bagno Turco, bagno mediterraneo, sauna, docce emozionali, vasche con idromassaggi, sala relax con tisane (durata 1h 30' – possibilità noleggio ciabattine, telo e accappatoio); bambini al di sotto dei 16 anni non ammessi. Ingresso gratuito al centro fitness, centro nuoto e centro tennis. Il 1° Gennaio sono inclusi i Laboratori creativi per bambini dai 3 ai 14 anni (su prenotazione, disponibilità illimitata).
Il percorso Cala Moresca è soggetto a disponibilità oraria e dovrà essere prenotato. Le prenotazioni potranno essere effettuate soltanto il giorno in corso per lo stesso giorno o per il giorno seguente. Coloro che desiderassero prenotare il percorso per periodi più lunghi dovranno necessariamente opzionare le date gradite con un supplemento di euro 5 per persona e per prenotazione.

Riduzioni:
Bimbi 0/5 anni: gratis camera con 2 adulti
Bimbi 6/11 anni: -50% camera con 2 adulti; 3° letto/4° letto: - 25%
Supplemento camera singola: e 40 a persona, a notte

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Hotel Mannu 3* - Bosa

Capodanno 2013

a cura della CMS

Quota di partecipazione
(per i soci)

e 150,00

Un giorno
Dal Cenone del 31 Dicembre
al pranzo del 1° Gennaio

e 225,00

Due giorni
Dalla cena del 30 Dicembre
al pranzo del 1° Gennaio

La quota comprende
Quote a persona
Camera doppia standard

Pensione completa

Bevande incluse
solo al cenone del 31 Dicembre

Supplementi
camera singola: € 10,00 a notte

Il Mannu Hotel a conduzione familiare occupa una tranquilla e pacifica posizione sul Viale Alghero, strada alberata a soli 800 metri dal mare e a 500 metri dal centro storico di Bosa. Tutte le camere dell'hotel, con bagno privato, sono ben attrezzate e dotate di tutti i comfort e servizi moderni necessari per godere di una vacanza rilassante, tra cui la TV satellitare e l'aria condizionata. A soli pochi passi dal cuore della storica e pittoresca città di Bosa, l'hotel è una base ideale per coloro che desiderano esplorare la regione. Il ristorante offre tradizionali specialità locali e genuini piatti a base di frutti di mare, tipici della regione.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Hotel Catalunya 4*

Capodanno 2013 ad Alghero

a cura della CMS

Quota di partecipazione (per i soci)

Soggiorno di due notti:

e 275,00

a persona, in camera doppia standard

Soggiorno di tre notti:

e 355,00

a persona, in camera doppia standard

I pacchetti comprendono:
La prima colazione; L'aperitivo di benvenuto; Il Cenone con brindisi e il Brunch il 1° Gennaio. Le bevande sono escluse.
Soggiorno in B&B: € 68,00 a notte, a persona, in camera doppia standard
I pacchetti non comprendono:
tutto quanto non espressamente menzionato.
Riduzioni:
Bimbi 0-2 anni nel letto con i genitori: gratis;
Bimbi 3-6 anni in camera con 2 adulti: € 13,00 al giorno in culla o sconto del 15% in terzo letto
Ragazzi dai 7 anni in su: sconto del 15%.
Supplementi:
Camera Superior: + € 10,00 a persona, al giorno;

Cancellazione: 15 giorni prima dell'arrivo, nessuna penale.
Dopo tale termine, la penale sarà pari al 50% del totale del soggiorno.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

L'Hotel Catalunya, moderno e funzionale, sorge nel vivace centro storico di Alghero dominando città e baia, a due passi dalle vie dello shopping e dalla spiaggia del Lido: gode di un indescrivibile panorama sul porto turistico e sul mare.

L'hotel offre un'atmosfera unica ed esclusiva; il suo stile architettonico è moderno con colori caldi e arredi che costituiscono un omaggio allo spirito catalano della città. Passeggiando per le vie circostanti all'Hotel si può godere il centro storico facendo shopping, gustare la cucina algherese nei ristoranti migliori, stupirsi per la splendida architettura catalana, andare in spiaggia, al porto o al parco attrezzato per i bimbi, il tutto senza prendere l'auto o i mezzi pubblici; Il centro storico è ricco di edifici di origine catalana, abitazioni, chiese, vie particolari e noti bastioni. L'hotel possiede 128 camere comode e funzionali, due ristoranti e una sala congressi con 4 aule multifunzionali che si articola intorno ad ampi spazi del foyer. La sala lounge e l'american bar regalano un ambiente confortevole perfetto per momenti rilassanti e di incontro. La struttura viene continuamente modernizzata da interventi di restyling e rinnovamento tecnologico con lo scopo di mantenere standard qualitativi alti in completa sintonia con i vostri desideri.

Hotel I Lecci - 4*

Capodanno a Villanovaforru

a cura della CMS

L'Hotel "I Lecci" di Villanovaforru, inaugurato nel 2002, è il luogo ideale dove trascorrere piacevoli momenti immersi nelle colline della Marmilla. La struttura offre camere funzionali, caratterizzate da ampie finestre, arredate con mobili semplici e dotate di aria condizionata, minibar, TV, bagno privato con asciugacapelli; ospita un ristorante, un bar, una terrazza e un parcheggio gratuito, il tutto a 5 minuti a piedi dal centro di Villanovaforru. L'hotel si trova a 18 km di distanza dal sito archeologico di Su Nuraxi, presso Barumini, dichiarato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Il Museo Archeologico Genna Maria è raggiungibile a piedi in pochi minuti.

Quota di partecipazione (soci)

€ 165,00

La quota comprende:
Cenone di San Silvestro
Pernottamento
Prima Colazione
Pranzo del primo dell'anno

Riduzioni:
Bimbi 0-3 anni
non compiuti: gratis

Bimbi 3-10: sconto del 30%

Supplementi:
notti aggiuntive
€ 65,00
a notte a persona
pensione completa

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Hotel Miramonti - 4*

Natale 2012, Febbraio, Marzo a Madonna di Campiglio

a cura della CMS

La CMS settore Sport e Turismo, anche quest'anno, per soddisfare le numerose richieste dei soci organizza i soggiorni presso il rinomato Hotel Miramonti 4*. L'hotel è situato in posizione centrale, all'arrivo della pista 3TRE "Coppa del Mondo" e a poche centinaia di metri dai principali impianti di risalita a Madonna di Campiglio, perla delle Dolomiti del Brenta.

Dal 22 al 26 Dicembre 2012

€ 660,00

La quota a persona, comprende:
volo a/r da Cagliari a Verona, transfer a/r da Verona aeroporto a Madonna di Campiglio

4 giorni in mezza pensione (bevande incluse) in camera doppia standard, sky pass 4 giorni area Pinzolo e Madonna di Campiglio, serata con Vin Brulè davanti al caminetto, presentazione della scuola di sci Brenta Adamello, cena tipica trentina a lume di candela, welcome drink. Sauna e zona fitness gratuita.

Riduzioni:
Bimbi 1/23 mesi: gratis (solo tasse aeroportuali)
Bimbi 2/5 anni: 500,00 e in 3° letto
Bimbi 2/5 anni: 400,00 e in 4° letto;
Bimbi 6/12 anni: 540,00 euro in 3° letto
Bimbi 6/12 anni: e 440,00 euro in 4° letto

Supplementi:
Camera singola: 25,00 e al giorno

Dal 26 Gennaio al 02 Febbraio 2013

€ 800,00

La quota a persona, comprende:
Volo a/r da Cagliari a Verona, transfer a/r da Verona aeroporto a Madonna di Campiglio

7 giorni in mezza pensione bevande incluse, serata con Vin Brulè davanti al caminetto, presentazione della scuola di sci Brenta Adamello, cena tipica trentina a lume di candela, welcome drink. Sauna e zona fitness gratuita.

