

iSardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso
fra Dipendenti Pubblici
Anno XIII - N.2 - Marzo-Aprile 2008

Vacanze CMS **Speciale ITI Hotel**

Hotel San Marco, Park Hotel, Grand Hotel Smeraldo Beach

Convenzioni CMS

Numero 2 marzo - aprile 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 dell'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



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 proporre al suo ente la stipula della convenzione, per la quale non è necessaria nessuna particolare formalità.

4

Focus

La coppia scoppia
le problematiche domestiche



7

Speciale Vacanze

Gita a Montevecchio



Villaggi Delphina

ITI Hotels

Hotel San Marco - Porto Rotondo

Grand Hotel Smeraldo Beach - Baja Sardinia

Park Hotel - Porto Cervo

Montagna estate



Le Dune - Badesi

15

CMS Informa

Carta CMS

Ultimissima: Pensionati INDAP

16

La pagina economica

C'è chi taglia e chi no



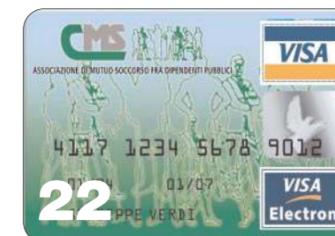
18

Convenzioni CMS

20

Il parere dello psichiatra

Il disturbo post traumatico da stress



21

Il parere dell'assicuratore

A proposito di risparmio

22

Dalla parte del consumatore

Dall'inverno alla primavera

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 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

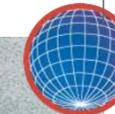
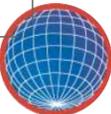
Ufficio CMS Cagliari Via del Fangario, 27 - 09122 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048

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

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

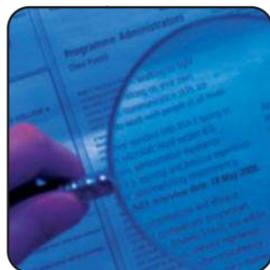


Lei cucina e lui lava i piatti, questa semplice divisione dei compiti non basta più e la coppia scoppia. Tra le pareti domestiche la principale causa è la gestione delle faticose faccende domesti-

I problemi non finiscono però qui, infatti anche quando decidono di farle insieme, non si trova mai il momento che vada bene ad entrambi, le "lei" vorrebbero farle solo la mattina e i "lui" che preferirebbero altri orari. Il conflittuale ménage è emerso da uno studio attraverso interviste telefoniche a uomini e donne di età com-

I piatti... li vuol lavare lui...

Pulizie domestiche causa di crisi delle coppie



4



che e delle pulizie. Ben sei italiani su dieci (63%) affermano infatti che la prima causa dei conflitti domestici nasce proprio per la cura della casa. Lamentele da entrambi i lati - il 71% degli uomini afferma infatti che "lei vuole avere tutto sotto controllo", il 66% che "vuole fare tutto in prima persona", e il 59% che sembra l'unica e sola "padrona di casa". Secondo il 63% delle donne invece "lui non vuole fare nulla", il 61% afferma invece "non mi aiuta mai", e per il 58% "vuole fare solo le cose che gli piacciono".

presa tra i 18 e i 65 anni. Coinvolti anche più di 70 esperti tra psicologi, sociologi, avvocati matrimonialisti, mediatori familiari, architetti e responsabili di associazione di categoria. Per sette esperti su dieci le faccende di casa possono trasformarsi in un collante di coppia. Il segreto? Condividerle, "giocare insieme" e aiutare il/la partner in quelle che proprio non "digerisce". Lamentele e controversie possono quindi trovare una soluzione grazie all'Home

Loving, tendenza/terapia che sta prendendo sempre più piede in molte parti del mondo, soprattutto in Usa e Regno Unito, e che adesso arriva anche in Italia. L'idea è che proprio attraverso le faccende di casa si possa trovare il modo di far aumentare il dialogo e la condivisione all'interno della coppia.



Sardi

focus

5

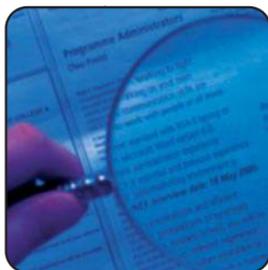
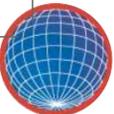
I piatti... li vuol lavare lui...



Condividere è più difficile per le donne - Il 68% degli esperti ritiene che l'organizzazione dei ruoli nella gestione delle faccende domestiche è il primo punto su cui fare leva per evitare i conflitti tra le pareti domestiche. La base è la condivisione, cosa che, a sorpresa, sembra più difficile da accettare per le lei: sono soprattutto le donne a voler fare le pulizie in solitudine, come sottolinea il

69,2% delle intervistate che commenta "lui non è di nessun aiuto", "è impacciato e mi fa perdere più tempo", solo per citare qualche risposta al femminile. I più propensi a condividere le faccende di casa sembrano essere invece gli uomini: solo il 32,9% degli uomini preferisce occuparsene da solo. Importantissimo, invece, ritiene il 71% degli esperti, che ciascuno dei due dia il proprio contri-

Sardi



6

Sardi

focus



buto, magari suddividendosi le faccende in base alle preferenze o in generale in base a ciò in cui riesce meglio. A ognuno il suo lavoro domestico preferito, ma un altro aspetto da non mettere in secondo piano, è l'atteggiamento e l'approccio alle faccende di casa: devono diventare un vero e proprio lavoro di squadra afferma il 57% degli esperti, una sorta di gioco di coppia in cui si partecipa insieme per raggiungere il risultato finale. Da qui l'idea di comprendere le propensioni maschili e femminili nella cura della casa. I piatti li vuol lavare lui, come diceva una vecchia pubblicità, alla domanda infatti quali siano le faccende domestiche che preferiscono fare, gli uomini al primo posto delle loro preferenze con il 31,3% mettono "il lavare i piatti, seguito dallo stirare con il 23,6% e dal passare l'aspirapolvere con il 22,1%. Seguono il pulire il bagno con il 21,1%, il lavare i pavimenti e il riordinare rispettivamente al 14,9% e al 14,7%.

