iSardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso fra Dipendenti Pubblici
Anno XIII - N.1 - Gennaio-Febbraio 2008

Mare da amare
Alla scoperta del mondo sub

Vacanze CMS
Settimana bianca - Pasqua al Forte Village

Convenzioni CMS

Numero 1 gennaio-febbraio 2008 - 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

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 Vero Milis
Santadi
Sardara
Sarroch
Sassari
Selargius
Seneghe
Serramanna
Sestu
Settimo San Pietro
Simaxis
Sinnai
Sorso
Terralba
Tratalias
Tuili
Usini
Villacidro
Villagrande Strisaili
Villamar
Villanovafranca
Villasimius
Villasor
Villa Sant'Antonio
Zerfaliu

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

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

Provincie e Comunità Montane

- Cagliari
- Nuoro
- Oristano
- Sassari
- 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

CMS

ASSOCIAZIONE DI MUTUO SOCCORSO FRA I LAVORATORI DIPENDENTI

IN NERETTO I NUOVI ENTI AFFILIATI

Come fare per convenzionarsi con la CMS

Per poter far parte degli Enti convenzionati con la CMS è necessario che la Pubblica Amministrazione rilasci il nulla osta con il quale si impegna ad operare le ritenute in busta paga, nei confronti di quei dipendenti che ritenessero di dover aderire all'associazione. Sarà questo l'unico obbligo a carico dell'ente per tutta la durata del rapporto di lavoro. normalmente l'iniziativa è assunta da un dipendente. Se interessato ad associarsi, acquisire il materiale informativo presso la CMS e propone al suo ente la stipula della convenzione, per la quale non è necessaria nessuna particolare formalità.

4 Focus
Mare da amare
alla scoperta del mondo sub

10 Speciale Vacanze
Settimana bianca
Madonna di Campiglio

Pasqua
Esclusiva al Forte Village

14 La pagina economica
Tu vuò fà l'americano

16 Convenzioni CMS

18 Società
Termina la missione "Ridare luce"

20 Il parere dello psichiatra
Il disturbo post traumatico da stress

21 Il parere dell'assicuratore
Ottimismo o pessimismo?

22 Dalla parte del consumatore
Scende la temperatura salgono i prezzi

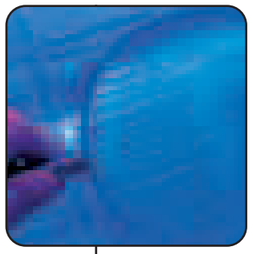
Direttore responsabile Pietro Satta
Coordinatore Editoriale Massimo Sainas
Staff Editoriale Alessandra Addari, Massimo Bianchi, Claudio Cadeddu, Laila Di Naro, Grazia Moro
Progetto grafico ms.adv di Massimo Sainas, Via Costantinopoli, 32 - Cagliari, Tel. 070 4525691 - Fax 070 4528571, e-mail: ms.adv@tiscali.it
Foto Fotoarchivio "I Sardi", Massimo Sainas
Prestampa e Stampa Grafiche Sainas - 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
Tel./Fax 0784 36168
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

Mare da amare

Alla scoperta del mondo sub

a cura del Sub Cagliari



L'attività subacquea ha subito nell'arco di questi ultimi anni una profonda trasformazione: da sport riservato a pochi, ed in prevalentenza uomini e con grandi capacità fisiche, è diventata un'attività ludica di massa aperta ad un vastissimo pubblico, sia maschile che femminile.

Questo cambiamento ha fatto sì che anche il profilo psicologico del subacqueo d'oggi non corrisponda a quello di chi si dedicava alle immersioni fino a 25 anni fa.

Il subacqueo fino agli anni '60 e '70, era nella maggior parte dei casi una persona con spiccate caratteristiche di individualismo, la sua personalità era infatti, più simile a quella dell'alpinista o del paracadutista, o di atleti che cercano di migliorare gradualmente le proprie capacità e di riuscire a superare i propri limiti tramite un training continuo e impegnativo.

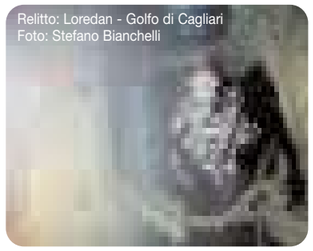
Le rivoluzionarie innovazioni tecnologiche hanno profondamente modificato l'immersione subacquea tanto da consentire a tutte le persone, compresi i portatori di handicap e non vedenti, di effettuare delle piacevoli immersioni ricreative.

L'andare sott'acqua si è man mano differenziato in una serie di ulteriori discipline sportive con numerose variabili, come riportato nella Tabella N. 1, e ha consentito anche la nascita di attività collaterali all'immersione (Tabella N. 2).

Secca di Santa Caterina - Villasimius - Foto: Egidio Trainito

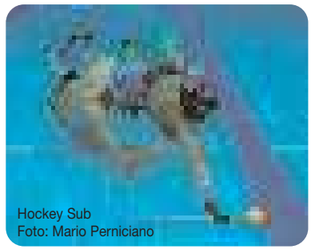
Tabella N. 1
Principali attività subacquee

- Immersioni in apnea
- Snorkeling
- Immersioni notturne
- Immersioni su relitti
- Immersioni in grotta
- Archeologia subacquea
- Biologia marina
- Attività di ricerca e recupero
- Rebreather
- Immersione tecnica: Nitrox e altre miscele
- Deep diving
- Caccia subacquea (fotografica)
- Fotosub
- Videosub
- Salvamento e rianimazione
- Turismo subacqueo (crociere)
- Hockey subacqueo
- Rugby subacqueo
- Tiro a segno subacqueo
- Mountain bike subacquea



Relitto: Loredan - Golfo di Cagliari
Foto: Stefano Bianchelli

Diving Capo Galera
Grotta dei Fantasmi - Alghero
Foto: Roberto Rinaldi



Hockey Sub
Foto: Mario Perniciano

Tutto è cominciato ad agosto, quando degli amici che già facevano immersioni mi fecero provare a respirare in superfice con un'erogatore, che bella esperienza. Il giorno dopo, con grande eccitazione presi il telefono e dopo pochi istanti parlai con un mio vecchio amico che sapevo faceva l'istruttore subacqueo.

Ricordo di avergli rivolto un mare di domande, alle quali lui rispose pazientemente, li capii che avevo a che fare con una persona che fa della pazienza e della calma le sue migliori qualità.

Finalmente alla fine di settembre ho potuto cominciare questa fantastica esperienza, mi sono iscritto al corso di primo grado in una società sportiva della FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee) che pratica la subacquea per

Isola dei Cavoli - Villasimius - Foto: Bruno Sirigu

passione, e non potrò mai dimenticare le prime lezioni di teoria e in piscina, la prima volta che ho utilizzato l'erogatore, ero sott'acqua ma continuavo a respirare come se fossi sulla terra. Erano i primi passi per iniziare a scoprire l'ambiente sottomarino, cosi apparentemente ostile per noi esseri terrestri ma di fatto estremamente docile e affascinante se preso nel giusto modo.