Riduzioni:
Bimbi 1/23 mesi: gratis (solo tasse aeroportuali)
Bimbi 2/5 anni: 610,00 euro in 3° letto
Bimbi 2/5 anni:e 510,00 e in 4° letto
Bimbi 6/12 anni: 640,00 e in 3° letto
Bimbi 6/12 anni:e 540,00 e in 4° letto

Supplementi:
Camera singola: 25,00 e al giorno

Dal 23 Febbraio al 02 Marzo 2013

€ 830,00

La quota a persona, comprende:
Volo a/r da Cagliari a Verona, transfer a/r da Verona aeroporto a Madonna di Campiglio

7 giorni in mezza pensione bevande incluse, serata con Vin Brulè davanti al caminetto, presentazione della scuola di sci Brenta Adamello, cena tipica trentina a lume di candela, welcome drink. Sauna e zona fitness gratuita.

Riduzioni:
Bimbi 1/23 mesi: gratis (solo tasse aeroportuali)
Bimbi 2/5 anni: 630,00 euro in 3° letto
Bimbi 2/5 anni:e 530,00 euro in 4° letto
Bimbi 6/12 anni: 715,00 euro in 3° letto
Bimbi 6/12 anni:e 615,00 euro in 4° letto

Supplementi:
Camera singola: 25,00 e al giorno

Offerta valida per minimo 20 persone

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Istanbul, Capadoccia e Tour dei Sultani

in collaborazione con

UISOS VIAGGI

Dal 29 Dicembre al 2 Gennaio 2013 - Volo da Cagliari

a cura della CMS

Istanbul e Cappadocia

1° Giorno:Cagliari-Istanbul
2° Giorno: Istanbul
3° Giorno: Istanbul, Kayseri, Cappadoccia
4° Giorno: Cappadoccia
5° Giorno: Kayseri, Istanbul-Cagliari

PRENOTA PRIMA *	QUOTA BASE
€ 970	€ 1.015
Trattamento di Pensione Completa Suppl. Camera Singola € 120 - Rid. Terzo Letto Adulti € 22	
* vendibile sino ad esaurimento posti della Formula "Speciale Prenota Prima"	
Supplemento **Cenone di Capodanno** Facoltativo € 95	

La quota comprende:
Cagliari/Istanbul/Cagliari con volo charter
Volo Interno Istanbul-Kayseri-Istanbul
(tasse incluse, catering a bordo escluso)
Bus G.T. a disposizione durante tutto il tour
Guida parlante italiano per tutta la durata del tour
Camere doppie con servizi privati in Hotel 4*/5*
Trattamento di Pensione completa dal pranzo del 1° giorno alla colazione dell'ultimo giorno (il 31/12 è prevista una cena normale in hotel)
Eventuale mancia ai ristoranti ed alberghi
Polizza Assicurativa: assistenza sanitaria, rimborso spese mediche e bagaglio

Cenone di Capodanno:
facoltativo in ristorante tipico

Ingressi a Musei e visite come da programma
€ 55,00 circa da pagare in loco

Istanbul e il Tour dei Sultani

1° Giorno: Cagliari-Istanbul, Tour panoramico
2° Giorno: Ippodromo Bizantino, Moschea Blu, Basilica di Santa Sofia, Cisterna, Palazzo Topkapi
3° Giorno: Rustem Pasa, Bazar delle spezie, Crociera sul Bosforo, Grand Bazar
4° Giorno: San Salvatore in Chora, Torre di Galata
5° Giorno: Istanbul - Cagliari

HOTEL	PRENOTA PRIMA *	QUOTA BASE	SUPPL. SINGOLA	RIDUZ. 3° LETTO ADULTO	CHD 2/9 YRS N.C.	CHD 9/16 YRS N.C.
HOTEL THE METROPOL ***	€ 970	€ 1.015	€ 115	€ 20	€ 620	€ 780
HOTEL CENTRUM ***	€ 930	€ 980	€ 150	€ 24	€ 620	€ 780
HOTEL GRAND YAVUZ ****	€ 920	€ 990	€ 165	€ 12	€ 750	€ 780
HOTEL MID TOWN ****	€ 950	€ 999	€ 190	€ 20	€ 620	€ 800
HOTEL PRINCE ****	€ 990	€ 1.009	€ 190	€ 20	€ 780	€ 800
HOTEL ARENA 4 stars - Sanafitzee	€ 985	€ 1.029	€ 160	€ 80	€ 620	€ 800
HOTEL SULTANHAN 4 stars Sanafitzee	€ 1.145	€ 1.180	€ 210	€ 100	€ 620	€ 800

* vendibile sino ad esaurimento posti della Formula "Speciale Prenota Prima"

La quota comprende:
Cagliari/Istanbul /Cagliari con volo charter
Trasferimenti dall'aeroporto di Istanbul all'albergo
Bus G.T. e Guida parlante italiano durante le escursioni previste in programma
Soggiorno di 5 giorni/4 notti in camera doppia
Trattamento di Pernottamento e Prima Colazione
Pranzo in Ristorante il 2° e 3° giorno

Ingressi come da programma
Polizza Assicurativa: assistenza sanitaria
Rimborso spese mediche e bagaglio

Istanbul

1° Giorno: Cagliari-Istanbul, City Tour
2°-3°-4° Giorno: Istanbul
5° Giorno: Istanbul-Cagliari

HOTEL	PRENOTA PRIMA *	QUOTA BASE	SUPPL. SINGOLA	RIDUZ. 3° LETTO ADULTO	CHD 2/9 YRS N.C.	CHD 9/16 YRS N.C.
HOTEL THE METROPOL ***	€ 679	€ 715	€ 119	€ 20	€ 490	€ 620
HOTEL CENTRUM ***	€ 732	€ 772	€ 150	€ 24	€ 490	€ 620
HOTEL GRAND YAVUZ ****	€ 742	€ 780	€ 165	€ 12	€ 490	€ 620
HOTEL MID TOWN ****	€ 770	€ 810	€ 190	€ 20	€ 490	€ 620
HOTEL PRINCE ****	€ 780	€ 819	€ 190	€ 20	€ 490	€ 620
HOTEL ARENA 4 stars - Sanafitzee	€ 810	€ 849	€ 160	€ 80	€ 490	€ 670
HOTEL TAKSIM DUNEN ****	€ 859	€ 897	€ 245	€ 80	€ 490	€ 700
HOTEL SULTANHAN 4 stars Sanafitzee	€ 858	€ 900	€ 210	€ 100	€ 490	€ 700
HOTEL ELITE WORLD *****	€ 948	€ 1.009	€ 300	€ 70	€ 490	€ 700
HOTEL MARMARA ISTANBUL *****	€ 1.009	€ 1.048	€ 490	€ 90	€ 490	€ 770

* vendibile sino ad esaurimento posti della Formula "Speciale Prenota Prima"
Formula solo volo e 490,00 + Tasse

La quota comprende:
Cagliari/Istanbul/Cagliari con volo charter;
Trasferimenti dall'aeroporto di Istanbul all'albergo
Soggiorno all'Hotel nella categoria prescelta in B&B;
Tour panoramico con guida parlante italiano
Polizza Assicurativa: assistenza sanitaria
Rimborso spese mediche e bagaglio.