E le donne? Lei è la regina del

bagno - Al primo posto nelle preferenze femminili c'è il pulire il bagno con il 32,5%, seguito dallo stirare al 30% e dal lavare i piatti al 28,8%. Quarto posto per un'attività che gli uomini non amano moltissimo, ovvero il lavare i pavimenti con il 28,2%, seguito dallo spolverare al 25,2% e dal riordinare le camere al 22,7%. Questo tipo di classifica, dice il

58% degli esperti, dovrebbe essere fatta in ogni coppia, così che ci si possa dividere armonicamente le faccende di casa. Il 34%, ritiene invece che debba esserci una sorta di rotazione, in modo che non si rischi di cadere nella routine. Tempi condivisi - Per il 59% degli esperti, coinvolti nello studio, anche il momento della giornata risulta fondamentale perché le faccende domestiche non diventino motivo di scontro. Da qui la domanda rivolta al campione di donne e uomini italiani, qual è il momento della giornata per fare le pulizie di casa? Dalle risposte emerse il momento ideale appare la mattina, votato soprattutto dalle signore con il 66,9% e dal 61% degli uomini, anche se questi ultimi sono propensi a farle anche in altri momenti, persino dopo cena dice l'8,2%: "la domenica mattina magari si potrebbe rimanere a letto un pò di più, invece di lanciarsi in una maratona di pulizie tra stracci per pavimento e aspirapolvere".



Miniere di Montevecchio



La CMS Sport e Turismo organizza domenica 11 maggio 2008 una gita al Compendio Museale di Montevecchio, una giornata ispirata all'affascinante mondo delle miniere.

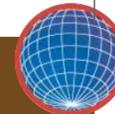
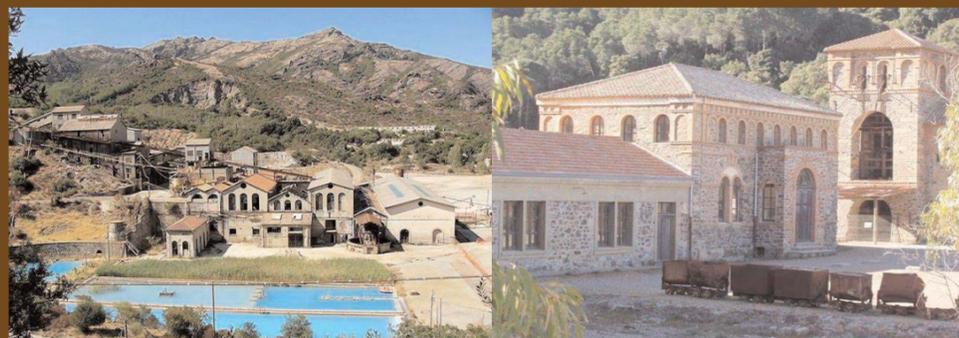
Nello specifico si visiterà un borgo minerario che si è sviluppato a seguito della nascita dell'industria estrattiva e che conserva ancora intatto il suo aspetto originario arricchito dal fascino delle strutture minerarie. Fino agli anni sessanta Montevecchio è stato uno dei più importanti giacimenti minerari d'Europa e oggi intende distinguersi in campo turistico sfruttando le notevoli bellezze di cui dispone. Il borgo è completamente immerso nella natura, incastonato tra le montagne degradanti verso la costa verde e Piscinas.

Il programma prevede la partenza in bus da Cagliari, l'incontro con le guide e la presentazione della giornata, la visita guidata a Montevecchio, alla Palazzina della Direzione, al cantiere di Piccalinna e alle antiche officine, il pranzo in agriturismo, il pomeriggio libero e in serata il rientro a Cagliari.

**La quota di partecipazione è di € 38,00 per i soci (€ 40,00 non soci)
Bambini 1/10 anni € 28,00 (€ 30,00 non soci)**

Comprende: viaggio in Bus, servizio guida fornito dalla Coop. Fulgheri per le escursioni in programma, assistenza fornita dal personale della Coop. Fulgheri per l'intera giornata, gli ingressi al Palazzo della Direzione e al cantiere di Piccalinna, il materiale informativo e il pranzo in agriturismo con menù tipico bevande incluse.

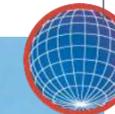
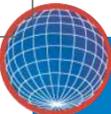
Per le prenotazioni contattare gli uffici della CMS al numero 070/275121, si consiglia una tempestiva prenotazione in quanto i posti sono limitati (il bus può contenere un massimo di 56 persone)



7

CMS vacanze

Sardi



Speciale Vacanze

Nel prossimo numero de *I Sardi* potrete trovare nuove proposte per le vostre vacanze. In particolare stiamo chiudendo per luglio un accordo con lo splendido *El Faro Hotel* (5 stelle!) di Porto Conte-Alghero. L'hotel sorge direttamente sul mare, al centro della baia naturale che per la sua bellezza fu denominata dai romani: *Baia delle Ninfe*. È una villa signorile e romantica progettata dal famoso architetto *Simon Mossa*. Dotato di 2 piscine, spiaggia privata e area benessere, per poter ammirare tutta la sua bellezza vi consigliamo il sito www.elfarohotel.it. oltre alle foto che potete vedere in questa pagina. Inoltre siamo in trattativa per il *Tanka Village* di Villasimius, per il *Free Beach* di Costa Rey e per *Rocca Ruja* di Stintino. Insomma, quest'estate non partite in vacanza senza consultarci! Chi volesse essere informato in tempo reale può collegarsi al nostro sito www.ciemmeesse.it, o telefonare al 070/275121 o comunicare a questo numero o via email al info@ciemmeesse.it il proprio indirizzo di posta elettronica o il numero di fax per avere tutte le iniziative in tempo reale.