Passo dopo passo, giorno dopo giorno acquisivo sempre più informazioni ed esperienza dai miei istruttori, che mi insegnavano ogni volta esercizi diversi...ci preparavano teoricamente e in pratica a situazioni di emergenza .

Come non ricordare i compagni di corso con i quali si divide studio, divertimento, passione, preoccupazioni, ansie.

E chi l'avrebbe mai detto che a dicembre sarei andato sott'acqua...e da quel momento non mi sarei più fermato...fino a diventare istruttore... che soddisfazione...poter trasferire la tua passione, il tuo entusiasmo ad altre persone...

Cala Regina - Cagliari - Foto: Mario Perniciano

Esistono delle caratteristiche che differenziano l'immersione subacquea di tipo ricreativo da altre discipline facendone un'esperienza con una forte valenza emotiva oltre che una pratica sportiva:

• è uno sport nel quale il principiante può raggiungere i traguardi prefissati dall'istruttore in poco tempo a differenza di altre attività dove occorrono anni di impegno per ottenere risultati importanti;

• il raggiungimento degli obiettivi sottostà alla presenza di stress e di un particolare stato d'animo in maniera più significativa rispetto ad altre discipline sportive;

• i fattori età, sesso e forza fisica sono del tutto relativi se raffrontati con l'importanza che assumono in altri sport.

• l'elemento discriminante che fa sì che un sub possa diventare nel tempo un "esperto" è la cosiddetta acquaticità. Con questo termine si intende una naturale confidenza che l'essere umano ha per l'acqua fin dalla nascita. È facile osservare come un bambino di pochi mesi si trovi perfettamente a suo agio nell'acqua da alcuni elementi che vanno dall'assoluta tranquillità e piacevolezza procurata dal trovarsi immerso in un liquido allo spontaneo "riflesso all'apnea" (interruzione volontaria della respirazione) attivato dal semplice contatto dell'acqua sul viso. Il timore che a volte alcuni bambini manifestano col passare del tempo è spesso il risultato riflesso delle paure degli adulti con cui i bambini si rapportano e, quindi, del mancato mantenimento della primitiva confidenza.

• gli elementi di "piacevolezza" degli altri sport come la fatica, l'arrivare per primo, la tolleranza al dolore causato dalla tensione muscolare, non appartengono al subacqueo che, al contrario, deve stare attento a non fare eccessiva fatica, che se avverte dolori muscolari o se l'impegno diventa un sacrificio eccessivo interrompe la sua attività sportiva, che deve vigilare e stare attento al compagno, rispettare il posto che la guida subacquea o l'istruttore gli assegnano.

Ci si potrebbe chiedere: "Perché X è attirato dalla subacquea?"

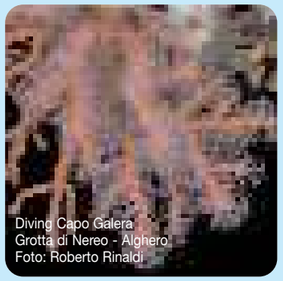
E X potrebbe rispondere che si immerge "perché vuole vedere pesci interessanti e coralli colorati" oppure "con lo scopo di raggiungere dei cambiamenti", o superare le proprie paure.

È possibile cercare di capire cosa spinge X a immergersi esplorando nella sua storia personale, nella sua infanzia nei suoi aspetti evolutivi.

Isola dei Cavoli - Villasimius
Foto: Egidio Trainito

...mai avrei sognato di poter vedere tanti pesci e specie marine differenti come capita nella splendida Area Marina Protetta di Capo Carbonara a Villasimius, fare immersioni notturne nella costa di Santa Margherita o Teulada e ammirare i pesci che dormono immobili adagiati sul fondo, che quasi si fanno toccare quando vengono abbagliati dalla luce della torcia, le spugne, gli spirografi con i loro ventagli coloratissimi che si lasciano dondolare dalle correnti sottomarine e la notte appaiono ancor più nel loro più fantastico splendore, per non parlare delle immersioni in grotta, nella spendida costa algherese che offre il massimo che si possa desiderare...

Secca di Santa Caterina - Villasimius
Foto: Egidio Trainito


Diving Capo Galera
Grotta di Nereo - Alghero
Foto: Roberto Rinaldi

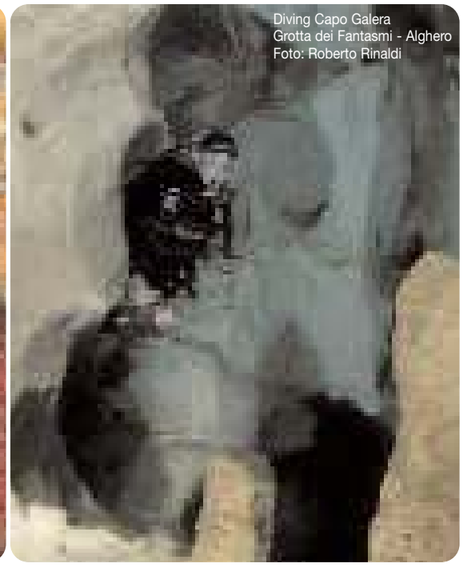
ricordo ancora il mio stupore nell'entrare in una grotta e vedere rami di splendido corallo rosso, decine di aragoste che facevano capolino dai buchi nella roccia, le corvine col loro movimento sinuoso, o la vista della "ciprea" una bellissima conchiglia che sembra fatta di una porcellana lucidissima. La mia speranza è quella che sempre più persone si avvicinino a queste esperienze, con la giusta sensibilità ed il giusto rispetto del mare.

Grotta di Nereo - Alghero
Foto: Mario Perniciano

Grotta dei Cervi - Alghero
Foto: Mario Perniciano

Massimo Sainas
Istruttore FIPSA I°

Isola dei Cavoli - Villasimius - Foto: Mario Perniciano


Diving Capo Galera
Grotta dei Fantasmi - Alghero
Foto: Roberto Rinaldi

Questi elementi possono rivelare le origini della sua motivazione o essere in grado di spiegare, nel caso di altri individui, cosa possa esserci, invece, alla base del timore di andare sott'acqua.

Spesso, infatti, i motivi che una persona adduce come spiegazione del suo rifiuto di immergersi non sono quelli reali o più importanti.

Parlando di motivazione all'attività subacquea è utile proporre un'altra importante considerazione, anche se solo teorica e di direzione opposta, che è la seguente. Prendiamo in esame un sommozzatore professionista, militare o civile, che si sia imbattuto casualmente in questo lavoro e di riscontrare, sulla base delle sue caratteristiche che non è adatto a questa professione.

Nonostante porti a termine in modo soddisfacente il corso, non è contento del suo ambiente e l'accumulo di sofferenza gli causa abbattimento e lo rende in poco tempo inefficiente e stressato.

In questo caso quali aspetti della personalità possono essere una controindicazione all'immersione subacquea e perché pur essendoci le capacità attitudinali di tipo fisico insorge insoddisfazione, stress e inefficienza? Non è facile dare una risposta a questo interrogativo, perché c'è ancora molto da studiare relativamente alla psicologia dell'attività subacquea.