Le quote non comprendono: Bevande ed extras personali, mance, Eventuale supplemento carburante e tutto quanto non è specificato nella "Quota Comprende"
Eventuale supplemento per adeguamento carburante. Tasse aeroportuali € 49,00 - Quota di Apertura € 25,00 - Tasse Locali € 15,00

Assicurazione annullamento facoltativa non inclusa Quotazione su richiesta in base all'importo totale del viaggio
N.B.: causa ragioni tecniche, l'itinerario e l'ordine di effettuazione delle visite potrebbero subire variazioni

Documentazione necessaria per l'ingresso in turchia: Carta d'identità valida per l'espatrio/passaporto. E' consentito l'ingresso anche con la sola carta di identità valida per l'espatrio ed in corso di validità. I possessori di carta di identità rinnovata dovranno richiederne al proprio Comune la sostituzione con un nuovo esemplare cartaceo senza timbri di rinnovo. Il passaporto e la carta di identità devono avere una validità residua di almeno 6 mesi dal momento dell'ingresso nel Paese. I minori di 15 anni possono entrare in Turchia muniti di carta d'identità valida per l'espatrio con una validità residua di almeno 6 mesi e certificato di paternità e maternità. Per eventuali modifiche relative alle disposizioni in vigore, si consiglia di informarsi prima della partenza presso l'Ambasciata o il Consolato del Paese.
Condizioni orari ed operativi aerei: Si prega di tener presente che nel caso di voli charter gli orari previsti hanno valore puramente indicativo e possono essere cambiati anche senza preavviso. Essi non costituiscono elemento essenziale del contratto. E' necessario ricordare che il rispetto degli orari è legato a tantissimi fattori quali: motivi tecnici dell'aeromobile condizioni meteorologiche, traffico aereo, centro europeo controllo autorizzazioni al volo di Bruxelles, controlli di sicurezza, etc. Le compagnie aeree si riservano il diritto di sostituire secondo necessità l'aeromobile previsto con un altro di loro proprietà o di altra compagnia aerea. Nei periodi di maggior traffico e nei periodi di alta stagione sono frequenti cambiamenti di orario anche all'ultimo momento. Si informano i signori clienti che non ci rendiamo responsabili di eventuali cambiamenti operativi da parte delle compagnie aeree.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Malta e Tour Malta e Gozo soggiorni in libertà

Capodanno dal 29 Dicembre al 02 Gennaio

a cura della CMS

Malta

Volo diretto da Cagliari
29/12 Cagliari Malta 09.05/10.15
02/01 Malta Cagliari 21.30/22.45

Quote di partecipazione (per i soci)
Volo + Trasferimenti + Hotel in B/B + Assicurazione
Valide per un minimo di 10 partecipanti

Hotel Categoria	Quota per persona Adulti	1°Bambino*	Supplemento H/B Cenone Incluso Adulti	Bambini	Riduzione 3°letto Adulto	Supplemento Singola	Supplemento Visto Mare
San Antonio 4* Loc. Qawra	500	335	120	60	40	90	40
Radisson 5* Loc. St. Julian	575	335	230	115	60	130	compreso
Fortina 4* Loc. Sliema	690	420	Incluso		40	90	40

Programma di Viaggio

1° Giorno - Cagliari/Malta
Partenza per Malta con Volo diretto Air Malta. Ore 10.15 arrivo, incontro con il ns. assistente e trasferimento all'hotel prescelto Pomeriggio libero. Pernottamento.

Dal 2° al 4° giorno - Malta B/B in Hotel
Giornate a disposizione per attività individuali o escursioni facoltative prenotabili dai ns. assistenti in loco.

5° Giorno - Malta/Cagliari
Colazione. Mattinata libera. Ore 19.00. Trasferimento in Aeroporto e partenza per Cagliari con Volo diretto Air Malta.

La quota comprende:
Volo diretto Cagliari Malta a/r (franchigia bagaglio Kg.20); Trasferimenti a Malta: Aeroporto/Hotel e viceversa (con ns. Assistenza); Sistemazione in hotel in camere doppie e trattamento di Camera e 1° colazione; Assicurazione Europe Assistance: Medico/bagaglio; Assistenza dell' Agenzia ns. corrispondente in loco.

La quota non comprende:
Eventuali aumenti di carburante e/o tasse non previste gli extra in genere e quanto non indicato nella "quota comprende"

Tour Malta e Gozo

Volo diretto da Cagliari
29/12 Cagliari-Malta 09.05/10.15
02/01 Malta-Cagliari 21.30/22.45

Quote di partecipazione (per i soci)
Volo + Trasferimenti + Hotel in B/B + Cenone incluso
Valide per un minimo di 10 partecipanti

Hotel Categoria	Quota Base	Supplemento Singola	Riduzione 3°letto Adulto	Rid.Bambini 2/12 yrs n.c
- Hotel 4 Stelle ★	800	90	38	290

Programma di Viaggio

1° Giorno - Cagliari - Malta - La Valletta:
Escursione a La Valletta capitale di Malta. Visita dei giardini chiamati il belvedere d'Italia ovvero la Baracca Superiore, Co-Cattedrale di S. Giovanni, la chiesa conventuale dei Cavalieri, Palazzo del Gran Maestro.

2° Giorno - Gozo
Giornata dedicata all'escursione di intera giornata a Gozo, isola sorella di Malta, che si raggiungerà dopo una traversata di circa venti minuti. Visite ai templi di Ggantija, alla Cittadella di Victoria, alla baia di Xlendi, la famosa Finestra Azzurra a Dwejra. Pranzo in ristorante.

3° Giorno - Minicrociera dei porti

4° Giorno - Mdina - Rabat
Escursione di intera giornata nella parte centrale dell'isola di Malta, visita della Cattedrale e i bastioni. Si proseguirà per Rabat per la visita delle catacombe e la Grotta dove, secondo la credenza popolare, si rifugiò San Paolo dopo il naufragio del 60 C.C. Pranzo libero.

5° Giorno - Malta - Cagliari
Escursione con guida alle storiche Tre Città: Vittoriosa, Cospicua e Senglea. Aalle ore 21.35 partenza con volo diretto per Cagliari.

La quota comprende:
Volo diretto della compagnia Air Malta con Airbus 319, da Cagliari a Malta e viceversa
Franchigia bagaglio 20kg; Pullman GT con a.c. per i trasferimenti dall'aeroporto all'hotel e viceversa e per le escursioni come da programma;
Sistemazione in hotel 4 stelle in camera doppia con servizi privati;
Trattamento di mezza pensione in hotel e i pasti in ristoranti, come da programma;
Cenone di Capodanno incluso;
La guida locale professionale parlante italiano durante le escursioni e gli ingressi inclusi ove previsti;
Assicurazione Europ Assistance medico e bagaglio.

La quota non comprende:
Le mance, i pasti non indicati, le bevande, gli extra in genere e quanto non indicato ne "la quota comprende".

in collaborazione con

Rel Tour

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Quota di partecipazione (per i soci)

Capodanno cenone incluso

€ 990,00

Epifania

€ 890,00

28/12 Cagliari Marrakech 13.25/15.25
02/01 Marrakech Cagliari 08.30/12.15
02/01 Cagliari Marrakech 12.45/14.45
07/01 Marrakech Cagliari 18.00/21.50

Bus navetta da Sassari, Nuoro e Oristano Gratis - Minimo 20 pax

All Inclusive

Per i nostri ospiti la formula tutto incluso comprende: pensione completa in hotel ed inclusi vino e acqua ai pasti; open bar nella piscina dalle 10.00 alle 17.00 con servizio di bevande alcoliche e analcoliche illimitate.