8

Villaggi Delphina

A Maggio formula roulette tra l'Isola Rossa e Cannigione



Strepitosa offerta della CMS in collaborazione con la Delphina. I soci potranno soggiornare nei bellissimi Villaggi Delphina (tutti a 4 e 5 stelle) situati tra l'Isola Rossa e Cannigione secondo la formula roulette che prevede la sistemazione a seconda della disponibilità di camere.

L'offerta per i soci CMS è la seguente:

Dal 10 maggio al 3 giugno 2008

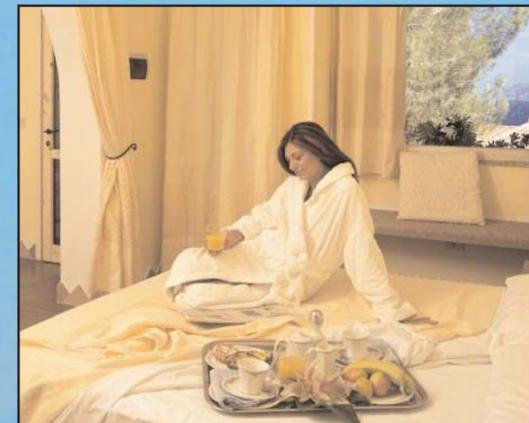
Soci € **150,00** a persona in camera doppia standard
 Non soci € **160,00** a persona in camera doppia standard

La quota comprende TRE GIORNI DI PENSIONE COMPLETA BEVANDE INCLUSE. Bambino con due adulti da 0 a 2 anni gratis. Bambino con due adulti da 0/6 anni gratis. 2°/3° bambino 2-6 anni e da 6 anni in su riduzione del 50%.

Le strutture Delphina sono tra le più rinomate della Sardegna.

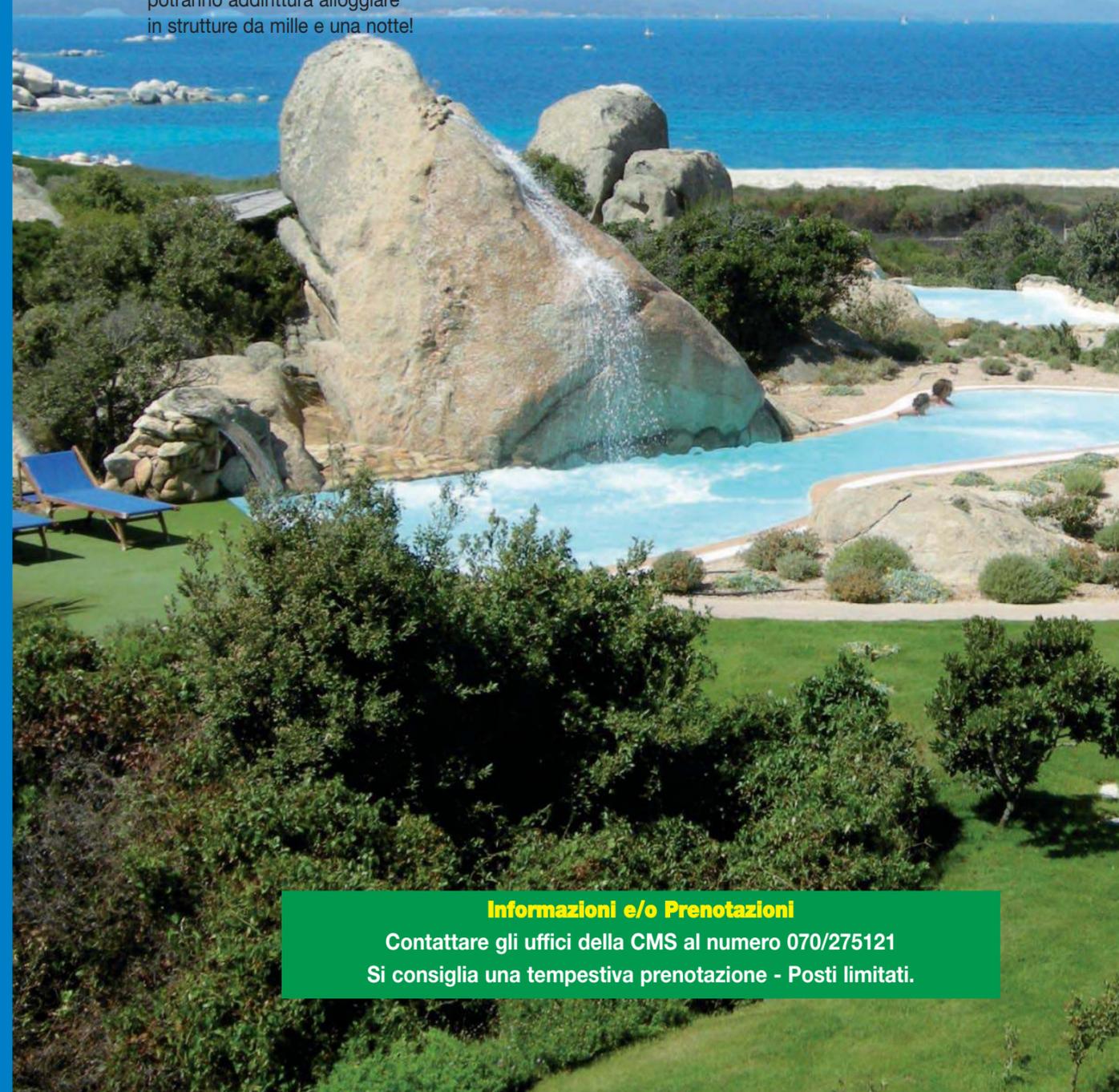
Tutte altamente lussuose possono essere ammirate sui vari siti:

www.hotelcapodorso.com - www.hotelvalledellerica.com
www.hotelcaladilepre.com - www.hotelcaladifalco.com
www.hotelmarinedda.com - www.hoteltorreruja.com
www.dunevillage.com



La particolare formula (la scelta del Villaggio viene comunicata all'ultimo momento)

permette questa grandiosa offerta e i più fortunati potranno addirittura alloggiare in strutture da mille e una notte!

