



**CMS speciale
Vacanze**
Estate 2009

Economia
Niente di nuovo sotto
il sole

**Il parere dello
psicologo**
Le relazioni umane

Comuni

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

Enti Nazionali - Consorzi - Istituzioni Locali

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Anas ATA - Azienda Trasporti Pubblici Nuoro CIAA Nuoro CIAA Oristano CIAA Sassari Consorzio 21 Consorzio di Bonifica | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> CTM Istituzione dei concerti "Pierluigi da Palestrina" Istituto Zooprofilattico della Sardegna Poste Italiane Università degli studi di Sassari Consorzio ASI Area Sviluppo Industriale |
|--|--|---|

Ministeri

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Arma dei Carabinieri Aeronautica Militare Cortei dei conti Esercito italiano Guardia di Finanza Agenzia delle Entrate Agenzia delle Dogane Ministero della Salute | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Asl 1 Sassari Asl 2 Olbia Asl 3 Nuoro Asl 4 Lanusei | <ul style="list-style-type: none"> Asl 5 Oristano Asl 6 Sanluri Asl 7 Carbonia Asl 8 Cagliari | <ul style="list-style-type: none"> Azienda Ospedaliera Brotzu Azienda Ospedaliero Universitaria di Cagliari |
|--|---|--|

Provincie e Comunità Montane

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Cagliari Nuoro Oristano | <ul style="list-style-type: none"> Sassari Carbonia - Iglesias Comunità Montana del Barigadu | <ul style="list-style-type: none"> Comunità Montana del Monte Linas XIII Comunità Montana "Sarcidano Barbagia di Seulo" - Isili |
|---|--|---|

Regioni ed Enti Strumentali

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Consiglio Regionale della Sardegna Cras Regione Autonoma della Sardegna Ersu Cagliari Ersat | <ul style="list-style-type: none"> 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 propone al suo ente la stipula della convenzione, per la quale non è necessaria nessuna particolare formalità.

4 [turismo]

Colonna Park Hotel - Porto Cervo
Resort Country & Sporting Club - Porto Cervo
Grand Hotel Smeraldo Beach - Baja Sardinia
Villaggio le Dune - Badesi
La Montagna d'estate - Madinna di Campiglio
Lago di Garda
Itinerari d'autore: la Grande Cina



12 [pagina economica]

Taglia che ti passa.
Ennesimo taglio dei tassi da parte della Banca Centrale



14 [CMS informa]

Dipendenti pubblici e internet



16 [il parere dello psichiatra]

Riabilitazione psichiatrica

18 [il parere dell'assicuratore]

Rassicuriamoci



19 [cultura]

Viaggio in Sardegna. L'ultimo libro di Michela Murgia

20 [società]

Sessualità: dalla testa al corpo

21 [animali]

Cani in spiaggia

22 [cinema]

I Film in uscita da Maggio



Direttore responsabile	Pietro Satta	Redazione, Pubblicità, Amministrazione	Via del Fangario, 27 - 09122 Cagliari - Tel. 070 275121 Fax 070 252048 www.ciemmeesse.it e-mail: ciemmeesse@ciemmeesse.it
Coordinatore Editoriale	Massimo Sainas	Ufficio CMS Cagliari	Via del Fangario, 27 - 09122 Cagliari Tel. 070 275121 Fax 070 252048
Staff Editoriale	Claudio Cadeddu Roberto Bianchi, Massimo Sainas, Luisa Guidi	Ufficio CMS Oristano	Via Segni, 3 - 09170 Oristano Tel./Fax 0783 300541
Progetto grafico	Massimo Sainas		Tel./Fax 0784 36168
Foto	Foto di copertina: per gentile concessione Grand Hotel Smeraldo Beach Fotoarchivio "I Sardi", Massimo Sainas, Francesco Nonnoi, Alessandro Cani	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 N.2 - Marzo Aprile 2009
Prestampa e Stampa	Sainas Industrie Grafiche Italy - Cagliari		

Colonna Park Hotel - Porto Cervo

Strepitose offerte per l'estate 2009 a Porto Cervo

a cura della CMS



La CMS settore sport e turismo propone due soggiorni di una settimana ciascuno presso la splendida struttura del Colonna Park Hotel**** di Porto Cervo.

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.



dal 25 Luglio al 01 Agosto
€ 770,00 a persona (non soci € 780,00)

dal 01 al 8 Agosto
€ 1.050,00 a persona (non soci € 1.070,00)

La quota comprende 7 Notti in mezza pensione bevande escluse.

Supplemento pensione completa non previsto.

Supplemento singola euro 90,00 o 110,00 a notte.

Bimbi 0/2 anni gratis, 3/11 anni -50%, da 12 anni in su -20%.

Il successo delle iniziative CMS continua, e per premiare i nostri numeri (quasi 120 camere prenotate in tre week end!) il Colonna Park Hotel di Porto Cervo ci propone il primo week end di agosto a soli 10 euro in più delle precedenti proposte.

Questa la strepitosa offerta alla CMS del primo week-end di agosto
EURO 140,00 a persona!

La quota comprende **due giorni in pensione completa** bevande incluse in camera doppia, dalla cena e pernottamento del venerdì alla prima colazione e pranzo della domenica.