La quota comprende

Volo diretto da Cagliari a Marrakech e viceversa
Franchigia bagaglio 15 Kg;
Trasferimento ad Agadir con pullman privato dall'aeroporto all'hotel Decameron Tafoukt 4*;
Sistemazione in camera doppia con servizi privati con il trattamento All Inclusive con bevande incluse;
Tasse di soggiorno;
Nostra assistenza all'aeroporto di Cagliari;
Assicurazione Europ Assistance Medico e bagaglio

La quota non comprende:

Le mance, i pasti non menzionati, gli eventuali aumenti di carburante e/o tasse non previste gli extra in genere e tutto ciò non indicato nella "quota comprende"

Riduzione 3° letto Adulto € 70,00
Supplemento Singola € 200,00
Formula Solo Volo € 500,00+50,00 tasse

Speciale Bambino 2/12 anni n.c. Gratis *

* 1 Bambino gratis in hotel in camera con 2 adulti
Paga solo la quota volo / 2° Bambino riduzione di Euro 150,00

Offerta valida per minimo 10 persone

in collaborazione con

Rei Tour

Agadir - Decameron Tafoukt Beach Resort 4*

Capodanno dal 28 Dicembre al 02 Gennaio
Epifania dal 02 Gennaio al 07 Gennaio

a cura della CMS

Una spiaggia di sabbia fine lunga 10 km e oltre 300 giorni di sole l'anno. Agadir fa parte dell'esclusivo club delle baie più belle del mondo. Tra oceano e montagna, situata lungo una via migratoria, Agadir e la sua regione costituiscono un'oasi di pace per l'abbronzatura e la vita di mare. La Medina nuova, l'antica Kasbah, le tradizioni berbere, il vivacissimo porto, le sue vestigia e i pittoreschi mercati, il sole che cade all'orizzonte e una vita frenetica notturna che nasce per poi morire all'alba rendono Agadir originale e audace, una città cosmopolita in cui permane ancora l'anima marocchina.
Da Dicembre e Gennaio, un clima mite con temperature medie di 24 /25° ed un sole che scalda ed abbronza. Al centro di questa Baia, direttamente sul mare ed a 200 metri dal centro di Agadir vi aspetta il Decameron Tafoukt Beach Resort 4*. 215 camere recentemente rinnovate, la maggior parte con balcone o terrazza, tutte con aria condizionata, asciugacapelli, cassaforte, tv, frigo bar (su richiesta). La struttura offre poi Ristorante a Buffet Atlantis e 3 Ristoranti a la carte, Snack bar, Bar Piscina, sala ricevimenti, Discoteca, boutique, Palestra, campo da golf nelle vicinanze, piscina per adulti e bambini, spiaggia privata ed attrezzata con ombrelloni e lettini a disposizione degli ospiti. Ed ancora: servizi di cambio valuta, parrucchiere, Teatro con serate di animazione Internazionale e miniclub.

Programma di viaggio

1° Giorno: Cagliari/Marrakech/Agadir: Raduno dei partecipanti all'aeroporto di Elmas due ore prima della partenza ed incontro con il ns. assistente. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza col volo diretto per Marrakech. All'arrivo trasferimento con pullman riservato ad Agadir. Arrivo nell'hotel prescelto e sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.
Dal 2° al 5° giorno: Agadir: All inclusive in hotel. Giornate a disposizione per attività individuali; possibilità di effettuare visite ed escursioni facoltative.
Ultimo Giorno: Agadir/Marrakech/Cagliari: Prima colazione in Hotel. Trasferimento con pullman e assistenza all'aeroporto. Disbrigo delle formalità di imbarco e partenza con volo diretto per Cagliari. All'arrivo fine dei nostri servizi.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Le Città Imperiali Prestige 5*

Capodanno dal 28 Dicembre al 02 Gennaio
Epifania dal 02 Gennaio al 07 Gennaio

a cura della CMS

Programma di Viaggio

1° Giorno
Cagliari/Marrakech
Raduno dei partecipanti all'Aeroporto di Cagliari due ore prima della partenza. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza per Marrakech con volo diretto. Arrivo e trasferimento con pullman G.T. in Hotel e sistemazione nella camere cena e pernottamento.

2° Giorno
Marrakech /Rabat/Meknes/Fes
Di buon mattino dopo la prima colazione partenza per Rabat, la capitale del reame Marocchino. Visiteremo: il minareto di Hassan, datato 1195 e circondato dalle rovine delle antiche colonne, il Mausoleo di Mohamed V, la Kasbah des Oudayas, le rovine del Cellah e il Palazzo Reale. Pranzo libero. Partenza alla scoperta panoramica di Meknes famosa per i suoi 40 km di mura che la cingono, ancora perfettamente conservate. Si visiterà Bab Mansour, la più importante porta di entrata, la città del sultano Moulay Ismail, e la vecchia Medina.
Conclusa la visita partenza per Fes. Arrivo in hotel. Sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento.

3° Giorno
Fes
Dopo la prima colazione visita guidata della "Capitale culturale" del reame (gemellata con Firenze), la più antica delle Città Imperiali fondata da Moulay Idriss II e culla della civiltà e della religione del paese dov'è nata la prima università religiosa del mondo islamico. La visita inizierà con la vecchia Medina con le sue università Medersa Bou-Anania e Attarine e la Moschea Karaouine (esterno). Pranzo libero.
Nel pomeriggio proseguimento della visita e succesivamente rientro in hotel. Cena e pernottamento.

4° Giorno
Fes/Casablanca/ Marrakech
Dopo la prima colazione partenza per Casablanca la metropoli del Marocco e capitale economica del Regno. Visita esterna della moschea di Hassan, la più grande del Marocco e per dimensioni la terza moschea al mondo. Può contenere 25.000 fedeli, altre 80.000 persone possono essere ospitate nel cortile.
Sulla cima del minareto della moschea, il più alto del mondo con i suoi 210 metri, è montato un faro con un laser puntato verso La Mecca. Pranzo libero.
A seguire visita panoramica della parte moderna di Casablanca con la piazza Mohamed V, che si trova nel cuore di Casablanca, il quartiere residenziale di Anfa e la spledida cornice della "Corniche" di Ain Diab.
Al termine partenza per Marrakech. Sistemazione nelle camere.
Cena e pernottamento.

5° Giorno
Marrakech
Dopo la prima colazione visita della città di "Marrakech la rouge", (dai colori ocra delle case e dei monumenti) la seconda delle Città Imperiali (dopo Fes), fondata nel XII dalla dinastia degli Almoravides. Questa città stupenda e leggendaria stupisce per i suoi tesori artistici, l'architettura ispano-moresca ed il verde dei giardini. Tra i monumenti storici di Marrakech spiccano le Tombe Saadiane delicatamente intarsiate, il minareto della Koutoubia, uno dei monumenti islamici più belli del nord Africa: la sua torre è differente sui vari lati, con colori diversi e circondata da splendidi giardini, la piazza Djemaa el-Fna teatro naturale per ciarlatani, incantatori di serpenti e venditori d'acqua. Pranzo libero. Proseguimento della visita. Rientro in hotel, cena e pernottamento

6°Giorno:
Marrakech / Cagliari
Prima colazione in hotel. Trasferimento all'aeroporto di Marrakech, disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo diretto per Cagliari. Arrivo e fine dei nostri servizi.

Quota di partecipazione (per i soci)

Capodanno
€ 1.150,00

Epifania
€ 990,00

28/12 Cagliari-Marrakech 13.25/15.25
02/01 Marrakech-Cagliari 08.30/12.15
02/01 Cagliari-Marrakech 12.45/14.45
07/01 Marrakech-Cagliari 18.00/21.50

Bus navetta da Sassari, Nuoro e Oristano Gratis - Minimo 20 pax

6 Giorni 5 Notti
Mezza Pensione
Marrakech: Palm Plaza Hotel 5* in Tour o similare
Fes: Zalagh Parc Palace

Riduzioni
Bambini 2/12 anni n.c. € 200,00
3° letto Adulto su richiesta

Supplemento Singola € 220,00

Cenone di fine anno obbligatorio € 140,00

La quota comprende:
Volo diretto da Cagliari a Marrakech e ritorno in classe economica; Trasferimenti aeroporto/hotel vv. con assistenza in lingua italiana; Franchigia bagaglio 15 kg; Sistemazione in hotel 5 stelle in Camere Doppie con servizi privati; Trattamento di Mezza Pensione. Visite come da programma; Quote ingressi come da programma; Polizza medico/bagaglio.