La preparazione dell'equipaggiamento, il briefing, l'ultima verifica dell'attrezzatura, l'assenza di gravità, lo scendere nel 'blu', la modificazioni dei colori, l'affidarsi al compagno e al gruppo, la continua verifica di se stessi, il sentire il proprio respiro, gli incontri con i pesci e le altre creature marine, la contemplazione dei fondali e delle pareti, la suggestione alla vista di un relitto, di un anfora o di una grotta, l'euforia per l'impresa compiuta, il parlare dopo il silenzio, sono solo alcuni dei numerosi aspetti che caratterizzano la dimensione psicologica dell'immersione.

Il comportamento dell'immergersi ha un grande significato simbolico. L'immersione può essere vista come "il ritorno nell'utero materno", un momento simbiotico nel quale il subacqueo si riunisce con il mare che ha sempre rappresentato la "grande madre" per l'arte e la psicoanalisi.

Si può vedere la subacquea anche come un comportamento che richiama una sfida alla morte; in questo senso, la profondità del mare si presenta nella mitologia come luogo di pericolo e di mistero, un posto dove vivono mostri che inghiottono imbarcazioni. Sarebbe invece interessante scoprire come e in che modo gli effetti benefici riferiti dai subacquei dopo un'immersione continuino anche dopo, durante la vita di tutti i giorni.

Diving Center Fralomar - Foto: Mario Perniciano

Dedalus Reef - Mar Rosso - Foto: Massimo Sainas

Dedalus Reef - Mar Rosso - Foto: Massimo Sainas

Il mondo dei più piccoli

Foto: Mario Perniciano

Ultimamente il diffondersi dell'attività subacquea, attraverso metodiche nei corsi che si basano sul divertimento ed il relax sta finalmente raggiungendo anche i più giovani. Sempre più frequentemente bambini, ragazzi e adolescenti (sia maschi che femmine) si avvicinano all'immersione subacquea attraverso le diverse scuole e didattiche subacquee; e nel contempo vengono studiate e prodotte attrezzature a loro dedicate che permettono un approccio particolarmente facile a questa attività.

Ci si chiederà a che età si può iniziare l'attività subacquea?

Il quesito più frequente riguarda infatti l'età in cui far iniziare in sicurezza l'attività subacquea. A questo proposito dobbiamo rilevare che le velocità di sviluppo, crescita e maturità dei soggetti sotto i 18 anni variano considerevolmente da individuo ad individuo, per cui ben difficilmente potremmo stabilire a priori un'età anagrafica fissa che spesso non rispecchia la reale evoluzione in termini psicologici, intellettuali e fisici del ragazzo. Tratti più importanti richiesti in questa attività sportiva (capacità di giudizio, responsabilità, attenzione ai dettagli, rispetto delle regole e dei ruoli), si sviluppano lentamente in certi minorenni. Il senso del pericolo viene raggiunto gradualmente, verso i 10-12 anni.

L'idea che il bambino non abbia la maturità emotiva e la confidenza per operare in sicurezza in caso di emergenza subacquea hanno indotto le più importanti Società Scientifiche mondiali di Medicina subacquea a stabilire limiti abbastanza rigidi. Per l'uso dell'ARA la Undersea and Flyperbaric Medicai Society (UHMS) considera ragionevole iniziare dai 12 anni, mentre la South Pacific Underwater Medicine Society (SPUMS) raccomanda tutt'ora un'età minima di 14 anni.

In Italia la FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee) prevede corsi di Avviamento agli Sport Subacquei rivolti ai giovani di età inferiore a quella prevista per il conseguimento del primo brevetto abilitante, dalla stessa fissata a 14 anni. Quelli introduttivi sono indirizzati al raggiungimento di una ragionevole dimestichezza con l'ambiente acquatico prima in bacino delimitato e poi anche in mare, attraverso una naturale progressione dall'apnea all'autorespiratore. All'istruttore viene affidato il compito di individuare, e non assecondare, situazioni in cui

Capo Sant'Elia - Cagliari
Foto: Bruno Sirigu

Capo Sant'Elia - Cagliari
Foto: Bruno Sirigu

Capo Sant'Elia - Cagliari
Foto: Mario Perniciano

Isola dei Cavoli - Villasimius
Foto: Egidio Trainito

Isola dei Cavoli - Villasimius
Foto: Egidio Trainito

Secca del Panettone - Chia
Foto: Massimo Sainas

Secca dei Dotti - Villasimius
Foto: Massimo Sainas

l'avvicinamento alla subacquea, più che una naturale inclinazione del ragazzo, sia legata a forzatura da parte dei genitori. Si hanno così corsi di mini-apnea che vanno dai 6 ai 9 anni di età (1° Grado "Paguro", 2° Grado "Cavalluccio", 3° Grado "Delfino") e dei corsi mini-sub che vanno dagli 8 fino ai 12 anni (MiniAR "1 Stella Marina", MiniAR "2 Stelle Marine", MiniAR "2 Stelle Marine"). D'altra parte non è necessario far fare al bambino una "immersione standard di tipo adulto", ma solo "accompagnarlo" in immersione, come avviene in altre occasioni (in montagna o in una regata velica); parimenti non è indispensabile che il bambino abbia la capacità di comprendere le basi teoriche dell'immersione per assimilarle, come non deve conoscere la fisiologia dell'alta montagna o come interpretare una mappa per sciare o seguire i genitori durante un trekking.

Capo Sant'Elia - Cagliari
Foto: Maurizio Pinna

La CMAS, agenzia internazionale prevalentemente europea, ha stilato nel 2003 gli standard per l'immersione dei bambini con autorespiratore proponendosi, in completa sicurezza, di individuare corsi specifici che forniscano al bambino gli elementi per divertirsi in una differente situazione ambientale, attraverso una esperienza piacevole. Vengono previste attrezzature specifiche, adattate al bambino (pinne, erogatore, maschera, muta, pesi e giubbetto equilibratore), come pure quelle per l'istruttore; specifiche strutture organizzative che comprendono la sicurezza in superficie e nei luoghi di immersione.

Avvicinare in modo più completo il bambino all'acqua, al mare in particolare, superando i naturali timori, diventa importante nella maturazione tra il bambino e l'ambiente circostante. Una appropriata stimolazione tattile e propriocettiva permette allo stesso di conoscere le relazioni tra gli oggetti al di fuori del proprio corpo.

Capo Sant'Elia - Cagliari
Foto: Bruno Sirigu

L'attività motoria dunque diventa un fattore determinante, che concorre allo sviluppo della personalità sia a livello affettivo che intellettivo, maggiormente efficace se svolta in un ambiente naturale, ricco di piacevoli stimoli fisici e umani, portandolo ad una corretto approccio e sensibilità nei confronti del mare ed un più generale rispetto per la natura.

Settimana Bianca
9 - 16 Marzo 2008

La CMS settore Sport e Turismo anche quest'anno, per soddisfare le numerose richieste dei soci, organizza una settimana bianca a Madonna di Campiglio, perla delle Dolomiti del Brenta. La prima tra le stazioni sciistiche italiane, Madonna di Campiglio vanta 57 impianti di risalita e si sviluppa lungo 150 km di piste.