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 informazioni e/o prenotazioni

rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Resort Country & Sporting Club

Porto Cervo - 25 Luglio/1 Agosto e 1/8 Agosto

a cura della CMS



La CMS settore sport e turismo propone due soggiorni di una settimana ciascuno presso un'altra struttura della catena Iti Hotels, una new entry per l'associazione: il Resort Country & Sporting Club**** di Porto Cervo.

Il Colonna Resort si estende su un'area complessiva di circa 60.000 metri quadri ed è composto da due distinti blocchi di ville che, con linee sobrie e tipiche delle costruzioni di stile "Costa Smeralda", costituiscono il Country e Sporting Club. Il Country si sviluppa intorno a due grandi piscine, a cascata una sull'altra, su un parco

di ginepri, mirto e corbezzolo, dove il sole, la luce, le colline ed il verde circostante, assieme agli angoli suggestivi delle insenature, sono la naturale cornice di questo esclusivo insediamento ad un solo piano, di cui spesso si vede solo il rosso ocra delle tegole di copertura. Lo Sporting invece, oltre all'ampia piscina, comprende un parco meraviglioso che abbraccia la zona sportiva del Tennis Club, con le molte attività connesse.



La quota di partecipazione è la stessa per entrambe le settimane ed è la seguente:
€ 715,00 a persona (non soci € 730,00)

La quota comprende 7 Notti in mezza pensione bevande escluse.

Supplemento pensione completa 20,00 euro al giorno. Supplemento singola euro 60 a notte.

Bimbi 0/1 anni gratis, 2/11 anni -40%, da 12 anni in su -25%.



Per informazioni e/o prenotazioni

rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Grand Hotel Smeraldo Beach

Baja Sardinia

a cura della CMS



La CMS settore sport e turismo propone due soggiorni di una settimana ciascuno presso la splendida struttura del Grand Hotel Smeraldo Beach**** di Baja Sardinia.

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.

La quota di partecipazione è la seguente:



dal 25 Luglio al 01 Agosto
€ 840,00 a persona (non soci € 850,00)

dal 01 al 8 Agosto
€ 1.085,00 a persona (non soci € 1.100,00)

La quota comprende 7 Notti in mezza pensione bevande escluse.
Supplemento pensione completa euro 20,00 al giorno.
Supplemento singola euro 90,00 o 110,00 a notte.
Bimbi 0/2 anni gratis, 3/11 anni -50%, da 12 anni in su -20%.

Per ammirare la bellezza della struttura www.granhotelsmeraldobeach.it.

Per informazioni e/o prenotazioni rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Villaggio le Dune

Badesi - Dal 5 al 12 Settembre 2009

a cura della CMS



La CMS settore sport e turismo anche quest'anno a grande richiesta presenta una strepitosa offerta per settembre 2009 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 con una spiaggia bianca lunga 8 km. È dotato di 440 camere, 4 piscine, 7 ristoranti con diverse specialità, 4 bar, boutique, palestra, baby - mini e junior club, 4 campi da tennis in terra battuta, 5 campi da calcetto illuminati in sintetico, campo da beach volley-basket, tiro con l'arco, e in più spiaggia attrezzata, servizi a mare, canoe, wind surf, vela e tanto altro ancora! Inoltre potrete godere dei servizi del nuovissimo Centro Benessere & Spa.

La quota di partecipazione è la seguente:

€ 460,00 camera standard Le Palme - € 470,00 non soci

(Max 2 pax + 1 bimbo 0-7) - Riduzioni: bimbo 0-1 anni **gratis** - bimbo 2-5 anni **gratis** - bimbo da 6 anni in su **-50%**

€ 500,00 camera Superior Ginepri - € 510,00 non soci

(Max 2 pax+1 bimbo 0-16+1 - bimbo 0-1) - Riduzioni: bimbo 0-1 anni **gratis** - bimbo 2-5 anni **gratis** - bimbo da 6 anni in su **-50%**

€ 500,00 camera Sabine Deluxe - € 510,00 non soci

(Max 2 pax + 1 bimbo 0-1) - Riduzioni: bimbo 0-1 anni **gratis**

€ 530,00 camera Superior Rocce - € 540,00 non soci

(Max 2 pax + 1 bimbo 6-16) - Riduzioni 3° letto: da 6 anni in su **-50%**

€ 530,00 camera Deluxe Benessere (Max 2 pax) - € 540,00 non soci

Si può soggiornare in altre tipologie di camere sino alla Sabine Suite, e agli interessati sarà fornito un preventivo dettagliato. La quota comprende 7 Notti in pensione completa bevande incluse con a pranzo "Brunch Mediterraneo". Supplemento uso singola euro 30 a notte.

A chi dovesse prenotare prima dell'arrivo in struttura attraverso la Cms un trattamento o un pacchetto benessere, sarà riconosciuto uno sconto del 20% sul prezzo di listino e un ingresso free di 1/2 giornata al centro benessere

Si raccomanda una veloce prenotazione per garantirsi i posti più economici!



Per informazioni e/o prenotazioni rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Villaggi Delphina

Continua la collaborazione con la CMS per tutto agosto

a cura della CMS



Continua la collaborazione tra la CMS e 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 in tutte le strutture del gruppo a seconda della disponibilità di camere. 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, ma tutte le strutture sono a 4 e 5 stelle!