La quota non comprende:
Escursioni facoltative;
Pasti principali e bevande
Eventuale adeguamento quota Carburante
Extra personali e quanto non specificato nel programma

Su richiesta possibilità di sistemazione in hotel 4 stelle con riduzione della quota

in collaborazione con

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

28/12 Cagliari-Marrakech 13.25/15.25
02/01 Marrakech-Cagliari 08.30/12.15
02/01 Cagliari-Marrakech 12.45/14.45
07/01 Marrakech-Cagliari 18.00/21.50

Bus navetta da Sassari, Nuoro e Oristano Gratis - Minimo 20 pax

La quota comprende:
Volo diretto da Cagliari a Marrakech e ritorno
Franchigia bagaglio 15 Kg;
Trasferimenti con pullman privato con assistenza dall'aeroporto all'hotel e viceversa;
Sistemazione in camera doppia con servizi privati nell'Hotel e con il trattamento prescelto;
Tasse di soggiorno
Nostra assistenza all'aeroporto di Cagliari ed assistenza negli alberghi del nostro corrispondente in orari prestabiliti
Assicurazione Europ Assistance Medico e bagaglio

La quota non comprende:
le mance, i pasti non menzionati, le bevande, gli eventuali aumenti di carburante e/o tasse non previste gli extra in genere e tutto ciò non indicato nella "quota comprende"

Offerta valida per minimo 10 persone

in collaborazione con

Rei Tour

Marrakech

Capodanno dal 28 Dicembre al 02 Gennaio
Epifania dal 02 Gennaio al 07 Gennaio

a cura della CMS

Un sibilo in lontananza, una voce calda che risveglia la città con il richiamo del Muezzin, una tenera luce che inizia ad illuminare "la rouge", una città che inizia a svegliarsi, dopo una notte insonne fatta di vita, profumi, odori, e voci altalenanti di persone che vivono questa città 24 ore su 24. A destra il bianco candore della neve sopra i monti, a sinistra il caldo sole che senti sulla pelle. Un minareto unico al mondo, i giardini, le mura, le testimonianze storiche di Re passati alla storia, una piazza cittadina che offre quello che è forse il più grande spettacolo all'aperto del mondo.Lasciatevi attrarre in un mondo frenetico dal sapore antico, dove giocolieri e cantastorie si contendono lo spazio con incantatori di serpenti, maghi e acrobati, circondata da una miriade di vicoli e cuniculi dove batte il vero cuore della città. Tutto questo è la non dormiente Marrakech, città viva che ti fara vivere una esperienza unica.

Programma di Viaggio

1°Giorno
Cagliari/Marrakech
Raduno dei partecipanti all'aeroporto di Elmas due ore prima della partenza ed incontro con il ns. assistente. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza col volo diretto per Marrakech.
Arrivo, incontro con nostro assistente e trasferimento con pullman privato all'hotel prescelto. Sistemazione nelle camere riservate.
Pernottamento.

Dal 2° al 5° giorno
Marrakech
Giornate a disposizione per attività individuali; possibilità di effettuare visite ed escursioni facoltative con assistente locale.

6° Giorno
Marrakech/Cagliari
Prima colazione in Hotel.
Trasferimento con pullman e assistenza all'aeroporto.
Disbrigo delle formalità di imbarco e partenza con volo diretto per Cagliari. All'arrivo sbarco e fine dei nostri servizi.

Volo diretto da Cagliari + Trasferimenti + Hotel in pernottamento e prima colazione

Hotel Categoria	Quota per Persona CAPODANNO	Supplemento Cenone	Quota per Persona EPIFANIA	Supplemento Mezza Pensione	Camera Singola	RIDUZIONE 3°letto Adulti	RIDUZIONE 3°letto Bambini
- HTL Semiramis 4 www.kenzi-hotels.com	750	120	660	60	130	30	80
- HTL Meriem 4 www.hotelmeriem-marrakech.com	790	120	680	50	120	30	100
- HTL Zalagh Kasbah 4 www.zalagh-hotelkasbah.com	790	120	710	50	150	30	90
- HTL Opera Plaza 4 www.operaplazahotel.com	810	140	750	120	180	30	100
- HTL Palm Plaza 5 www.hotelpalmplaza.com	890	140	800	60	160	nd	110
- HTL Kenzi Farah 5 www.kenzi-hotels.com	900	150	820	60	200	nd	140

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Crociere Costa Pacifica

Crociere Francia, Spagna, Baleari
Partenze di Gennaio, Febbraio e Marzo

a cura della CMS

in collaborazione con

UISOS VIAGGI

dal 09 al 16 Gennaio
7 Notti - 8 giorni

10-01 gio	Palermo	8.00	14.00
11-01 ven	Civitavecchia / Roma	8.00	19.00
12-01 sab	Savona	9.00	17.00
13-01 dom	Marsiglia	8.00	18.00
14-01 lun	Barcellona	8.00	18.00
15-01 mar	Palma	8.00	15.00
16-01 mer	Cagliari		12.00

Cabina interna da
€ 575,00

Cabina esterna da
€ 670,00

Cabina con balcone da
€ 835,00

Febbraio
7 Notti - 8 giorni

	Cagliari		18.00
	Palermo	8.00	14.00
	Civitvecchia / Roma	8.00	19.00
	Savona	9.00	17.00
	Marsiglia	8.00	18.00
	Barcellona	8.00	18.00
	Palma	8.00	15.00
	Cagliari		12.00

06-02-13 Cabina interna classic da
€ 485,00

13-02-13 Cabina interna classic da
€ 585,00

20-02-13 Cabina interna classic da
€ 585,00

27-02-13 Cabina interna classic da
€ 585,00

Marzo
7 Notti - 8 giorni

	Cagliari		18.00
	Palermo	8.00	14.00
	Civitvecchia / Roma	8.00	19.00
	Savona	9.00	17.00
	Marsiglia	8.00	18.00
	Barcellona	8.00	18.00
	Palma	8.00	15.00
	Cagliari		12.00

06-03 Cabina interna classic da
€ 535,00

13-03 Cabina interna classic da
€ 625,00

20-03 Cabina interna classic da
€ 655,00

27-03 Cabina interna classic da
€ 880,00
(Crociera di Pasqua)

Ragazzi gratis, pagano e 145,00 -Tasse e Assicurazione
I prezzi si intendono per persona in cabina doppia
Tasse imbarco e assicurazioni incluse!
Imbarco a Cagliari - Sbarco a Cagliari

Agevolazioni per i Costa Club
Prezzi soggetti a variazioni in base alla disponibilità

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Costa CROCIERE

in collaborazione con

VISOS VIAGGI

Voyager e Atlantica

Crociera in Egitto Mar Rosso, Israele, Giordania
Crociera a Dubai & Emirati Arabi

a cura della CMS

Crociera in Egitto Mar Rosso, Israele, Giordania
Speciale volo diretto da Cagliari

dal 21 al 28 Gennaio - 7 Notti / 8 giorni

data	Porto	Arrivo	Partenza
21-01 lun	Sharm El Sheik	-	-
22-01 mar	Sharm El Sheik	-	18.00
23-01 mer	Eilath	8.00	-
24-01 gio	Eilath	-	2.00
24-01 gio	Aqaba	8.00	18.00
25-01 ven	Safaga	7.00	-
26-01 sab	Safaga	-	15.00
27-01 dom	Sokhna	7.00	18.00
28-01 lun	Sharm El Sheik	8.00	

Cabina interna da

€ 638,50

Cabina esterna da

€ 688,50

Bimbi e Ragazzi in cabina con 2 adulti da € 588,50

I prezzi si intendono per persona in cabina doppia
Voli da Cagliari, Tasse imbarco e assicurazioni incluse!