La CMS propone una settimana presso il rinomato HOTEL MIRAMONTI **** situato in posizione centrale all'arrivo della pista 3TRE "Coppa del Mondo" e a poche centinaia di metri dai principali impianti di risalita:

€ **695,00** per i soci
€ **715,00** per i non soci

La quota per persona, comprende volo a/r Cagliari/Verona, transfer a/r Verona aeroporto/Madonna di Campiglio, 7 gg pensione completa bevande incluse, assicurazione.

SAUNA E ZONA FITNESS GRATUITA!
Riduzioni in 3° / 4° letto: infant 1/23 mesi Gratis (solo tasse aeroportuali);
2/6 anni non compiuti sconto € 185,00 (€ 165,00 non soci)
6/12 anni non compiuti sconto € 90 (€ 70,00 non soci)
dai 12 anni sconto € 55,00 (€ 35,00 non soci).

iSardi www.ciemmeesse.it
CMS vacanze

La CMS propone quindi lo stesso prezzo dello scorso anno con in più la pensione completa e lo scalo a Verona (invece di Milano) con oltre due ore di pullman in meno! Per meglio comprendere i vantaggi dell'offerta CMS vi segnaliamo che il prezzo di listino dell'albergo nella settimana di nostro interesse è di € 735,00 per la mezza pensione. La CMS con € 40,00 in meno offre la pensione completa, le bevande, il volo a/r, il transfer da/per aeroporto e l'assicurazione.

Informazioni e/o Prenotazioni
CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 - 070/275121
Le nostre offerte sono consultabili anche sul sito www.ciemmeesse.it
dove potrete ammirare anche le foto delle strutture proposte.

CMS vacanze
iSardi www.ciemmeesse.it

Pasqua esclusiva al Forte Village

Dopo lo strepitoso successo dello scorso anno, con quasi cento partecipanti, la CMS Sport e Turismo ripete la Pasqua al Forte Village, uno dei più rinomati Resort del mondo, con un giardino di 25 ettari, l'eleganza di 7 raffinatissimi alberghi e 20 suites.
I nostri soci potranno godere le bellezze del villaggio, meta esclusiva di Vip e Personalità, alloggiando nell'esclusivo hotel Le Palme, a pochi passi dal mare in Bungalow dotati di tutti i comfort. Inoltre, tempo permettendo, il lunedì di Pasquetta potranno partecipare all'esclusiva gita alla diga con pranzo all'aperto, vera "chicca" dell'iniziativa.

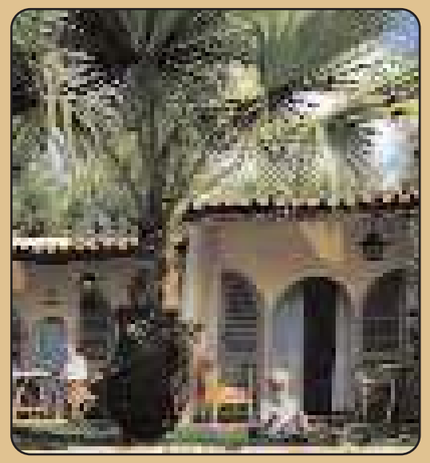
L'offerta è la seguente:

125,00 e - soci
130,00 e - non soci
al giorno in pensione completa

Riduzioni:
Bimbi 0/2 anni in camera con i genitori sconto 90%;
Bimbi 3/12 anni non compiuti in camera con i genitori sconto 50%.
Bimbi in camera da soli (minimo due per camera) sconto 25% sino ai 12 anni non compiuti.

Supplemento uso singola euro 40 al giorno.

I nostri soci potranno scegliere i giorni di permanenza nel Resort con un minimo di due notti.



Possiamo già anticiparvi che le giornate trascorreranno all'insegna del divertimento e dello sport con animazione e musica. Il programma dettagliato dell'iniziativa potrà essere consultato successivamente collegandosi nel sito dell'associazione: www.ciemmeesse.it.

Informazioni e/o Prenotazioni
CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 - 070/275121
Le nostre offerte sono consultabili anche sul sito www.ciemmeesse.it dove potrete ammirare anche le foto delle strutture proposte.

Ha riscosso un grande successo il Capodanno a Hammamet organizzato dalla CMS. Il gruppo composto da 26 persone (ma tante altre non sono state accontentate per l'immediato esaurimento dei posti in aereo) è stato ospitato presso l'hotel Les Orangers, un quattro stelle di ottima qualità che ha offerto la formula ALL INCLUSIVE ai nostri soci, oltre ad un'accoglienza strepitosa e ricca di animazione. Per le prossime iniziative si consiglia ai soci un'immediata prenotazione onde evitare l'esaurimento dei posti disponibili e l'incorrere in uno spiacevole rifiuto della prenotazione.

CMS vacanze

iSardi www.ciemmeesse.it

Tu vuò fà l'americano...

Misura d'emergenza...abbassati i tassi.

Nel momento in cui scriviamo la Federal Reserve americana ha da pochi giorni adottato la drastica misura di abbattere i tassi di ben 0,75 punti percentuali in un colpo solo, riduzione che non si vedeva da 23 anni, e probabilmente si accinge ad intervenire con un nuovo taglio anche nei prossimi giorni, anche se certamente non altrettanto drastico.

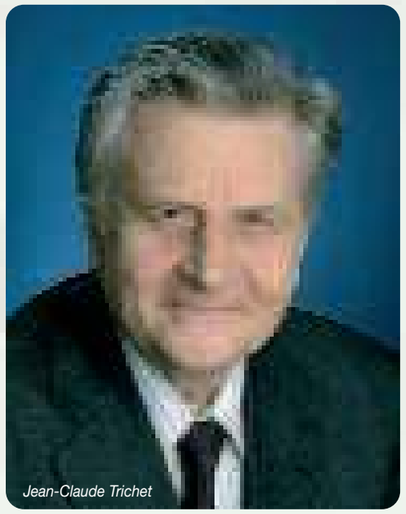
Si è trattata di una misura d'emergenza, anticipata di una settimana rispetto alla normale riunione del Comitato monetario, adottata per scongiurare sul nascere il rischio di una grave recessione che negli USA si profilava sempre più incombente, soprattutto all'indomani della crisi di liquidità e delle borse che avevano terrorizzato gli Stati Uniti ed il mondo intero. Basta considerare quanto sia normalmente ovattato e discreto il ristretto ed esclusivo club delle Banche Centrali per capire quanta sensazione abbia potuto generare tale manovra così repentina e radicale, ed anche per immaginare quante critiche possa aver suscitato.

Non sono pochi infatti coloro che leggono in questo intervento inusitato di Bernanke (il Presidente della FED) un

Ben Bernake

segno di debolezza nei confronti del mercato e dei suoi timori, ed anche una conferma implicita della effettiva gravità della situazione americana.

Certamente ha manifestato, meglio dire ostentato, maggiore freddezza la BCE



Jean-Claude Trichet

che, tutt'altro che incline ad allinearsi ai colleghi d'oltre oceano ha tenuto bene a precisare che i fondamentali europei, a differenza di quelli americani, sono sani e solidi, e che dunque per il momento non ha alcuna intenzione di muoversi. Insomma, se speravamo che anche i ns. tassi finalmente invertissero la rotta e cominciassero a scendere dobbiamo, almeno per ora, pazientare.