Le offerte per i soci CMS sono le seguenti:

Dal 6 al 9 agosto 2009 (3 notti e 4 giorni)
€ 280,00 a persona in camera doppia/tripla/quadrupla;

Dal 13 al 16 agosto 2009 (3 notti e 4 giorni)
€ 405,00 a persona in camera doppia/tripla/quadrupla;

Dal 20 al 26 agosto 2009 (3 notti e 4 giorni)
€ 355,00 a persona in camera doppia/tripla/quadrupla;

La quota comprende **3 giorni di pensione completa bevande escluse** (sono comprese solo al Dune Village).
 Bimbo con due adulti 0/1 anni gratis, 2/5 anni 1° bambino gratis 2° bambino al 50%, da 6 anni in su rid. 50%.

OFFERTA VALIDA PER UN MINIMO DI 20 PARTECIPANTI.

Le strutture Delphina possono essere ammirate sul sito: www.delphina.it.

Per le prenotazioni contattare gli uffici della CMS al numero 070/275121
 Durante la chiusura estiva degli uffici 392/9641470

Hotel Stefania

Due strepitose offerte week-end a Pittulongu

a cura della CMS



La CMS settore turismo offre ai propri soci due proposte per il mese di agosto 2008 presso l'Hotel Stefania. La struttura, 4 stelle, si trova a Pittulongu, a pochi km dalla Costa Smeralda. A 100 metri dal mare, su di una spiaggia bianchissima, si affacciano 28 camere doppie con bagno, arredate in stile Arabo Moresco, tappezzerie pregiate e tutti i comforts: TV, frigo-bar, telefono ed aria condizionata. L'albergo è anche munito di ampio parcheggio e di una confortevole piscina, dalla quale godere un panorama magico e suggestivo: l'isola di Tavolara ed il golfo di Olbia si uniscono al verde smeraldo del mare e al cielo limpido e turchese. Per ammirare la struttura suggeriamo una visita al sito www.stefaniahotel.it, dove potrete apprezzare ancora di più la bontà delle nostre offerte che sono le seguenti:

Week-End 31 Luglio / 2 Agosto:
€ 140,00 per persona

2 Giorni in mezza pensione bevande incluse (1/2 l vino + acqua).

La tariffa ufficiale è di euro 236 al giorno!



Week-End 7/9 Agosto:
€ 180,00 per persona

2 Giorni in mezza pensione bevande incluse.

(la tariffa ufficiale è di euro 290 al giorno).

Riduzioni: bimbo 0-2 anni culla gratis (pasti esclusi),

2/12 anni sconto 50%, da 12 anni sconto 30%.

La tariffa comprende il servizio spiaggia (ombrellone e lettini).

Per informazioni e/o prenotazioni
 rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Istria e Croazia

dal 10 Agosto al 17 Agosto

a cura della CMS



Volo diretto  da Cagliari

Operativi volo: Cagliari Trieste FR 4807 20.05 / 21.50 / Trieste Cagliari FR 4808 22.15 / 23.55 (Orari soggetti a riconferma)
Trasferimenti aeroporto/hotel vv. - Hotel H/B - Assicurazione Medico Bagaglio



Programma di Viaggio

10 Agosto: Ritrovo dei partecipanti presso l'aeroporto di Cagliari 2 ore prima della partenza. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con destinazione Trieste. Arrivo a Trieste e trasferimento con bus/auto privato presso l'hotel come da programma.
dal 11 al 16 Agosto: Mezza Pensione in hotel. Giornate a disposizione e possibilità di effettuare escursioni facoltative.
17 Agosto: Appuntamento nella hall dell'hotel all'orario previsto dalle notizie in bacheca. Trasferimento presso l'aeroporto di Trieste. Disbrigo delle formalità d'imbarco. Arrivo ad Cagliari e fine dei nostri servizi

Quote per persona in camera doppia

Hotel Pollux *** **Adulti 750,00** **Bambini 2/6 anni ** 255,00** **Bambini 2/7 anni ** 425,00**
www.accorhotels.com/0883

LA QUOTA COMPRENDE

* Volo diretto della compagnia Ryanair da Cagliari a Trieste e ritorno (compreso franchigia per unico bagaglio in stiva di kg.15 - per gli adulti - e unico bagaglio a mano kg.10 delle dimensioni di MAX cm. 55 x 40 x 20 con check in aeroporto; Trasferimenti con pullman G.T. dall'aeroporto di Trieste all'hotel e viceversa; Sistemazione in hotel 3 stelle superiore in camere doppie e trattamento di mezza pensione; Assicurazione individuale Europ Assistance Medico Bagaglio. Assistenza in loco da parte della ns. agenzia corrispondente. Quota bambino intesa in 3° letto in camera con 2 adulti

LA QUOTA NON COMPRENDE

* Le mance, il facchinaggio, i pasti, le bevande, le escursioni, le tax aeroportuali e la quota d'iscrizione, gli extra in genere e tutto ciò non indicato nella "la quota comprende".