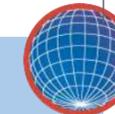
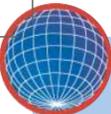


Informazioni e/o Prenotazioni

Contattare gli uffici della CMS al numero 070/275121
 Si consiglia una tempestiva prenotazione - Posti limitati.

Sardi

CMS vacanze



Hotel San Marco

Un'altra perla della catena ITI HOTEL



Grazie alla collaborazione della CMS con la catena ITI HOTEL, che ormai da anni si è consolidata con le strepitose offerte ai nostri soci, per tutta la stagione estiva 2008 la CMS propone ai propri soci un'altra perla della catena ITI HOTEL: Il Colonna San Marco di Porto Rotondo, un piccolo gioiello situato nella piazzetta San Marco, rinomata e famosa in tutto il mondo. Hotel quattro stelle dove ambiente, servizio ed atmosfera sono la principale prerogativa. Una grande attenzione alle esigenze dell'ospite per la particolare esclusività. La stessa attenzione di dettaglio nel comfort e nello stile degli ambienti, con tutta la freschezza e la luminosità mediterranea.

OFFERTA STAGIONE ESTIVA 2008

Per tutta la stagione estiva 2008 la CMS propone ai propri soci la possibilità di soggiornare presso il Colonna San Marco Hotel di Porto Rotondo con uno sconto sulle tariffe ufficiali che va dal 20% al 50% a seconda del periodo prescelto.

OFFERTA 6 - 8 GIUGNO 2008 - € 140,00 (soci)

La quota comprende due giorni di mezza pensione bevande incluse in camera doppia, dalla cena e pernottamento di venerdì alla prima colazione della domenica. L'offerta per i non soci è di €150,00 a persona. Per i bambini da 0 a 2 anni compiuti il soggiorno è gratuito, da 3 a 11 riduzione del 40%, dai 12 in su riduzione del 20%. Supplemento uso singola € 20,00 (€ 25,00 non soci) al giorno.



Informazioni e/o Prenotazioni

Contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, mattina dalle 9.00 alle 13.00
pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 al numero 070/275121

Smeraldo Beach

Baja Sardinia - 20/22 Giugno

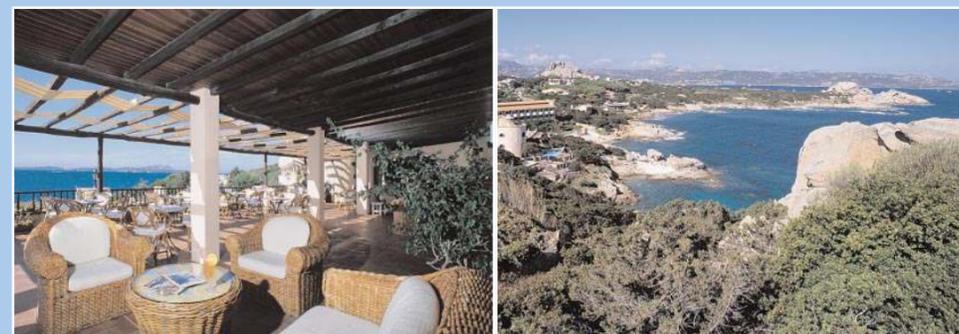


La CMS settore Sport e Turismo propone per l'estate del 2008 un week-end nella suggestiva località di Baja Sardinia presso il Grand Hotel Smeraldo Beach (quattro stelle) uno degli alberghi della catena Ithotels che hanno riscosso più successo tra i nostri soci. L'Hotel, articolato su diversi livelli che degradano verso la spiaggia fino ad arrivare alle cosiddette "Piscine Naturali", è situato a circa 200 metri dal villaggio di Baja Sardinia, centro vivo e divertente, pieno di bar, locali e boutiques e circondato da una natura incantevole. Nell'Hotel trovano posto sale, salotti e terrazze che offrono suggestive vedute verso la Corsica, le spiagge di Tahiti e di Caprera e verso l'isola di Budelli. Nel complesso sono presenti anche due ristoranti, due bar, un piano bar, una piscina panoramica e due piscine per idromassaggi.

€ 130,00 (soci)

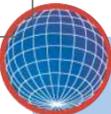
L'offerta per i soci CMS è la stessa degli ultimi due anni e comprende due giorni di pensione completa in camera doppia, dalla cena e pernottamento del venerdì alla prima colazione e pranzo della domenica, bevande incluse. L'offerta per i non soci è di € 150,00 a persona.

Per i bambini da 0 a 2 anni compiuti gratuito, da 3 a 11 compiuti riduzione del 50%, dai 12 in su riduzione del 20%. Per comprendere l'eccezionalità dell'offerta CMS, si segnala che il costo di listino a persona per la pensione completa nel periodo proposto è di € 140,00 al giorno!!! La CMS offre uno sconto pari al 50%.