Agevolazioni per i Costa Club
Prezzi soggetti a variazioni in base alla disponibilità

Crociera a Dubai & Emirati Arabi
"Le Mille e una notte" con Costa Atlantica
Voli speciali Costa a/r da Cagliari per Dubai

dal 08 al 15 Marzo- 7 Notti / 8 giorni

data	Porto	Arrivo	Partenza
08-03 Ven	Dubai		
09-03 Sab	Dubai	-	8.00
10-03 Dom	Muscat	8.30	18.00
11-03 Lun	Fujiarah Khor Fakkan	8.00	18.00
12-03 Mar	Khasab	8.00	16.00
13-03 Merc	Abu Dhabi	9.00	18.00
14-03 Giov	Dubai	8.00	-
15-03 Ven	Dubai	-	-

06-02-13 Cabina interna classic da

€ 1.390,00

13-02-13 Cabina interna classic da

€ 1.459,00

20-02-13 Cabina con balcone classic da

€ 1.665,00

Bimbi e Ragazzi in cabina con 2 adulti da ? 899,50

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Rifiuti

Attività di gestione di rifiuti non autorizzata

A cura dell'Avvocato Giovanni Raimondo Serra, Foro di Cagliari
Via Tola n. 30 Cagliari, tel. 070497340 - fax 070453585 – 3497538855 - avv.grserra@tiscali.it

"Corte di Cassazione Penale, sezione III, sentenza del 24 ottobre 2012, N. 41464: è sufficiente un unico trasporto di rifiuti per integrare la fattispecie di reato di cui all'art. 256, comma 1, D.Lgs. n. 152/06"

"Chiunque effettua una attività di raccolta, traporto, recupero, smaltimento, commercio ed intermediazione di rifiuti in mancanza della prescritta autorizzazione, iscrizione o comunicazione …omissis ….è punito con la pena dell'arresto da tre mesi a un anno o con l'ammenda da duemilaseicento euro a ventiseimila euro…omissis.."

Di recente la Corte di Cassazione è tornata sull'argomento della gestione dei rifiuti ribadendo se stessa, nel voler considerare tutte le fasi di gestione dei rifiuti che, per essere legittime, devono essere precedute da autorizzazione, iscrizione o comunicazione. La violazione di tale precetto è sanzionata penalmente dal D.Lgs. n. 152 del 2006, art. 256, comma 1.

Orbene, la attività di trasporto è inserita tra quelle di gestione del rifiuti (per la chiara norma definitoria del D.Lgs. n. 152 del 2006, art. 183, comma 1, lett. d) e, pertanto, la mancanza di un provvedimento che la sorregga ha rilevanza penale.

Il caso all'esame della Suprema Corte riguardava una sentenza del Tribunale di Castrovillari, provincia di Cosenza, che ha dichiarato un cittadino colpevole del reato di trasporto abusivo di rifiuti (art. 256 comma 1 lett. A del d.lgs 3.4.2006 n. 152) e lo ha condannato alla pena di euro 9.000,00 di ammenda.

Secondo il giudice di merito, non è infatti necessario, per la configurazione del reato, che l'agente svolga professionalmente l'attività di trasportatore, perché anche un unico trasporto, di carattere occasionale, non esonera l'interessato dall'obbligo di munirsi delle necessarie autorizzazioni. Per l'annullamento della sentenza, ha proposto ricorso per Cassazione l'imputato deducendo la violazione della legge penale (art. 256 d.lgs. 256/06) e vizio di motivazione perché il Tribunale avrebbe erroneamente ritenuto che anche il privato che non svolga una attività di gestione di rifiuti è soggetto alla previsione normativa senza accertare la natura della attività esercitata dall'imputato e senza peraltro spiegare che le massime giurisprudenziali richiamate in sentenza hanno come destinatari i soggetti che svolgono professionalmente una attività di gestione dei rifiuti.

Il ricorso è stato ritenuto infondato sotto ogni profilo. È stato accertato in fatto che al momento del controllo da parte dei Carabinieri l'imputato stava trasportando su un autocarro circa cinque quintali di rifiuti speciali (parti meccaniche di autoveicoli, materiale ferroso di diversa natura, lattine di olio lubrificante vuote e parti di auto imbrattate di olio). Ebbene, come già chiarito dalla Corte (cfr. cass. Sez. 3, Sentenza n. 21655 del 13/04/2010 Cc. dep. 08/06/2010) tutte le fasi di gestione dei rifiuti, per essere legittime, devono essere precedute da autorizzazione, iscrizione, o comunicazione. La violazione di tale precetto è sanzionata dal D. Lgs. N. 152 del 2006, art. 256, comma 1. La attività di trasporto è inserita tra quelle di gestione dei rifiuti (per la chiara norma definitoria del D.lgs. n. 152 del 2006, art. 183, comma 1 lett. D) e, pertanto, la mancanza di un provvedimento che la sorregga ha rilevanza penale. La deduzione della difesa - secondo la quale l'imputato, privato cittadino, non esercitava una attività organizzata per la gestione dei rifiuti - è del tutto irrilevante in diritto: la circostanza prospettata, infatti, non lo esonerava dall'obbligo di munirsi di un titolo abilitativo perché il reato in esame si configura come istantaneo ad integrare la fattispecie di reato.

A tale principio il Tribunale che ne ha fatto espresso richiamo, con ciò assolvendo sufficientemente anche all'obbligo motivazionale.

Il fermo amministrativo

Confermata l'impugnabilità del preavviso di fermo amministrativo

Diego Conte – diegoconte.8@gmail.com - SLC – Consulenza Legale e Tributaria – www.dirittodimpresa.com

Il preavviso di fermo amministrativo è un atto impugnabile avanti il giudice tributario ovvero ordinario a seconda che venga emesso per debiti tributario o meno.

È questa in sintesi la decisione della Suprema Corte emessa con l'ordinanza n. 17844/2012.

Il preavviso di fermo amministrativo è una comunicazione inviata al debitore moroso con il quale l'amministrazione procedente, per il tramite del concessionario della riscossione, ricorda l'esistenza del credito e minaccia l'iscrizione del fermo nel caso di persistente morosità

Il fermo amministrativo è una misura cautelare prevista, tra gli altri, anche per tutelare l'efficace riscossione dei crediti pubblici ed è prevista dall'art. 86 D.P.R. 600/1973. Si tratta di un'iscrizione al PRA (Pubblico Registro Automobilistico) a carico dei beni ivi registrati (automobili, motocicli ecc.) che comporta il divieto di circolazione, demolizione, radiazione ed esportazione del mezzo. L'efficace applicazione della misura è garantita da pene piuttosto severe che vanno dalla sanzione amministrativa, alla sospensione della patente fino alla confisca del mezzo.

Con l'ordinanza in commento la Corte ha di nuovo precisato il proprio incontestabile pensiero: non solo il fermo amministrativo, ma anche il mero preavviso di fermo è un atto impugnabile, in quanto con esso viene avanzata una pretesa e viene espressa una minaccia di danno che verrà esercitata senza ulteriore avviso.

Tale impugnazione, inoltre, dovrà essere proposta avanti il giudice ordinario nelle forme dell'opposizione all'esecuzione e agli atti esecutivi se trattasi di debiti non tributari (es. sanzioni per contravvenzioni al codice della strada o in materia di contributi pensionistici), ovvero davanti alle competenti Commissioni Tributarie mediante rituale ricorso.

PRESTITI CMS

CONDIZIONI ESCLUSIVE:*

CAPITALE	RATA IN 60 MESI TAN: 6,25% - TAEG: 7,19%	RATA IN 72 MESI TAN: 6,25% - TAEG: 7,08%	RATA IN 120 MESI TAN: 5,75% - TAEG: 7,23%
10.000	*194,49*	*166,91*	*109,77*
20.000	*388,99*	*333,82*	*219,54*
30.000	*583,48*	*500,73*	*329,31*
40.000	*777,97*	*667,65*	*439,08*

PERCHÉ I NOSTRI PRESTITI SONO UNICI:

- ✓ **TASSI EFFETTIVI:** a prescindere da età ed anzianità di servizio
- ✓ **MINIMA BUROCRAZIA:** doc. identità, cod. fiscale e 2 buste paga (salvo altre richieste dell'Ente)
- ✓ **TEMPI MINIMI:** le erogazioni avvengono ogni settimana
- ✓ **NO C/C:** le rate vengono addebitate in busta paga
- ✓ **NO LIMITI:** i prestiti vengono concessi anche in presenza di altri finanziamenti fuori busta
- ✓ **NO ASSICURAZIONE:** non è obbligatoria l'assicurazione
- ✓ **NO VINCOLI:** potete rinnovare in ogni momento il vostro prestito prima della scadenza

L'attività creditizia è svolta da Istituti di Credito convenzionati.