Tasse aeroportuali: Euro 50,00 per persona - Quota apertura pratica: Euro 25,00 per persona

Offerta valida per un minimo di 6 partecipanti

Per informazioni e/o prenotazioni

rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Parigi

dal 12 Agosto al 17 Agosto - dal 14 Agosto al 17 Agosto

a cura della CMS



Volo diretto  da Cagliari

Operativi volo: Cagliari Parigi (Beauvais) FR 4831 17.05 / 19.25 - Parigi (Beauvais) Cagliari FR 4832 19.50 / 22.10
(Orari soggetti a riconferma) - Trasferimenti aeroporto/hotel vv. - Hotel H/B - Assicurazione Medico Bagaglio



Programma di Viaggio

1° giorno: Ritrovo presso l'aeroporto di Cagliari 2 ore prima della partenza. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con destinazione Parigi Beauvais. Arrivo a Parigi e trasferimento con bus/auto privato presso l'hotel come da programma.
Dal 2° al 7° giorno: 1° Colazione e pernottamento. Giornate a disposizione e possibilità di effettuare escursioni facoltative
8° giorno: Appuntamento nella hall dell'hotel all'orario previsto dalle notizie in bacheca. Trasferimento presso l'aeroporto di Parigi. Disbrigo delle formalità d'imbarco. Arrivo ad Cagliari e fine dei nostri servizi

Quote per persona in camera doppia

	Adulti		Bambini 2/12 anni **		Suppl. Singola	
Hotel Mercure Paris Neuilly *** sup	4 Giorni dal 14 al 17	6 Giorni dal 14 al 17	4 Giorni dal 14 al 17	6 Giorni dal 14 al 17	4 Giorni dal 14 al 17	6 Giorni dal 14 al 17
	440,00	520,00	342,00	443,00	153,00	250,00

LA QUOTA COMPRENDE

* Volo diretto della compagnia Ryanair da Cagliari a Parigi Beauvais e ritorno (compreso franchigia per unico bagaglio in stiva di kg.15 per gli adulti e unico bagaglio a mano kg.10 delle dimensioni di MAX cm. 55 x 40 x 20 con check in aeroporto; Trasferimenti con pullman G.T. dall'aeroporto di Parigi Beauvais all'hotel e viceversa; Sistemazione in hotel 3 stelle superiore in camere doppie e trattamento di pernottamento e 1° colazione; Assicurazione individuale Europ Assistance Medico Bagaglio. Assistenza in loco da parte della ns. agenzia corrispondente. Quota bambino intesa in 3° letto in camera con 2 adulti

LA QUOTA NON COMPRENDE

* Le mance, il facchinaggio, i pasti, le bevande, le escursioni, le tax aeroportuali e la quota d'iscrizione, gli extra in genere e tutto ciò non indicato nella "la quota comprende".

Tasse aeroportuali: Euro 50,00 per persona - Quota apertura pratica: Euro 25,00 per persona

Offerta valida per un minimo di 6 partecipanti

Per informazioni e/o prenotazioni

rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Speciale Praga

Partenze del 18 / 25 Luglio e 01 Agosto

a cura della CMS



Volo diretto ogni sabato



da Olbia

Operativi volo: Olbia/Praga OK 7413 20.30 / 23.00 Praga/Olbia OK 7412 16.50 / 19.30 (Orari soggetti a riconferma)
Volo diretto - Trasferimenti Aeroporto/Hotel vv. - Hotel in B/B



3 Stelle - 4 Stelle...in Praga

Bologna Aparhotel - 3*
www.pragueresidencebologna.com

420,00

Htl City Centre - 3*
www.city-centre.cz

450,00

Art Hotel Embassy - 4*
www.arthotelembassy.com

480,00

Formula solo Volo 280,00
+45,00 tax apt

Bambini 2/12 anni Gratis in hotel **

** in camera con 2 adulti. Pagano solo la quota volo

LA QUOTA COMPRENDE

Volo diretto Olbia / Praga / Olbia; Trasferimenti a Praga Aeroporto / Hotel / Aeroporto ; 8 giorni / 7 notti , con sistemazione in Camera Doppia con trattamento di Camera + 1^ colazione .

LA QUOTA NON COMPRENDE

Pasti, Tasse Aeroportuali: euro 45,00 - Quota d' iscrizione: euro 25 Adulti - Nessuna per i Bambini fino a 12 anni

Offerta valida per un minimo di 6 partecipanti

Per informazioni e/o prenotazioni
rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Vienna a 5 stelle

Dal 13 al 18 Agosto

a cura della CMS



Volo diretto



da Cagliari

Operativi volo: Olbia Vienna 08.45 / 10.30 - Vienna Olbia 06.30 / 08.15 (Orari soggetti a riconferma)
Trasferimenti aeroporto/hotel vv. - Pernottamento e 1° colazione - City Tour di mezza giornata - Assicurazione Medico Bagaglio



Programma di Viaggio

1° Giorno - Ritrovo dei partecipanti presso l'aeroporto di Olbia 2 ore prima della partenza. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con destinazione Vienna. Arrivo a Vienna e trasferimento con bus/auto privato presso l'hotel come da programma. Nella giornata verrà effettuata la visita guidata della città.

dal 2° al penultimo giorno - Giornate a disposizione e possibilità di effettuare escursione facoltative

18 Agosto - Appuntamento nella hall dell'hotel all'orario previsto dalle notizie in bacheca. Trasferimento presso l'aeroporto di Vienna. Disbrigo delle formalità d'imbarco. Arrivo ad Olbia e fine dei nostri servizi.