Quantomeno può essere di conforto il fatto che, sebbene l'allarme sul versante prezzi ed inflazione rimanga, certamente in un contesto quale quello che abbiamo descritto la Banca Centrale Europea si troverà molto a disagio ad aumentare ancora i tassi, e pertanto dovremmo poter contare per il prossimo futuro su una stabilizzazione ai livelli attuali e, magari, perché no, anche su una loro diminuzione in tempi non troppo lontani.

Per quanto riguarda il nostro orticello la situazione è sostanzialmente invariata rispetto al bimestre scorso, in quanto sia i tassi fissi che quelli variabili non hanno registrato differenze di rilievo, ma al più piccoli scostamenti di cinque centesimi di punto in più o in meno, a seconda delle scadenze.

Naturalmente rimandiamo alle solite tabelle per dei conteggi più dettagliati, ricordandovi che la rata fornita per 1.000 € consente di fare dei conteggi corretti per ogni importo. Per esempio, se intendiamo verificare il costo di un mutuo di € 128.000 per 20 anni a tasso fisso, non dobbiamo fare altro che trovare la corrispondente rata per € 1.000 nella tabella (pari in questo caso a € 6,879) e moltiplicarla per 128 (128.000:1.000): la rata del mutuo sarà dunque di € 880,51.

Ricordiamo anche che sui tassi fissi riusciamo oggi ad arrivare fino ai 40 anni finanziando fino al 100% del valore del bene! È bene dunque che chi intende contrarre un mutuo venga a trovarci nei ns. uffici, dove con calma potremo verificare assieme le soluzioni più convenienti.

Portabilità mutui: la storia infinita

Abbiamo già detto delle difficoltà che l'applicazione del decreto Bersani-bis ha incontrato per quanto riguarda la c.d. portabilità dei mutui, cioè la possibilità di trasferire facilmente il proprio mutuo da una banca ad un'altra;

La Finanziari per il 2008 ci riprova, stabilendo che il trasferimento del mutuo deve avvenire senza penali o altri oneri a carico del mutuatario, anche per l'accensione del nuovo mutuo. In realtà l'ABI il 17 dicembre scorso ha anche diramato una circolare alle banche associate in cui si chiarisce la procedura da adottare, che <...non permette di applicare alcun costo di qualsiasi natura al cliente>.

Tutto ciò è molto suggestivo, ma ci chiediamo: chi è che lo spiega al notaio?

come al solito vi terremo aggiornati sugli inevitabili sviluppi...

mutui

LE PERCENTUALI i mutui in euro

Tasso variabile, tasso fisso

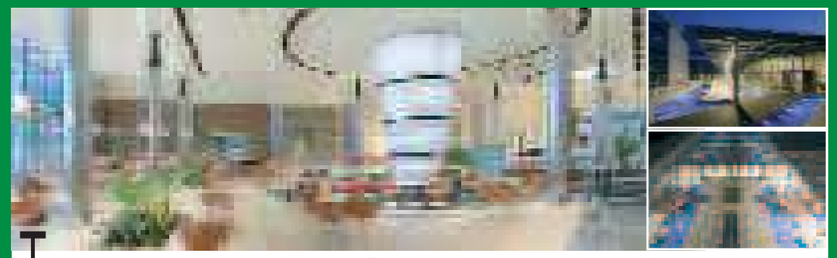
MUTUI A TASSO VARIABILE RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
10 / 5,05%	10,631	531,550
15 / 5,05%	7,934	396,700
20 / 5,15%	6,683	334,135
25 / 5,20%	5,963	298,151
30 / 5,30%	5,553	277,652
35 / 5,30%	5,240	261,990
40 / 5,30%	5,022	251,116

MUTUI A TASSO FISSO RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
10 / 5,30%	10,754	537,69
15 / 5,40%	8,118	405,89
20 / 5,50%	6,879	343,94
25 / 5,60%	6,201	310,037
30 / 5,65%	5,772	288,618
35 / 5,95%	5,668	283,418
40 / 5,95%	5,467	273,366

Convenzioni CMS



HOTEL

Prezzo riservato ai soci
120,00 euro doppia uso singolo.
Menù Speciali in esclusiva:
Cene a partire da 25,00 euro,
Pause Lavoro da 18,00 euro e Snack Menù da 7,00 euro.
Maggiori dettagli nel sito.

FARMACIA PIGA

Offerta cosmetici - Erboristeria
-10% sul prezzo esposto, escluse offerte e promozioni.

Offerta Aerosol - Misuratori di pressione
-30% (su prodotti FLAEM - OMRON presenti in farmacia)

Offerta latte in polvere (importazione):
Humana 2 900/g € 11,50 - Humana 2 1600/g € 16.50 + altri latti

Offerta servizi:
1 misurazione gratuita al mese di Glicemia e Colesterolo

Farmaci di automedicazione:
Sconto dal **-10%** al **-30%** su oltre 200 farmaci senza prescrizione, nel rispetto della normativa vigente**

** NDR: la normativa vigente impone al farmacista di non fissare mai un prezzo sotto costo (per evitare i c.d. prodotti "civetta") ed inoltre, una volta che lo abbia stabilito, di praticarlo in maniera uguale a tutti i clienti, senza distinzioni di sorta.

09123 Cagliari - Viale Trieste, 71/C - Tel. 070 658703

Europcar

Worldwide Directory

YOU RENT A LOT MORE THAN A CAR

Tariffe e condizioni speciali per il noleggio a tutti i soci CMS

Le tariffe potranno essere consultate presso la sede della CMS o sul sito ciemmesee.it

www.europcar.com

MILANO ASSICURAZIONI

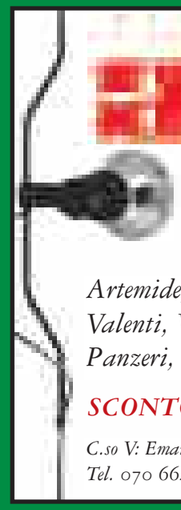
Visto il gradimento e consenso avuto dalla precedente convenzione per la RC obbligatoria dell'auto stipulata con

L'Agenzia Bernardini & Pais
Agenti della Milano Assicurazioni

Siamo lieti di informarvi che è stata ulteriormente rinnovata e migliorata, ed è già operativa, con sconti che arrivano fino al 25% sulla responsabilità civile ed al 40% sull'incendio e furto.
Vi ricordiamo i numeri telefonici: 070 497106 e fax 070 486092

IS FRADIS
MINIMANTA
APERTI A PRANZO E CENA
Sconto riservato ai soci **-10%**

Cortesi
GIOCATTOLI
SCONTO DEL 10%
Via Cocco Ortu, 34/38 - Cagliari
Tel. 070 480219 - Fax 070 491365
www.cortesigiocattoli.it



dimensione luce
effetti e proposte di illuminazione
Artemide, Foscarini, Gabbiani, Valenti, Vistosi, Slamp, Toso, Panzeri, Zonca, Metalux, Egoluce
SCONTO DEL 12%
C.so V. Emanuele, 336 - Cagliari
Tel. 070 664737 - 653203