Informazioni e/o Prenotazioni

Contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, mattina dalle 9.00 alle 13.00
pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 al numero 070/275121



Park Hotel

Porto Cervo - 13/15 - 27/29 Giugno



12

Continuano le strepitose offerte della CMS Sport e Turismo per l'estate 2008! Nonostante i numerosi aumenti in tutti i campi, la CMS propone la stessa offerta degli ultimi due anni:

€ 130,00 (soci)

La quota comprende due giorni di pensione completa bevande incluse in camera doppia, dalla cena e pernottamento di venerdì alla prima colazione e pranzo della domenica. L'offerta per i non soci è di € 140,00 a persona.

Per i bambini da 0 a 2 anni compiuti il soggiorno è gratuito, da 3 a 11 riduzione del 50%, dai 12 in su riduzione del 20%.

Per comprendere l'eccezionalità dell'offerta CMS, si segnala che il costo di listino a persona per la pensione completa nel periodo proposto varia tra i 145,00 e i 170,00 € al giorno e la CMS offre quindi uno sconto superiore al 50%.

L'Hotel si sviluppa in un parco di circa 20.000 metri quadrati di giardino in prossimità della Marina di Porto Cervo, a circa 800 metri dalla spiaggia di Cala Granu ed a circa 1500 metri dalla spiaggia del Pevero.

Le camere, dotate di tutti i confort sono arredate con grande originalità ed offrono, come tutte le parti dell'hotel un ambiente caldo e raffinato



Informazioni e/o Prenotazioni

Contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, mattina dalle 9.00 alle 13.00
pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 al numero 070/275121

Sardi

CMS vacanze

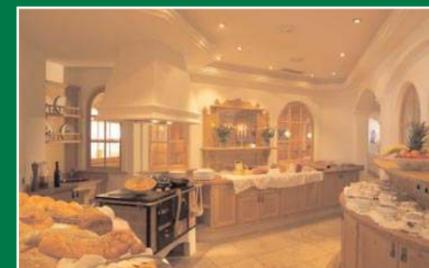


Montagna Estate



La CMS organizza per l'estate 2008 due settimane verdi a Madonna di Campiglio! L'offerta valida per un gruppo minimo di 8 persone offre la possibilità di scegliere fra due differenti settimane presso l'Hotel Miramonti (Quattro Stelle) che quest'anno ha già splendidamente ospitato due gruppi CMS.

L'Hotel elegante e confortevole, dispone di ampi soggiorni, sala lettura, televisione, sala gioco, centro fitness con palestra, sauna e solarium. Inoltre senza alcun supplemento sarà possibile su richiesta (e previa disponibilità) soggiornare presso la nuova struttura del Garni del Sogno (www.garnidelsogno.it).



dal 20.07 al 20.07

€ **610,00** (soci) - € **630,00** (non soci)

dal 27.07 al 03.08

€ **630,00** (soci) - € **650,00** (non soci)



La quota a persona comprende 7 gg in pensione completa in camera Superior bevande incluse con Sauna e Palestra gratuita, volo a/r Cagliari/Milano, transfer a/r Milano/Madonna di Campiglio, n. 2 gite a piedi di varia difficoltà con le Guide Alpine. Per i bimbi 7/11 anni attività ludico sportive dal martedì al venerdì: escursioni alla scoperta degli animali parco, tarzaning, dog trekking con cani husky, orientiering. Riduzioni: bambini 0/2 anni gratuiti (solo tasse aeroportuali), 2/6 anni 40%, 6/12 anni 30%, adulti in terzo letto 10%. Supplemento singola € 15,00 al giorno.



Informazioni e/o Prenotazioni

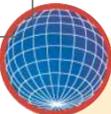
Contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, mattina dalle 9.00 alle 13.00
pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 al numero 070/275121

13



CMS vacanze

Sardi



OFFERTA PER SETTEMBRE

Le Dune Badesi



14

La CMS settore sport e turismo anche quest'anno a grande richiesta presenta una strepitosa offerta per settembre 2008 nel Resort Village Le Dune di Badesi. Il villaggio è uno dei più grandi e attrezzati complessi alberghieri della Sardegna e si estende su una superficie di 90.000 mq di terreno, si affaccia su un tratto di costa di Badesi Marina. Il villaggio è dotato di 4 piscine, 7 ristoranti, 4 bar, Boutique, palestra, baby - mini e junior club, campi da tennis, calcetto, beach volley, basket, tiro con l'arco, canoe, wind surf, vela, bocce francesi, discoteca e navetta per Badesi a 2 Km. e, a soli 200 metri dall'ingresso si stende una lunghissima spiaggia per circa 8 km fino all'Isola Rossa da un lato e verso Castelsardo dall'altro.

La quota di partecipazione per i soci è la stessa dello scorso anno:

€ **430,00** camera standard Le Palme (Max 2 pax + 1 infant), € 450,00 non soci
Bambino con due adulti da 0 a 6 anni non compiuti gratis (massimo 1 per camera);

€ **500,00** camera Superior Ginepri (Max 3 pax), € 520,00 non soci
Riduzioni 3° letto: bambini 0-6 anni gratis - bambini da 6 anni in su -50%

€ **540,00** camera Superior Rocce (Max 3 pax), € 560,00 non soci
Riduzioni 3° letto: da 6 anni in su -50%

Si può soggiornare anche nelle altre tipologie di camere sino alla President Duna Bianca, e alle persone interessate sarà fornito un preventivo dettagliato. La quota comprende 7 notti in pensione completa per persona bevande incluse con a pranzo "Brunch Mediterraneo".