Quote per persona in camera doppia

Hotel De France***** www.hoteldefrance.at	Adulti 480,00	Bambini 2/12 anni ** 270,00	Suppl. singola 153,00
---	----------------------	------------------------------------	------------------------------

LA QUOTA COMPRENDE

* Voli diretti da Olbia per Vienna con la compagnia Sky Europe; * Franchigia bagaglio 20 kg; * Trasferimenti con pullman privato e assistenza dall'aeroporto all'hotel e viceversa; * Sistemazione in camera doppia con servizi privati nell'Hotel prescelto; Escursione di mezza giornata per la visita della città * Trattamento di pernottamento e prima colazione; * Assistenza in loco del nostro corrispondente ad orari prestabiliti; * Assicurazione Europ Assistance medico e bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE

* Le mance, il facchinaggio, i pasti, le bevande, le escursioni, le tax aeroportuali e la quota d'iscrizione, gli extra in genere e tutto ciò non indicato ne "la quota comprende".

Tasse aeroportuali: Euro 40,00 per persona - Quota apertura pratica: Euro 25,00 per persona

Offerta valida per un minimo di 6 partecipanti

Per informazioni e/o prenotazioni
rivolgersi alla CMS dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00, tel. 070275121 e www.ciemmeesse.it.

Niente di nuovo sotto il sole

La BCE si prende una pausa di riflessione

a cura di Pietro Satta



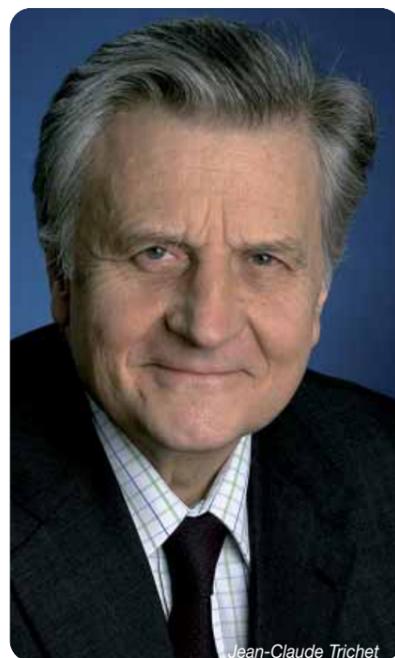
Dopo i sette tagli consecutivi in poco più di sei mesi la BCE ha deciso nella scorsa seduta di inizio luglio di prendersi una pausa di riflessione, lasciando i tassi al 1,00%, livello che viene definito "appropriato" dal Presidente Trichet, che peraltro non esclude affatto la possibilità di ulteriori allentamenti monetari qualora le cose dovessero peggiorare.

Da parte degli analisti comunque si prevede che il costo del denaro resterà stabile per un periodo piuttosto prolungato. Per quanto molti segnali siano ancora chiaramente contrastanti (da ultimo quello relativo al livello della disoccupazione nell'area Euro, salita al massimo degli ultimi dieci anni), in generale sembra però che le principali banche centrali siano un po' più ottimi

ste rispetto ad appena un paio di mesi fa, in quanto gli interventi di sostegno statali, seppure molto onerosi per le casse pubbliche, hanno aiutato ad arrivare ad una svolta del ciclo.

Tutto finito dunque? probabilmente no, anche se si cerca un po' tutti di vedere il rosa, almeno all'orizzonte.

La verità è che ancora incombe su tutto lo spettro della deflazione, e dalla Spagna arrivano in questo senso segnali piuttosto preoccupanti, cioè quel bizzarro fenomeno per cui in effetti per una buona parte delle famiglie, almeno quelle che non hanno subito licenziamenti o riduzioni dello stipendio, nel corso della crisi il potere



Jean-Claude Trichet

nel corso della crisi il potere reale d'acquisto aumenta, per via della contrazione di alcuni prezzi di beni e/o servizi, ma ciò nonostante continuano a non acquistare; il motivo è semplice: ritengono che con quei soldi acquisteranno di più nel prossimo futuro, perché i prezzi continueranno a calare ancora, e con ciò si innesca quella pericolosissima spirale che poi davvero degenera in una crisi economica dagli effetti devastanti.

reale d'acquisto aumenta, per via della contrazione di alcuni prezzi di beni e/o servizi, ma ciò nonostante continuano a non acquistare; il motivo è semplice: ritengono che con quei soldi acquisteranno di più nel prossimo futuro, perché i prezzi continueranno a calare ancora, e con ciò si innesca quella pericolosissima spirale che poi davvero degenera in una crisi economica

dagli effetti devastanti. Va detto anche che le autorità monetarie, paradossalmente, fanno più fatica a contrastare le deflazione ed i suoi terribili effetti, semplicemente perché sono abituate da decenni ad avere a che fare con l'inflazione, e questo nuovo nemico li trova in realtà impreparati.

C'è da attendersi comunque che per il prossimo futuro tutti gli sforzi si con-

centrino nella direzione di uno shock inflazionistico, che ponga fine alle aspettative deflative e possa quindi rilanciare la crescita.