DESSI
dal 1863
LIBRERIA
Professionale Il Sole 24 Ore
CARTOLERIA
Articoli per Scrittura
Caffè delle lettere
SCONTO DEL 12%
Via Dante, 100/b - Cagliari
Tel. 070 402645 - Fax 070 454915

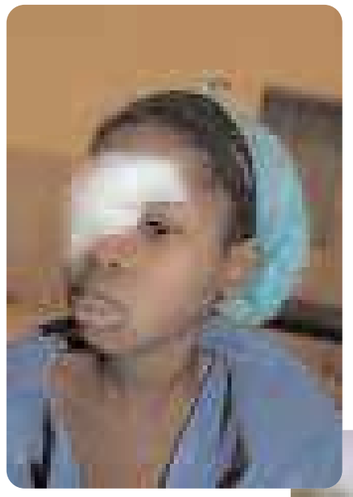
K2
SCONTO 10%
Centro d'Abbronzatura & Estetica
Orario continuato dal lunedì al sabato dalle 09,00 alle 21,00
Vico Regina Margherita, 4/6 - Cagliari - Tel. 070 650756
www.k2online.net

Missione umanitaria in Mali

Termina la missione “Ridare la luce”

È terminata la settima edizione della missione umanitaria “Ridare la Luce” in Mali, iniziata il 23 novembre 2007. Il personale dell'Aeronautica Militare e dell’AFMAL (Associazione dei Fatebenefratelli con i Malati Lontani) hanno raggiunto l'ambizioso obiettivo di 700 interventi chirurgici e circa 3.000 visite ambulatoriali.

La storia personale di Fatoumatà può da sola spiegare il valore dell'impegno del Progetto: Fatoumatà è una bambina di nove anni venuta al mondo con una cataratta bilaterale congenita e, quindi, cieca dalla nascita. È stata operata a distanza di qualche giorno a tutti e due gli occhi e dopo il primo sbendaggio la piccola ha cominciato da subito a percepire le luci dell’ambiente circostante e, cosa ancora più importante, i colori.



La bambina ha poi lasciato la struttura ospadaliera da sola e ha raggiunto la mamma che l’attendeva fuori dal blocco chirurgico.

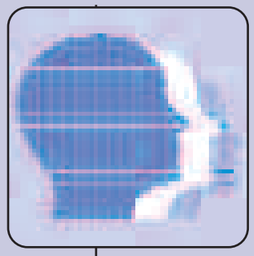
Insomma, la bambina ora ci vede.

A Gao sono state poste le basi per un nuovo progetto a favore dei bambini non vedenti.

Due insegnati per la riabilitazione per ciechi, Ileana Bruffa dell’Istituto S’Alessio di Roma e Ada Nardin quest’ultima non vedente, hanno portato materiale raccolto in Italia grazie ai fondi trovati con le cene al buio che hanno permesso di realizzare libri in braille in lingua francese. Materiale che è stato donato alla scuola per ciechi di Gao che ha visto le due insegnanti impegnate anche in un programma di formazione dei locali insegnanti per rendere liberi ed indipendenti nei movimenti i bambini ciechi presenti nella scuola.

“Tutto questo è stato Ridare la Luce”, come sottolinea il Generale Manlio Carboni, Capo del Corpo Sanitario Aeronautico “ed anche se a volte si lavora avendo l’impressione di svuotare il mare con un secchiello questo non ci ha mai fermato in tutti questi anni. I numeri sono importanti se comparati con le realtà dove sono stati conseguiti ed hanno permesso di rompere quel muro di diffidenza iniziale. Ciò è stato possibile anche perché offriamo alle popolazioni locali una assistenza sanitaria e chirurgica paragonabile a quella presente nelle strutture sanitarie italiane. Ci sforziamo per esportare una sanità di serie A”. Anche da parte dell’AFMAL c’è piena soddisfazione come sottolineato da Fra Gerardo D’Auria, Vice Presidente AFMAL “Da queste parti, dove la sanità è a pagamento e le università non esistono, invecchiare è ormai un privilegio per pochi e la cataratta, un problema che in Italia si risolve praticamente in ambulatorio, rende cieche quasi due milioni di persone. Gli obiettivi raggiunti con questa edizione ci rendono orgogliosi di quanto realizzato e ci danno la forza per continuare in questo progetto. Tutto ciò ci da la forza per affrontare le prossime missioni”.

Massimo Sainas



Il disturbo post traumatico da stress

Il Disturbo Post Traumatico da Stress è la traduzione italiana del Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) della nosografia americana secondo il DSM-IV-TR (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, IV edizione).

Il PTSD è l'unico tra i disturbi mentali per il quale l'agente etiologico è noto (il trauma) e facilmente individuabile prima che il quadro clinico conclamato insorga.

La prevalenza dal punto di vista epidemiologico del PTSD viene stimata da alcune indagini superiore addirittura a quella della depressione e sicuramente a quella di alcuni disturbi d'ansia.

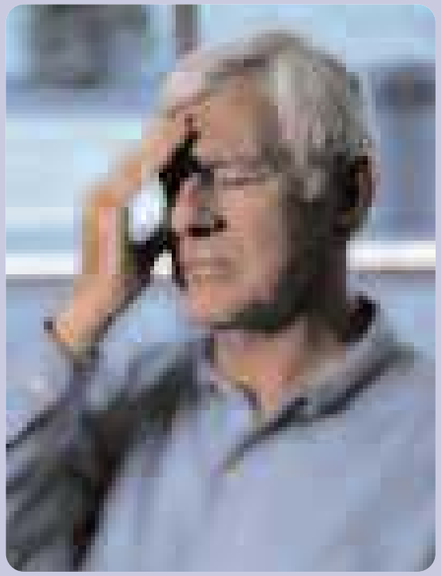
Il concetto di trauma riveste un ruolo centrale, che non è più visto come semplice evento grave e negativo, in cui è importante la modalità con cui esso si rapporta alla persona che lo vive o lo subisce e in cui i confini tra ciò che è psicologico e ciò che è biologico sfumano fino a scoparire e mente-cervello-risposta-apprendimento-memoria diventano un tutt'uno.

Attualmente si sono sempre più affinate le tecniche diagnostiche e terapeutiche del PTSD che comportano un più efficace trattamento del medesimo.

DOMANDE PER ECM

Per fare diagnosi di PTSD quanto tempo deve intercorrere tra l'esposizione al trauma e l'insorgenza della sintomatologia:

1 è immediata o quasi;
2 almeno un mese;
3 due settimane.



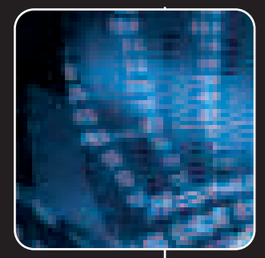
Lo svilupparsi di un PTSD dipende da:

1 gravità dell'evento traumatico;
2 tempo di esposizione all'evento traumatico;
3 dalle caratteristiche del trauma e del soggetto che lo subisce.

La terapia del PTSD si basa prevalentemente su:

1 utilizzo di benzodiazepine e antidepressivi;
2 psicoterapia;
3 terapia farmacologica e psicoterapeutica integrata.

Dr. Luca Carcassi
psichiatra-psicoterapeuta
Centro San Michele Cagliari



Rassicuriamoci

Ottimismo o pessimismo?