Informazioni e/o Prenotazioni

Contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, mattina dalle 9.00 alle 13.00
pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 al numero 070/275121

Sardi

CMS vacanze



La carta CMS flessibilità e sicurezza

Sempre più numerose le sottoscrizioni della carta di credito CMS, che sta riscuotendo grande interesse tra i soci. In effetti possiamo essere orgogliosi dello strumento che siamo riusciti ad ottenere dalla Banca di Sassari, grazie al pluriennale rapporto di collaborazione in essere: siamo riusciti infatti a mantenere i tradizionali punti di forza delle carte di credito (disponibilità immediata di fido bancario, flessibilità, sicurezza, circolarità) riducendo però a limiti assolutamente accettabili quello che da sempre rappresenta il tallone d'Achille della moneta elettronica, e cioè i suoi alti costi. Normalmente infatti le carte di credito non solo spesso sono gravate da costi di emissione e/o mantenimento piuttosto pesanti (è bene ricordare che la carta CMS costa solo 5,00 € all'anno, e che diventa gratis se la si utilizza per almeno 1.500 €), ma soprattutto scontano tassi sulla linea di credito accordata assai onerosi, in genere dal 14% in su, fino ad arrivare facilmente al 20% ed oltre! Si capisce dunque che il tasso del 8,50% che siamo riusciti ad acquisire rappresenta un caso unico a livello nazionale (verificare su internet per credere !!), comparabile solo con la carta di credito che l'associazione l'Altro Consumo è riuscita ad ottenere per i propri soci, che sono però oltre mezzo milione in tutta Italia. Si tratta di un risultato dunque di cui tutti i soci della CMS non possono che essere fieri, e di cui vale la pena di approfittare.



15

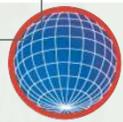
Vi ricordiamo anche che sul sito www.bpercard.it è possibile registrarsi gratuitamente, e mantenere sotto controllo la movimentazione della carta, nonché attivare avvisi via email, se si vuole. Dal sito è anche possibile controllare i punti accreditati in base al suo utilizzo, e verificare l'elenco dei premi cui si ha diritto.

ULTIMISSIMA PENSIONATI INPDAP

Siamo nuovamente operativi
con i pensionati INPDAP
a tassi eccellenti e tempi
rapidissimi di erogazione

CMS informa

Sardi



C'è chi taglia e chi no



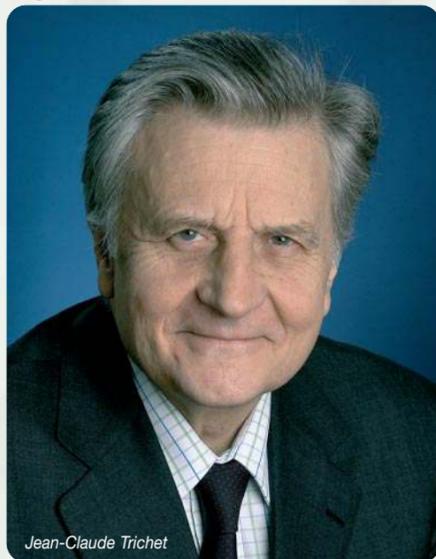
16

a cura di Pietro Satta

la pagina economica

Sardi www.ciemme.it

La Fed taglia ancora, la BCE no. Nello scorso numero della ns. rubrica avevamo aperto commentando la drastica misura della Federal Reserve che in un solo colpo aveva abbattuto i tassi di ben 75 punti base, ed evidenziando come fossero ben 23 anni che non si vedevano misure di tal genere. Oggi ci troviamo a commentare ancora una volta una nuova riduzione della medesima entità, sempre di 0,75 punti percentuali, e questo la dice lunga sulla gravità della crisi che la Banca centrale americana si trova a dover fronteggiare. Dopo questa pesante cura di 2 punti tondi in appena tre mesi, con i tassi dei fed funds americani passati dal 4,25% al 2,25% viene naturale chiedersi quali possano essere ora le intenzioni della ns. BCE, considerato che i ns. tassi sono fermi al 4% dal mese di giugno 2007. Ebbene, ancora una volta il Presidente Trichet non ha manifestato ai mercati alcun segno di cedimento o titubanza, riaffer-



Jean-Claude Trichet

mando la sostanziale correttezza del livello a cui sono attualmente i tassi europei, idonei ad avviso della BCE a scongiurare le pressioni inflazionistiche ed i rischi per la stabilità dei prezzi a medio termine.

A scanso di equivoci, ad ogni buon conto, il banchiere ha chiaramente affermato che "la BCE non sottoscrive le attese del mercato di una forte riduzione del costo del denaro nei prossimi mesi".

Insomma, tutto lascia intendere che, a meno di un ulteriore rafforzamento dell'euro sui mercati valutari che costringa ad un repentino cambio di direzione, per i prossimi mesi dobbiamo rassegnarci al mantenimento dei livelli attuali dei tassi e soprattutto, per quel che riguarda noi più da vicino, anche dei livelli attuali delle rate dei ns. mutui.

Vediamo allora la situazione rispetto al bimestre scorso. Per quanto riguarda i tassi variabili in questo bimestre si rileva un aumento dell'euribor di 20 centesimi di punto, con conseguente aumento della stessa entità per tutte le durate dei mutui, mentre per quanto riguarda i tassi fissi lo scostamento è stato modestissimo, di appena cinque centesimi di punto in più.

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 € 6,907)



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
$\frac{10}{5,25\%}$	10,729	536,459
$\frac{15}{5,25\%}$	8,039	401,939
$\frac{20}{5,35\%}$	6,794	339,721
$\frac{25}{5,40\%}$	6,081	304,065
$\frac{30}{5,50\%}$	5,678	283,895
$\frac{35}{5,50\%}$	5,370	268,508
$\frac{40}{5,50\%}$	5,158	257,885

MUTUI A TASSO FISSO RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
$\frac{10}{5,35\%}$	10,778	538,92
$\frac{15}{5,45\%}$	8,144	407,22
$\frac{20}{5,55\%}$	6,907	345,36
$\frac{25}{5,65\%}$	6,231	311,539
$\frac{30}{5,70\%}$	5,804	290,20
$\frac{35}{6,00\%}$	5,702	285,095
$\frac{40}{6,00\%}$	5,502	275,107

e moltiplicarla per 128 (128.000:1.000): la rata del mutuo sarà dunque di € 884,10.