I mutui della CMS

Vediamo ora i ns. mutui. Per quanto attiene ai tassi fissi diciamo subito che non abbiamo alcuna segnalazione da fare, dal momento che sono rimasti

Per quanto attiene ai tassi fissi diciamo subito che non abbiamo alcuna segnalazione da fare, dal momento che sono rimasti esattamente gli stessi di due mesi fa. Per quanto attiene ai variabili invece continua la progressiva diminuzione, dal momento che oggi registriamo una ulteriore diminuzione di circa 20 centesimi di punto su tutte le durate

esattamente gli stessi di due mesi fa. Per quanto attiene ai variabili invece continua la progressiva diminuzione, dal momento che oggi registriamo una ulteriore diminuzione di circa 20 centesimi di punto su tutte le durate, con tassi finiti che, come potete vedere

dalla consueta tabella riepilogativa, sono oggi addirittura al disotto del 2,50% perfino per le scadenze più lunghe, fino ai 40 anni! Certo, molti non vorranno neanche sentire parlare di tassi variabili di questi tempi, però è indubbio che almeno sulle scadenze non troppo lunghe e per famiglie con reddito sufficiente a sopportare

anche notevoli oscillazioni delle rate, il variabile a questi livelli rappresenta davvero una prospettiva allettante. Vi attendiamo come sempre nei ns. uffici per esaminare caso per caso le vs. esigenze.



MUTUI A TASSO FISSO RATA MESE			MUTUI A TASSO VARIABILE RATA MESE		
ANNI	IMPORTO EURO		ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000	TASSO	1.000	50.000
$\frac{10}{5,05\%}$	10,631	531,55	$\frac{10}{2,11\%}$	9,252	462,624
$\frac{15}{5,25\%}$	8,039	401,94	$\frac{15}{2,11\%}$	6,488	324,386
$\frac{20}{5,35\%}$	6,794	339,72	$\frac{20}{2,21\%}$	5,161	258,040
$\frac{25}{5,35\%}$	6,052	302,581	$\frac{25}{2,26\%}$	4,368	218,412
$\frac{30}{5,35\%}$	5,584	279,207	$\frac{30}{2,36\%}$	3,881	194,043
			$\frac{35}{2,36\%}$	3,502	175,124
			$\frac{40}{2,36\%}$	3,223	161,160

mutui
LE PERCENTUALI
i mutui in euro
Tasso variabile, tasso fisso

Dati al 18/03/09

Le relazioni umane

Lo sviluppo del bambino e le relazioni primarie con le figure di attaccamento

Ersilia Cossu - Psicologa-Psicoterapeuta - Versilia.cossu@tiscali.it



Con questo articolo intendo condividere con i lettori quanto appreso negli ultimi anni della mia esperienza lavorativa e formativa, dall'incontro con i pazienti adulti, con i bambini e con i genitori, dal confronto e dalla condivisione con i colleghi e con una in particolare (grazie Silvia), dalle letture appassionanti sulle ultime scoperte delle neuroscienze applicate alle relazioni umane, dalla mia esperienza di vita come persona nel corso del mio sviluppo ed oggi in qualità di psicoterapeuta. Tutti noi sappiamo che la crescita e lo sviluppo del bambino sono indiscutibilmente legati alla relazione primaria con le figure di attaccamento, genitori o altri adulti che in assenza dei genitori si prendono cura del bambino. Sappiamo anche che la capacità di queste figure di prendersi cura del piccolo, insieme all'equipaggiamento di cui il piccolo è dotato che gli consente di agire, reagire ed interagire con l'ambiente, e il mondo circostante che fin da prima della sua nascita ha un'importante, seppur sottovalutata, influenza sul suo sviluppo, sono tutti fattori che contribuiranno a favorire o ostacolare uno sviluppo sano della creatura. Oggi, grazie alle più recenti scoperte delle neuroscienze sappiamo anche che il cervello è un organo plastico, caratterizzato cioè da una struttura in continua evoluzione, è inoltre un organo sociale che si modifica nel tempo attraverso l'esperienza con l'ambiente. Utilizziamo il termine plasticità esperienza-dipendente per riferirci alla capacità del nostro cervello di strutturarsi e ristrutturarsi attraverso le interazioni con l'ambiente naturale e sociale.



Le prime esperienze di vita hanno un importante impatto sullo sviluppo dei sistemi neurali che continueranno a modificarsi nel tempo attraverso l'esperienza. Le relazioni rimodellano il cervello durante tutta la vita, è la capacità di stare con gli altri che modella il nostro cervello e le interazioni sociali sono una fonte primaria di regolazione crescita e salute. Nei primissimi anni di vita, nostra madre e nostro padre modellano il nostro cervello dall'esterno in una danza di istinti interagenti, il bambino sopravvive basandosi sulla capacità dei suoi genitori di scoprire i suoi bisogni. La costruzione e lo sviluppo di sane relazioni precoci ci permette di avere una buona opinione di noi stessi, di avere fiducia negli altri, di regolare le nostre emozioni, di mantenere aspettative positive e di utilizzare la nostra intelligenza intellettuale ed emotiva per risolvere di volta in volta i problemi che si presentano nella quotidianità. La capacità di costruire attaccamenti e di attraversare con successo il mondo sociale dipende dalla nostra capacità di regolare impulsi ed emozioni attraverso continue esperienze di interazione con l'Altro. In tal senso è fondamentale la condivisione di pen-

sieri, emozioni e comportamenti nell'interazione quotidiana con le figure di riferimento che ci spiegano le cose, ci consolano quando siamo tristi, ci aiutano a comprendere quali sono i comportamenti adeguati da agire, etc. La nostra capacità di provare piacere nello stare con noi stessi, di stare bene con gli altri, e di gestire gli stress quotidiani della nostra vita dipende dal conseguimento della regolazione affettiva che avviene nella vita quotidiana grazie alla capacità dei nostri cari di accoglierci, amarci, mostrarci come si sta al mondo. Cure genitoriali positive favoriscono il benessere e la forza dell'io, la salute fisica e la capacità di impegnarsi in interazioni sociali prolungate e capaci di regolazione reciproca. Un contatto leggero e un confortevole calore incrementano nel nostro corpo i livelli di ossitocina e di endorfine che intensificano i legami sociali attraverso un'associazione con una sensazione di benessere. Sappiamo inoltre che il contatto fisico esercita anche una leggera azione calmante, produce un abbassamento della pressione sanguigna e favorisce la regolazione autonoma e la salute cardiovascolare. Il fatto che il dolore fisico ed il rifiuto