Buon anno nuovo, anche se un po in ritardo , speriamo di rimanere tutti a galla anche nel 2008, sono davvero tempi in cui non puoi pensare di andare a stare meglio, ma sarebbe un gran risultato non perdere quel che già abbiamo, dobbiamo difenderci insomma, mah speriamo bene.

Comunque cerchiamo di essere ottimisti, i nostri genitori dovrebbero avercelo insegnato, anche se tutto è sempre più complicato . Questa rubrica si occupa di assicurazioni, e anche questo campo non è immune da complicazioni sia per chi propone assicurazioni, sia per il consumatore, dovute paradossalmente al tentativo di chiarire meglio il rapporto tra cliente, e intermediario assicurativo. Il risultato, al di la di qualsiasi ragionamento, è che un cliente che stipula una nuova polizza, o che modifichi in modo rilevante un contratto già in essere (la normativa non specifica il tipo di modifiche di rilievo), deve porre ben 17 firme, suddivise in più moduli.

Oltre alle firme sui contratti (4 in ogni copia quindi 12 in tutto), infatti si sono aggiunte quelle che vanno sul questionario sull'adeguatezza del contratto offerto, di cui abbiamo già parlato in un altro articolo, dove viene fatta una vera e propria intervista al cliente. Tale questionario dovrebbe verificare il grado di consapevolezza del cliente sulle innumerevoli soluzioni assicurative possibili, e tra queste verificare se quella scelta è adeguata alle sue esigenze, sia patrimoniali, che personali. In tanti questionari ho visto domande sulle abitudini del cliente, o sulla capacità di guadagno sue, o della sua famiglia, addirittura suddivisi in scaglioni di reddito; il che mi lascia un po perplesso sulle finalità di tali quesiti, qualcuno diceva che pensar male è peccato, però ci si azzecca, comunque sono altre 3 firme. Andiamo avanti, da luglio del 2007 si sono aggiunti altri due moduli a corredo di una "semplice" polizza, ossia: il modulo 7A, e il modulo 7B.

Il primo informa sugli obblighi di comportamento cui gli intermediari sono tenuti nei confronti dei contraenti, una sorta piccolo codice etico. Immaginatevi se tutti, ognuno nel proprio campo dovessero consegnare al proprio interlocutore tale modulo, anche per un semplice preventivo.

Il secondo elenca una serie di informazioni da rendere al contraente prima della proposta, o del contratto, dove sono riportati i dati anagrafici dell'intermediario, il suo ruolo all'interno dell'agenzia, se è iscritto, e in quale sezione è iscritto al registro unico in vigore dal 1 gennaio 2007, il numero di iscrizione, e per quale compagnia opera.

Nella seconda parte, vi sono anche delle informazioni relative a potenziali situazioni di conflitto d'interessi da parte dell'intermediario, a tal proposito viene da sorridere pensare di controllare questo aspetto a un semplice consulente, e pensare cosa capita a ben più alti livelli; comunque questo abbiamo, e nella somma delle firme se ne aggiungono altre 2, totale 17.

Il risultato è, che il cliente deve firmare troppi moduli e non capisce più qual'è il contratto, qual'è il questionario e tutto il resto, nonostante ci sforziamo di renderlo più chiaro possibile.

Ho la sensazione che abbiano sbagliato qualcosa.

BUON 2008.

Carlo Pais Agente Generale
Milano Assicurazioni

Scende la temperatura salgono i prezzi

Prezzi sempre in aumento

È tempo di bietole e di spinaci, cioè di tutte quelle verdure con le foglie dal verde intenso, comprese le cicorie.

Le "puntarelle" ad esempio sono le parti più estreme e tenere di un particolare tipo di cicoria. Buonissime con l'olio di oliva e unite alle acciughe. Costano tra 0,50 centesimi e l'euro.

Assolutamente fuori stagione, invece, melanzane e peperoni. In arrivo dalla Sicilia e dalla Spagna hanno prezzi alti: si aggirano intorno ai 3 euro al chilogrammo. In Sardegna le serre stanno producendo pomodori e zucchine anche in questo caso i prezzi variano da 1 a 2,50 euro.

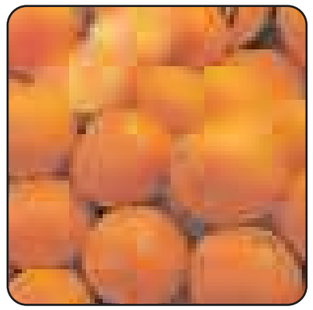
Più c'è freddo, più costa riscaldare le serre. È il momento di cucinare il cavolo, fa bene al nostro organismo, ma anche alle nostre tasche.

Coltivato diffusamente in Sardegna , per crescere predilige il clima invernale, proprio in questa stagione lo si trova in abbondanza al mercato a prezzi convenienti.

Le virtù terapeutiche del cavolo sono così vaste da essere considerato una pianta medicinale.

Si tratta di un vero concentrato energetico: contiene quasi tutte le vitamine oltre a bromo, calcio, cobalto, ferro, fosforo, iodio. È tramandata la sua efficacia per l'insufficienza epatica e per l'ulcera, poiché il cavolo contiene un composto che ha il potere di rinforzare la mucosa intestinale.

Dal continente arriva anche la maggior parte della frutta che troviamo in questi giorni: mele, pere, banane, kiwi, cachi mela. Soltanto gli agrumi sono nostrani, i clementini prima di tutto, uno degli articoli più venduti al mercato. Grazie al loro sapore dolce e alla mancanza di semi hanno soppiantato mandarini e anche arance.Costano poco e durano molto anche conservati a temperatura ambiente. Questo è anche il momento di gustare il maialetto, passate le feste il suo prezzo è sceso notevolmente.



Oggi costa almeno 5 euro in meno rispetto a dicembre. Così come costa meno l'agnello.

Le pecore hanno appena figliato e il latte viene utilizzato per preparare i formaggi freschi, appena prodotti nei numerosi caseifici della nostra isola. Costano tra i 6,50 e i 10 euro al chilogrammo.

Si possono mangiare come antipasto oppure fusi in padella.

L'unico accorgimento è quello di controllare la spessore della buccia: meglio quella più fine; anche le screpolature interne sono sintomo di bontà del prodotto.

Il freddo invece non favorisce la pesca.

Pochi i prodotti ittici realmente

pescati nel mare circostante la nostra isola.

Molti, al contrario, i prodotti di importazione o dall'allevamento.

Nell'incertezza meglio controllare le etichette, se ci sono, o orientare la scelta verso prodotti di sicura provenienza marina: merluzzi, rombi, paraghi, pagelli o dentici.