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.

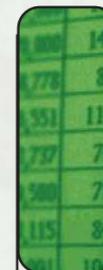
Portabilità mutui: ...continua

Si sentono in questi giorni pubblicità sempre più aggressive da parte di diverse banche che propongono le miriade del loro mutuo di sostituzione nel tentativo di attirare nuovi clienti (sottraendoli alla concorrenza).

Ma è davvero tutto oro quel che luccica? bisogna stare molto attenti, come sempre in questo delicato settore.

Intanto perché spesso e volentieri non si tratta effettivamente di surroga (e cioè di trasferimento della stessa ipoteca da un Istituto ad un altro) ma piuttosto di sostituzione vera e propria, e quindi di un nuovo mutuo a tutti gli effetti (nuova ipoteca, nuovi costi notarili, nuova perizia, nuove spese di istruttoria ect.), e poi perché anche quando si tratta effettivamente di surroga i costi notarili, seppure inferiori, vengono comunque accollati per altra via al cliente, mediante l'applicazione di condizioni di mutuo più onerose, o mediante la vendita obbligatoria di altri prodotti (assicurazioni, conti particolari ect.).

Va detto comunque che perlomeno sembra che finalmente le banche stiano davvero iniziando a farsi concorrenza su questo fronte, e che quindi soprattutto nei mesi a venire non potranno che derivarne effetti positivi per i clienti.



17



Sardi www.ciemme.it

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.

18

FARMACIA PIGA
la prevenzione come cultura

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 lattini

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 [ciemmeese.it](http://www.ciemmeese.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
RISTORANTE

APERTI A PRANZO E CENA

via Abba, 30 | 09100 Cagliari
tel e fax +39 070 657652 | isfradis@tiscali.it
www.isfradis.com

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

19

ammi
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

Koch
PIZZA RESTAURANT

Il locale che ti coccola

SCONTO DEL 10%

Via Koch, 1 - Cagliari
Tel. 070 500910
www.dakoch.it
info@dakoch.it

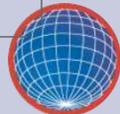
K2

SCONTO 10%

Centro d'Abbronzatura & Estetica

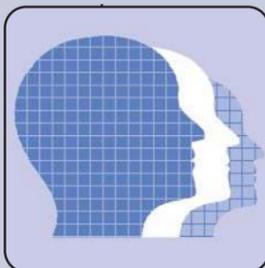
Orario continuato dal lunedì al sabato dalle 09,00 alle 21,00

Vico Regina Margherita, 4/6 - Cagliari - Tel. 070 650756
www.k2online.net



Errata Corrige - Nel numero precedente per errore è stato proposto un altro articolo non destinato alla stampa, sullo stesso argomento pubblichiamo ora l'articolo corretto.

Il disturbo post traumatico da stress

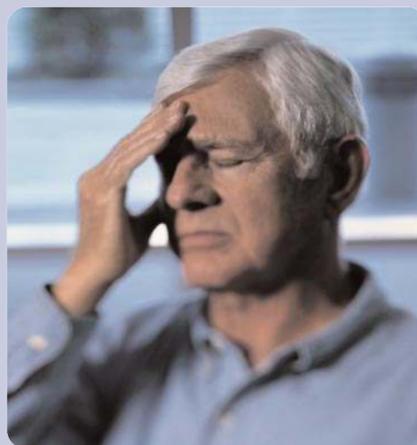


20

il parere dello psichiatra

iSardi www.ciemmeese.it

Il Disturbo Post Traumatico da Stress insorge in seguito all'esposizione a eventi stressanti di gravità oggettiva estrema, con minaccia per la vita o l'integrità fisica propria o altrui. Lo caratterizzano sintomi tipici quali intensa angoscia o paura, orrore, evitamento persistente del trauma o di stimoli e ricordi ad esso associati, ricordi, incubi e sogni angosciosi, persistenza della tendenza di rivivere il trauma, compromissione psicosociale e lavorativa del soggetto, che portano spesso a sviluppare in associazione una profonda depressione o sintomi dissociativi. Viene in genere preceduto da un Disturbo Acuto da Stress, che ha le stesse caratteristiche sintomatologiche e di correlazione con un evento traumatico e durano un mese, se non si risolvono tali sintomi si instaura il DPTS. Molte patologie descritte nella letteratura psichiatrica del novecento facevano riferimento a nevrosi di guerra o da combattimento e shock post traumatico, sono state poi inquadrate nel DPTS. Oltre che nei reduci della guerra tale disturbo compare nelle persone nell'immediato tempo successivo a disastri naturali quali terremoti, uragani, eruzioni vulcaniche, alluvioni, o a seguito di attentati, rapine, sequestri. Il trauma più comune è stato assistere all'uccisione di qualcuno, aver assistito o subito stupri o violenze sessuali, ma anche nelle persone affette da cancro, una recidiva con metastasi dopo trattamento con esito positivo, può rappresentare un evento traumatico. Un trauma primariamente ad impatto psichico, acuto e intenso, è tradotto in modificazioni biologiche che perdurano ad anni di distanza a livello genetico, neurotrasmettitoriale e neuroendocrino. Se sicuramente esiste una correlazione tra evento traumatico ed insorgenza del disturbo vi è da dire che non tutte le persone esposte ad un trauma svilupperanno poi il disturbo, o comunque la stessa intensità e durata del disturbo. Questo dipende sia dalle caratteristiche delle persone, cioè dalle capacità apprese e sviluppate nella maniera di codificare gli eventi, cioè il significato personale, sia nella maniera di riadattarsi a quanto accaduto (vedi articolo sui Disturbi da Stress). Se nella popolazione generale il tasso di prevalenza del DPTS varia tra lo 0,5-1%, in alcune popolazioni si arriva a valori superiori al 50%, come quelle ad esposizione a



disastri naturali, civili, di guerra e/o terrorismo. Il DPTS con sintomatologia completa è uno dei più gravi disturbi psichiatrici, con durata di varie decadi o per tutta la vita. La remissione spontanea dei sintomi è possibile solo nei casi d'eventi "meno estremi".