sociale provochino l'attivazione delle stesse strutture neurobiologiche può aiutarci a capire perché sane, intime relazioni sono costantemente correlate a salute cardiovascolare, funzionamento immunitario e resistenza allo stress. Tutti noi abbiamo una struttura mentale che viene chiamata "Genitore interno", caratterizzato da una rete di ricordi viscerali, somatici ed emozionali di quelle primissime interazioni con nostra madre e nostro padre o con altre figure adulte di riferimento della nostra infanzia (nonni, insegnanti, zii, etc.). Questa struttura mentale si costruisce attraverso l'interiorizzazione di messaggi che riceviamo dalle figure adulte di riferimento. I messaggi vengono inviati attraverso comportamenti genitoriali, atteggiamenti, sguardi, frasi pronunciate nel dialogo tra adulti in presenza dei bambini o semplicemente nella quotidianità con il bambino. Mi riferisco a comportamenti con i quali i genitori mantengono il bambino piccolo, gli fanno richieste più in linea con i propri bisogni che con i suoi, accompagnano la sua crescita con sguardi e comportamenti di non accettazione comunicandogli che avrebbero voluto fosse diverso da come è, lo proteggono eccessivamente privandolo della possibilità di fare esperienze o gli rimandano un'incapacità o una inadeguatezza per ciò che fa, giustificano ciò che non fa, gli rivolgono richieste non adeguate alla sua età e di eccessiva responsabilizzazione.

Il ricevere messaggi quali: "non crescere", "compiaci mamma e papà", "non essere te stesso", "non essere sano", "non essere piccolo", favorisce uno sviluppo del bambino che, non rispettato per essere se stesso può crescere non libero di vivere la sua autenticità di persona, seppur inconsapevolmente.

Il ricevere invece messaggi amorevoli e incoraggianti, attraverso i quali il bambino si sente accompagnato e supportato nella sua crescita, gli consente di vivere le sue esperienze con il "permesso" di essere se stesso, di essere



piccolo, di fare le cose con i suoi ritmi, con i suoi tempi e con le sue modalità e favorisce uno sviluppo sano, armonico, orientato alla quotidiana scoperta di sé e delle proprie potenzialità in evoluzione. L'intero bagaglio delle esperienze descritte andrà a formare la struttura bio-psico-sociale del bambino, in positivo e in negativo. Una volta cresciuto egli farà con sé e con gli altri, ciò che i suoi genitori hanno fatto con lui: egli potrà essere amorevole e comprensivo ed in grado di integrare le esperienze di vita in un'ottica di apprezzamento, stima e rispetto di sé e dell'Altro con cui entrerà in relazione o potrà essere rigido, castrante, colpevolizzante con sé e con l'Altro e potrà vivere con maggiore difficoltà le situazioni frustranti della vita quotidiana. Di queste esperienze relazionali con le figure di attaccamento il bambino conserverà una memoria implicita che seppur non elaborata a livello cosciente, influenzerà la sua modalità di stare al mondo, di guardarsi, di volersi bene, di relazionarsi con l'Altro.

Questi ricordi inconsci sono il nucleo dell'autostima, della nostra capacità di autoconsolarci e della natura e qualità delle nostre relazioni adulte.

Per sviluppare una sana regolazione affettiva e una sana autostima, dobbiamo interiorizzare esperienze con i genitori nelle quali sperimentiamo il vissuto di essere desiderati, accettati e amati. Tutto questo di cui abbiamo parlato è

un processo di internalizzazione delle relazioni precoci, in continua evoluzione, è un aspetto fondamentale del consolidamento del sé e della nostra capacità di far fronte alle sfide della vita che ci condurranno nel mondo adulto. Tuttavia talvolta succede che sebbene i nostri genitori facciano del loro meglio per accompagnarci nella nostra crescita, non sempre riescano a fornirci tutte le "carezze" positive di cui abbiamo bisogno. Ricordiamoci infatti che un'accudimento che comprende una particolare attenzione ai bisogni primari di nutrizione, cura ed igiene personale, mantenimento di ritmi sonno-veglia adeguati, oltre che a quelli secondari quali vestiti, regali, feste di compleanno, soddisfazione di richieste etc., potrebbe non soddisfare appieno il bambino dal punto di vista dei bisogni affettivo-relazionali che ora sappiamo quanta rilevanza abbiano per lui. Quindi, l'attenzione dell'adulto ai bisogni suindicati, se supportata anche da una modalità relazionale amorevole caratterizzata da baci, abbracci, calore, messaggi d'amore e di accettazione incondizionata, che facciano sentire il bambino amato, desiderato ed accettato per quello che egli è e cioè se stesso, indipendentemente da ciò che fa, giusto o sbagliato che sia, favorirà la crescita e lo sviluppo sano del bambino e ne farà un adulto in grado di vivere una vita alla sua portata.