Alessandra Addari

LISTINO PREZZI DAL 07 GENNAIO 2008

(Fonte: Comune di Cagliari - Direzione Mercati al Dettaglio - Mercato San Benedetto)

ORTAGGI

Aglio secco	3,60	6,00
Basilico	0,70	1,00
Bietole	0,50	0,80
Broccoli	2,00	3,00
Favette	4,50	
Carciofi	0,60	1,50
Carote	1,00	2,00
Cavoli Cappucci	1,20	2,00
Cavoli fiori	1,30	2,50
Cavoli verza	1,20	2,00
Cetrioli	1,30	1,60
Cicoria	1,00	3,50
Cicoria Witlof (belga)	2,50	4,00
Cipolle bianche	1,20	2,00
Fagiolini da sbucciare	3,00	3,50
Fagiolini	2,50	4,00
Finocchi	1,30	2,00
Funghi Pleurotus	3,00	4,00
Funghi Prataioli	2,00	3,50
Indivia riccia	1,50	1,80
Indivia Scarola	1,50	1,80
Lattuga capp. (romanella)	2,00	2,50
Lattuga iceberg	2,00	2,50
Lattuga romana	1,50	2,00
Melanzane viola	1,30	2,80
Melanzane nere	1,20	2,50
Patate	1,00	1,20
Patate novelle	0,90	1,10
Peperoni quadrati verdi	1,00	3,00
Pomodori Camona	2,50	3,50
Pomodori	1,20	2,50
Prezzemolo	0,30	0,50
Radicchio rosso e trevisano	2,00	3,00
Ravanelli tondi	0,50	0,80
Sedano	1,50	2,00
Spinaci	0,50	1,00
Zucchine	0,90	2,50

LEGUMI

Ceci	2,60	3,50
Fagioli secchi borlotti	3,00	10,00
Lenticchie	1,80	2,50
Cardoncello	18,00	

FRUTTA FRESCA

Actinidia (Kiwi)2,00	3,00	
Ananas	2,00	2,50
Banane	1,40	1,80
kaki	1,50	2,30
Fichi d'india	2,20	2,80
Fragole	8,00	10,00
Mele renette	2,50	
Melagrana	2,00	2,50
Castagne	4,00	5,00
Mele Star	1,30	2,00
Mele golden	1,20	2,00
Mele Rojal	1,00	2,20
Mele Fuji	1,20	2,20
Mele Granny S.	1,50	1,70
Meloni	1,00	2,00
Pere abate	1,20	2,00
Pere Conference	1,20	1,50
Susine	1,80	2,30
Uva	1,50	2,50

AGRUMI

Arance Velencia Nevel	0,90	1,60
Arance Washington	1,00	1,50
Arance Vaniglia	1,30	
Limoni	1,50	2,00
Mandarini Clementini	0,70	2,00

FRUTTA SECCA

Arachidi	3,00	4,00
Datteri	4,00	5,00
Fichi	7,00	10,00
Mandorle	7,00	8,50
Noci	4,50	7,00
Nocciole	7,00	6,00

CARNI E FORMAGGI

Agnello	9,00	11,00
Maialetto	10,00	11,00
Filetto Manzo	17,00	24,00
Petto di Pollo	7,00	8,50
Bistecca di Cavallo	5,00	13,50
Braciola di maiale	4,70	6,50
Cosce di Pollo	3,30	4,50
Bollito di Manzo	2,90	7,50
Fiore Sardo (Pecorino Stagionato)	8,00	12,50
Pecorino Fresco	6,90	10,75
Dolce Sardo	5,99	7,50
Grana Padano	8,90	10,30
Parmigiano Reggiano	11,50	17,00

PESCE FRESCO

Acciughe	5,00	
Anguille	13,00	14,00
Bianchetti	15,00	18,00
Boga	2,00	3,00
Caponi	12,00	20,00
Cefali	3,00	8,00
Cernia	22,00	
Dentice	15,00	25,00
Frittura Mista	3,00	8,00
Gattucci	6,00	8,00
Ghiozzi	5,00	8,00
Gronchi	5,00	6,00
Sardine Pulite	5,00	7,00
Menole	6,00	8,00
Merluzzi	4,00	10,00
Mormore	8,00	22,00
Mostela	9,00	7,00
Murena	5,00	8,00
Occhialoni	7,00	12,00
Ombrine	7,00	13,00
Orate	4,00	25,00
Pagelli	8,00	12,00
Paraghi	16,00	25,00
Persico	6,00	10,00
Pescatrice	7,00	9,00
Pesce Spada	17,00	20,00
Pesci S. Pietro	10,00	22,00
Razze scritte	3,00	5,00
Rombi Arrumbulu	8,00	12,00
Salmone	7,00	8,00
Salpa	2,00	3,00
Saraghi	10,00	25,00
Sardine	3,00	6,00
Sarragne	5,00	8,00
Scorfani	6,00	12,00
Sgombri	5,00	6,00
Sogliola	9,00	20,00
Sparlotte	3,00	10,00
Spigola	4,00	25,00
Suace	6,00	12,00
Tonnetti	5,00	10,00
Tonno	12,00	17,00
Totani	7,00	12,00
Triglia di fango	5,00	15,00
Triglia di scoglio	12,00	25,00
Trota salmonata	5,00	6,00
Vacchette	6,00	15,00
Trota	4,00	
Zerri	3,00	5,00
Zuppa di pesce	3,00	10,00

CONGELATO

Sogliole	3,50	6,00
Sogliole grandi	4,00	7,00
Lingue	4,00	5,00
Calamari	3,50	6,70
Seppie Piccole	4,50	7,00
Seppie grosse	3,00	5,00
Seppie spellate	4,00	8,00
Pagelli	3,00	4,50
Galinelle	3,50	4,50
Cozze Arselle	4,00	8,00
Dentici	6,50	7,00
Polpi	6,00	7,00
Cernia	6,50	8,00
Bianchetti	6,00	7,00
Triglia	4,00	4,50
Pesce S. Pietro	8,00	10,00
Aragosta	23,00	30,00
Aragostine	12,00	16,00
Capone	6,00	9,00
Gamberi	5,00	15,00
Gamberoni	10,00	45,00
Merluzzi	3,00	4,00
Scampi	12,00	22,00
Suace	3,50	4,00

MOLLUSCHI

Calamaretti	8,00	25,00
Moscardini	7,00	8,00
Polpi	5,00	8,00
Seppie	5,00	14,00
Mitili	4,00	
Arselle	10,00	
Canolicchi 1 mazzo	2,50	3,00
Murici	6,00	8,00
Ostriche	7,00	10,00
Vongole	10,00	15,00

CROSTACEI

Gamberi	7,00	15,00
Granchi	6,00	10,00
Gamberetti vivi	10,00	15,00
Scampi	13,00	30,00
Gamberoni	15,00	35,00

Sorridi la possibilità di poter prelevare e fare acquisti in tutto il mondo, di ricevere sulla corrispondenza del carbonante, la [illegible] gratuito.

Aggiungete la [illegible] offerta dall'estratto conto mensile o dal Servizio Clienti, la [illegible] on line, il [illegible] attivo 24 ore su 24 e, riservati alle carte personali, i [illegible] dell'Area BperCard.

Moltiplicate tutto per il sistema Classic, Gold, Revolving e Business: avete ottenuto la formula BperCard, il sistema di carte di credito e saldo e relativi che il Gruppo Bancario Banca Popolare dell'Emilia Romagna ha creato per i clienti che ogni giorno scelgono i suoi servizi di alta qualità.

BperCard. Pensata in grande, creata per te.

VISA

Servizio Clienti
800 448888

BPER CARD
CREATA PER TE.