Rassicuriamoci

Aspettando la profezia Maya

Carlo Pais Agente Generale Milano Assicurazioni

Cari amici rieccoci alle soglie del Natale. Se tutto va liscio ci togliamo di dosso la profezia dei Maya. Oltre ai soliti guai quotidiani, ci mancava anche una "lacrima" lanciata qualche millennio fa; supereremo anche questa.

Passando ad argomenti più seri, vi annuncio che ci sono importanti novità nel mondo assicurativo, e ciò è dovuto al decreto legge sulla crescita varato dal governo.

Il d.l. n. 179 del 18-10-2012 ha la finalità di accrescere la concorrenza e rendere più mobile il mercato assicurativo. Le nuove norme sono in vigore dal 20 ottobre scorso, e possono essere modificate o corrette nei 60 giorni successivi, periodo necessario per permettere, alle varie parti in causa, di suggerire le migliori modifiche possibili, spero a vantaggio dei consumatori. Leggendo il decreto si evince la reale spinta verso un più libero mercato, con meno vincoli per i clienti. Inoltre finalmente anche in Italia sarà possibile la collaborazione fra intermediari assicurativi (fino ad oggi non era permesso) e ciò favorirà realmente una maggiore possibilità di offerta. Una delle novità maggiori riguarda il settore auto in cui viene introdotta la norma che dispone l'abolizione del tacito rinnovo (obbligo per il cliente a rinnovare la polizza nella compagnia di appartenenza), relativamente ai contratti di assicurazione obbligatoria della responsabilità civile, derivante dalla circolazione dei veicoli a motore e dei natanti. Tale norma riguarda anche le polizze in abbinamento a quelle già citate, un esempio può essere la polizza infortuni del conducente. Quindi, dall'entrata in vigore del decreto, oltre al fatto che tutti i contratti in questione non possono avere una durata superiore ad un anno, l'eventuale clausola di tacito rinnovo è da considerarsi nulla.

A partire dal 01/01/2013 il decreto prevede che tutti i contratti stipulati prima dell'entrata in vigore della disposizione, anche se provvisti di tacito rinnovo, saranno privi di efficacia. A tale riguardo le compagnie dovranno comunicare ai contraenti per iscritto e con molto anticipo rispetto alla data di scadenza della polizza, la perdita di efficacia del tacito rinnovo. Tutto ciò eviterà al cliente, qualora decidesse di cambiare compagnia, di ottemperare alla richiesta di disdetta nei 15 giorni antecedenti la scadenza annuale.

In verità, già da tempo molte compagnie non applicano più il tacito rinnovo e spero che la nuova norma dia una sveglia a coloro i quali credono che, appigliandosi ad una vecchia norma, si possa trattenere il cliente.

Ribadisco che le norme in questione riguardano esclusivamente le polizze r.c. auto e polizze ad esse attinenti, per tutte le altre non cambia nulla e valgono le condizioni riportate nei contratti, dove generalmente la disdetta per raccomandata va inviata nei 60 giorni prima della scadenza annuale. A seguito di tale decreto, ultimamente la domanda che più frequentemente mi viene rivolta dai clienti, in relazione alla assenza di tacito rinnovo, riguarda la copertura nei 15 giorni successivi la scadenza. L'assenza di tale norma, rende immediatamente libero il cliente, ma fa decadere la copertura allo scadere dell'anno assicurativo, fermo restando che vengono comunque concessi nelle scadenze intermedie all'anno. Comunque, posso dirvi che la tolleranza dei 15 giorni di copertura, dipende dalla singola volontà delle compagnie, e sono molte quelle che hanno già comunicato alle proprie reti di vendita, che concederanno tale tolleranza. Mi raccomando se i 15 giorni vi verranno concessi, dovrà essere specificato sul contratto.

Comunque il Sindacato Nazionale degli Agenti (S.N.A.), sta già lavorando in tal senso suggerendo in commissione, che sarebbe il caso di introdurre in questi 60 giorni, la norma che obbliga le compagnie a concedere i 15 giorni di tolleranza. Credo che il suggerimento verrà accolto, per diversi importanti motivi, infatti sono tantissimi i sinistri che avvengono e che avverrebbero nel periodo di tolleranza, e sarebbe un grosso problema più per i clienti che per le compagnie. La competenza del sinistro passerebbe al fondo vittime della strada con conseguente rivalsa nei confronti di chi ha causato il sinistro. In più, se venissimo fermati dalle forze dell'ordine in tale periodo, ci vedremmo sequestrata la nostra auto con relativa multa salatissima. Speriamo in una correzione prima del 18 dicembre, data in cui il decreto sarà definitivo. Un'altra novità riguarda lo schema del contratto base r.c. auto.

Per maggior chiarezza e trasparenza, ci sarà una base di garanzie obbligatorie, sulle quali ogni compagnia farà il suo prezzo. Se il contratto base viene integrato da estensioni di garanzia non obbligatorie, la compagnia dovrà evidenziare separatamente i costi di tali estensioni.

Ciò allo scopo di garantire al cliente un'immediata comparabilità tra le offerte. Tale norma entrerà in vigore, dopo 180 giorni dalla data del decreto. Per concludere, finalmente delle norme che favoriscono la prevenzione e il contrasto delle frodi.

A tale riguardo l'IVASS (Istituto per la vigilanza sulle assicurazioni private e di interesse collettivo), cura la prevenzione di tali atti. L'istituto di vigilanza sta creando un archivio informatico integrato, dove convoglieranno tutte le documentazioni ricevute dalle imprese di assicurazione. L'archivio conterrà un' infinità di preziosissimi dati forniti dalle compagnie, che spaziano dagli attestati di rischio, alla banca dati dei sinistri, all'anagrafe dei testimoni e dei danneggiati, e un infinità di altri preziosi dati. Anche l'Automobile Club d'Italia farà la sua parte, fornendo l'archivio nazionale dei veicoli e l'anagrafe nazionale degli abilitati alla guida. Nell'esercizio delle sue funzioni l' IVASS, elaborerà i dati in suo possesso, ed evidenzierà le anomalie di qualsiasi genere, anche relativamente alle imprese, alle agenzie, agli agenti e agli assicurati.

Dovrà comunicare tempestivamente alle imprese o alle autorità le eventuali anomalie o sospette coincidenze. A seguito di ciò le imprese interessate, con cadenza mensile devono comunicare le indagini avviate, i relativi risultati e le querele eventualmente presentate. Tutto ciò, in tempi ragionevolmente rapidi, sono convinto che darà una mano al mercato onesto, e dovrebbe far calare le tariffe, motivo principe per cui è nato il decreto stesso. Come potete notare, c'è abbondanza di novità, ma per brevità, ho pensato di trattare quelle che ritengo più importanti e più utili per voi. Ve ne sono tante altre molto interessanti, e ne parlerò nel prossimo numero che uscirà nel nuovo anno.

Per tale motivo approfitto dell'occasione, per farvi anticipatamente gli auguri di buon Natale e felice anno nuovo.