Il suo trattamento, una volta fatta una corretta diagnosi, consiste in una terapia farmacologica con ansiolitici, antidepressivi e antipsicotici, questo in base ai sintomi presentati. Il trattamento farmacologico da solo è generalmente non totalmente efficace, e per quanto può ridurre la sintomatologia non riesce ad annullarla. Questo perché rimangono nel soggetto dei meccanismi cognitivi appresi che sono totalmente disadattativi, cioè sono entrati a far parte nel soggetto che ha subito il trauma della modalità interpretativa di quanto accade al di fuori di lui che portando ad un eccessivo "innalzamento emotivo" in presenza di situazioni ritenute a rischio, o la persistenza del materiale dell'evento traumatico a livello inconscio che si ripresenta costantemente. Pertanto è importante e a volte risolutivo l'ausilio della psicoterapia, in associazione o meno alla terapia farmacologica, per far in modo di rimuovere ed elaborare l'evento traumatico. Tra le psicoterapie utilizzate che hanno dimostrato una loro efficacia, ci sono quella cognitivo-comportamentale, la tecnica dell'EMDR e l'ipnositerapia.

*Dr. Luca Carcassi
psichiatra-psicoterapeuta,
Centro San Michele Cagliari.*



Rassicuriamoci A proposito di risparmio

La primavera è alle porte e arriveranno le tanto attese belle giornate, speriamo che anche il nostro umore sia primaverile, lo stato d'animo generale purtroppo non è in linea con la stagione, c'è una diffusa incertezza da parte di tutti, chi sta bene economicamente ha paura di perdere ciò che ha già, chi invece arranca, vede la salita ripidissima. Questo articolo è per coloro che miracolosamente riescono ancora a mettere da parte qualche risparmio, o per coloro che con sacrifici hanno già un piccolo gruzzolo, per gli altri che non arrivano a fine mese auguriamo un grande in bocca al lupo, e che presto possano risalire la china, per chi ne ha tanti che dire, godetevi che la vita è breve. Come dicevo visto il perigo di tale incertezza delle borse e di tutta l'economia mondiale, mi permetto di darvi un consiglio, state attenti alle sirene, mi spiego meglio, non fatevi abbindolare con promesse di facili guadagni, prospettate da analisti più o meno affidabili, anche loro non sanno bene che succederà, sono solo ipotesi che oggi più che mai vengono smentite di giorno in giorno, per uno che ci azzecca, ce ne tanti che sbagliano, in più nel campo dei prodotti pre confezionati. Il contatto dell'investitore non è con l'analista, ma con chi deve vendere il prodotto, e qui entriamo in logiche che possono riguardare più il guadagno di chi li propone che la bontà del prodotto stesso.

Leggevo recentemente che negli stati uniti,

hanno voluto fare un esperimento tanto bizzarro quanto divertente, chiamato: prova scimmietta. Consiste nel mettere sotto gli occhi di una scimmietta, un elenco di titoli quotati in borsa, e la "Cita" in veste di esperto analista, con una bacchetta indica i titoli sui quali investire, stesso test viene fatto contemporaneamente a diversi analisti del settore. Il risultato è sorprendente, in molti casi la scimmietta ha guadagnato di più, con lo stesso budget di spesa.

Con questo non si vuole certo dimostrare che gli analisti sono un branco di incompetenti, o che le scimmiette sono particolarmente capaci in borsa, è semplicemente la conferma che la borsa è una scienza inesatta, imprevedibile e in certi casi illogica, legata ad un'infinità di fattori assolutamente imponderabili, che però accadono, vedi l'11 settembre.

Credo che questo sia il momento di certezze, magari piccole, ma certezze, quando sarà passata la tempesta ci penseremo, ora indirizzatevi verso investimenti che come minimo garantiscono il capitale a scadenza, o con un interesse minimo garantito, ogni Compagnia assicurativa li possiede fra le proprie offerte, ovviamente il guadagno è limitato, ma sicuro.

Parlatene col vostro assicuratore di fiducia.

*Carlo Pais
Agente Generale
Milano assicurazioni.*



21

il parere dell'assicuratore

iSardi www.ciemmeese.it

CLASSIC, GOLD,
REVOLVING E BUSINESS.
BPERCARD
QUADRUPLICA I VANTAGGI.



Message pubblicitario con finalità promozionali. Per tutte le condizioni contrattuali si rinvia ai Fogli Informativi a disposizione della clientela presso ogni filiale della Banca. L'emissione della carta è soggetta ad approvazione.

Sommate la **praticità** di poter prelevare e fare acquisti in tutto il mondo, il **risparmio** sulle commissioni del carburante, le **coperture assicurative gratuite**.

Aggiungete la **chiarezza sulle spese** offerta dall'estratto conto mensile e dal Servizio Clienti, la **consultazione on-line**, il **servizio blocchi** attivo 24 ore su 24 e, riservati alle carte personali, i **vantaggi gratuiti** del Club BperCard.

Moltiplicate tutto per il sistema **Classic, Gold, Revolving e Business**: avete ottenuto la **formula BperCard**, il sistema di carte di credito a saldo e rateali che il Gruppo Bancario Banca Popolare dell'Emilia Romagna ha creato per i clienti che ogni giorno scelgono i 1.200 sportelli delle sue 12 Banche.

BperCard. Pensata in grande, creata per te.



Servizio Clienti



www.bpercard.it