Psicologia clinica

I disturbi d'ansia: come riconoscerli e distinguerli dalle normali preoccupazioni

Dott.ssa Francesca Fadda
Psicologa Psicoterapeuta - Studio Psicologico - Via Cino da Pistoia, 6 Cagliari - Cell. 3492929662

In condizioni normali, l'ansia è uno stato di attivazione positivo e creativo che consente ad ogni individuo di affrontare le proprie problematiche quotidiane trovandone soluzione; al venir meno del problema, scompare anche la sintomatologia ansiosa.

Quando invece le paure e le preoccupazioni sono sproporzionate e persistono anche se il pericolo reale cessa, l'ansia si manifesta come un forte disagio interiore che compromette, con i suoi sintomi, anche i più semplici vissuti quotidiani.

Tra i sintomi psico-emotivi più frequenti vi sono: una forte tensione, uno stato di allarme ingiustificato, diminuzione dell'attenzione, della concentrazione e della memoria, disturbi del sonno, indecisione, insoddisfazione di sé e senso di disperazione. Tra i sintomi organici si possono invece riscontrare tachicardia, mal di testa tensivo, difficoltà respiratorie spesso accompagnate da dolore toracico, disturbi digestivi e intestinali, capogiri, vertigini e tremori. Sono frequenti anche particolari manifestazioni comportamentali patologiche come per esempio la tendenza ad isolarsi e a compromettere i rapporti socio-affettivi, l'essere irrequieto, agitato e suscettibile.

È importante sapere che i diversi sintomi descritti possono variare in base al disturbo d'ansia che viene diagnosticato:

- Disturbo di panico con o senza agorafobia caratterizzato da frequenti attacchi di panico (palpitazioni, sudorazione, tremori, dispnea, instabilità, brividi o vampate di calore, senso di sbandamento o di svenimento, paura di perdere il controllo, di impazzire o di morire) accompagnati o meno da agorafobia, ossia l'ansia che prova un soggetto quando, trovandosi lontano da casa o dai suoi punti di riferimento affettivi, è costretto ad affrontare da solo e senza nessun aiuto una situazione dalla quale gli sembra difficile allontanarsi;
- Fobia specifica caratterizzata da una profonda ansia scatenata dall'esposizione ad un oggetto o ad una situazione temuti (per esempio animali, ambienti, sangue e/o ferite). La persona riconosce che la paura provata è eccessiva ma non riesce comunque a controllarla.

Quando l'angoscia è dovuta a situazioni o prestazioni sociali si può ipotizzare una diagnosi di Fobia sociale;

- Disturbo ossessivo compulsivo caratterizzato dalla presenza di ossessioni, ossia pensieri ricorrenti inappropriati che scatenano l'ansia, accompagnate da compulsioni, ossia i comportamenti ripetitivi necessari a neutralizzare i pensieri intrusivi;
- Disturbo post-traumatico da stress caratterizzato dal ripensare continuamente e con forte ansia ad un evento traumatico vissuto con terrore;
- Disturbo d'ansia generalizzato caratterizzato da ansia e preoccupazioni ingestibili e smisurate che riguardano diverse tematiche durante l'arco di tutta la giornata.

Tutti i disturbi d'ansia sono l'espressione di un conflitto interno che necessita di essere individuato ed elaborato attraverso un'autoanalisi e l'aiuto di un professionista, affinché la persona riesca a risolvere il proprio disagio psicologico mantenendo un buon esame di realtà.

Ahi! mi schiocca la mandibola…

Le disfunzioni ATM

Dott.ssa Cristiana Corrias - Odontoiatra
Via Dalmazia 33 Selargius 09047 (Ca) - 070841509 - cristianacorrias@tiscali.it

L'articolazione temporo-mandibolare (ATM) si trova anteriormente all'orecchio e consente i movimenti della mandibola. Il suo funzionamento è strettamente correlato ai denti e ai muscoli della faccia ed è coinvolto in molte attività quotidiane tra cui mangiare, parlare, sbadigliare, deglutire ecc. Le disfunzioni e le patologie di questo distretto sono frequenti e spesso molto complicate e sono dette Sindromi cranio cervico mandibolari. I sintomi più comuni sono il dolore vicino all'orecchio e ai muscoli dei mascellari, mal di testa, blocco o apertura limitata della bocca, rumori o scrosci all'articolazione temporomandibolare. Questi disturbi possono essere innescati da situazioni anche molto diverse tra di loro tra cui le malocclusioni dentarie, fattori neuro muscolari e posturali o ancora essere dovuti a problemi intra-articolari. Le otturazioni o le corone in eccesso, la mancanza dei denti, le malposizioni dentali possono alterare i movimenti della mandibola e secondariamente le componenti articolari e muscolari.

Fattori psicologici, riconducibili per lo più allo stress, possono essere all'origine di movimenti non fisiologici detti parafunzionali, tra cui il più frequente è il bruxismo (chiusura contratta e digrignamento dei denti). I movimenti parafunzionali sono inconsapevoli e più spesso si verificano la notte, durante il sonno, e possono provocare anche dei forti rumori stridenti. Spesso si associano a mal di testa limitato a un lato del capo (emicrania), affaticamento e indolenzimento dei muscoli masticatori al risveglio, abrasione e rottura dei denti. L'articolazione temporomandibolare può essere interessata da traumi diretti o indiretti (colpo di frusta) e anche in assenza di lesioni ossee o cartilaginee si instaura una contrattura muscolare che può determinare un quadro sintomatologico acuto con notevole dolore e limitazione nell'apertura della bocca Tutti i sintomi precedentemente descritti possono essere dovuti a condizioni intra articolari anche molto diverse tra di loro da quelle anatomiche e/o congenite a quelle patologiche come l'artrite reumatoide o l'artrosi degenerativa.

La presenza di click o rumori articolari è infatti una condizione molto frequente, ma se non è associata a dolore o alterazioni dei movimenti mandibolari non necessità di alcun trattamento. Si rende invece necessario il trattamento quando è presente dolore, quando vi è limitazione della mobilità mandibolare, quando si vuole stabilizzare la mandibola e quando si vuole proteggere la dentatura.

Il trattamento terapeutico prevede l'utilizzo di apparecchi mobili intraorali in resina chiamati placche o bite. In alcuni casi possono essere prescritte terapie farmacologiche con antiinfiammatori e miorilassanti e cicli di fisioterapia, come pure esercizi per aumentare la mobilità della mandibola.

L'antiinfiammatorio può essere iniettato direttamente nell'articolazione, se i disturbi sono dovuti all'artrite o all'artrosi.

Risolta la sintomatologia dolorosa e recuperata la mobilità della mandibola può essere necessario intervenire in maniera irreversibile sulla dentatura per stabilizzare l'occlusione. I trattamenti odontoiatrici possono consistere nel molaggio selettivo per eliminare i precontatti dentali, nel rimettere protesicamente i denti mancanti o nello spostare ortodonticamente i denti.

redfishadv.it

BPER CARD
CREATA PER TE

L'amica migliore è quella che scegli tu.

BperCard. L'amica impagabile.

L'amica migliore è quella che scegli di avere sempre al tuo fianco.
BperCard è come un'amica pronta a farsi in quattro per te.
In versione **Classic**, **Gold**, **Socio** o **MyPlan** sa sempre come offrirti vantaggi ed opportunità esclusive.

BperCard Classic
L'amica che hai sempre desiderato.

BperCard Gold
L'amica che tutti ti invidiano.

BperCard Socio
L'amica che sa farti sentire speciale.

BperCard MyPlan
L'amica che anticipa i tuoi desideri.

Scopri tutti i servizi di BperCard. Inquadra il codice Qr con il tuo telefono e accedi ai contenuti extra.

Servizio Clienti 800 440650 | www.bpercard.it

GRUPPO BPER

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali delle carte di credito, si rimanda ai fogli informativi disponibili in filiale e pubblicati sul sito www.bpercard.it.
Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali delle carte rateali si rimanda al documento Informazioni europee di base sul credito ai consumatori, richiedibile presso gli sportelli delle Banche del Gruppo BPER.