Rassicuriamoci

Arriva l'estate e con essa le tasse da pagare

Carlo Pais - Agente Generale Milano Assicurazioni



Voglia di ferie, e per noi sardi voglia di maestrale, antico e naturale rimedio per il caldo; visto il periodo, parleremo di polizze tipiche di stagione, come la frutta. Battute a parte, ci occuperemo di vacanze, da passare con la serenità di chi in vacanza vuol stare tranquillo, e provvede a garantirsi una copertura assicurativa.

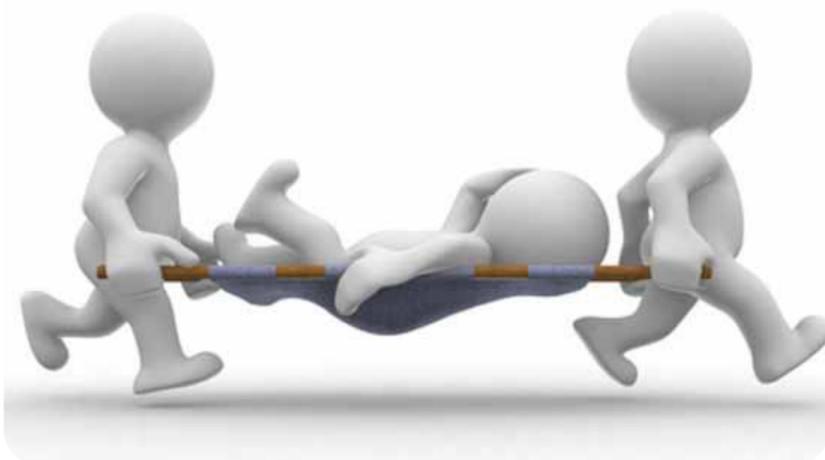
Sono in tanti che in questo periodo mi chiedono una polizza che tuteli dal punto di vista sanitario, sia singolarmente, sia per gruppo familiare, e per tutta la durata della vacanza.

In realtà la cosa migliore da fare ed anche la più economica, non è assicurarsi per la sola vacanza, ma bensì per tutto l'anno, la polizza temporanea, di un mese o poco più, proporzionalmente è molto più cara di quella annuale.

Però, è un dato di fatto che le persone avvertano di più il pericolo di un infortunio, o di una malattia, quando sono via di casa o in vacanza.

Le statistiche, viceversa parlano chiaro, perchè è fra le mura domestiche, il luogo dove percentualmente accade il più alto numero di infortuni; comunque, nonostante tutto ciò venga fatto presente al cliente, alcuni optano per la polizza limitata alla vacanza: in questo caso è molto importante il luogo della vacanza stessa.

In quasi tutti i paesi di area europea infatti esiste una convenzione che ci tutela per qualsiasi tipo di problema, e il servizio è sostanzialmente gratuito o



quasi; per male che vada, ci sarà da pagare una sorta di ticket di poche decine di euro. Se ci rivolgiamo a cliniche altamente specializzate, e vogliamo un chirurgo di grande prestigio, è probabile invece che in quei paesi, come anche in Italia, il discorso cambi notevolmente, e dobbiamo prepararci ad una parcella "indimenticabile".

Sappiate che ci sono molti prodotti per queste eventualità, ma alcuni intervengono solo in caso di infortunio, altri solo in caso di malattia, in più spesso si vuol spendere il meno possibile, a discapito di coperture adeguate, e ovviamente, quando poi capita il problema, ci si rende conto che a fronte di un risparmio di 50,00 euro se ne sono persi migliaia.

Posso dirvi e consigliarvi caldamente di non andare mai in paesi dove tale convenzione non esiste, soprattutto in paesi come Canada o Nord America, senza una polizza che preveda qualsiasi tipo di problema, sia infortunio che malattia. Recentemente mi è capi-

tato di vedere una fattura proveniente dagli Stati Uniti, relativa a delle cure occorse ad un ragazzo, il quale scivolando si ruppe una gamba; il conto, tra ricovero, ambulanza, gesso, e tutto ciò che occorre in questi casi era di circa 90.000 euro!

Raccomando vivamente a tutti perciò di non andare mai in America senza una polizza più che adeguata.

Per concludere, ricordatevi di tutelare la vostra casa di città che, a causa del viaggio, rimane incustodita; i ladri aspettano questi periodi per poter agire indisturbati.

"Vi assicuro" che la polizza costa molto meno di quanto pensiate.

Ultimo consiglio utile: se volete un grosso risparmio, sia sul viaggio, sia sulle polizze, senza alcuno stress: fatevi un bel bagno al Poetto, o alla spiaggia più vicina.

Buone Vacanze

La dieta non funziona

La colpa è tutta delle etichette

Massimo Sainas



Costantemente a stecchetto ma il peso non scende? Se la dieta non funziona forse la colpa è tutta del conteggio delle calorie. O meglio di quelle riportate sulle etichette, infatti, che possono essere imprecise e confondere i consumatori.

I valori calorici indicati sulle confezioni dei cibi hanno un margine di errore anche del 25%. Lo rivela una ricerca svolta da Goeffrey Livesey, nutrizionista indipendente di Norwich (Gran Bretagna). Secondo lo studio la quantità di calorie che viene assorbita dipende dalla struttura dell'alimento,

da quanto e come viene cucinato e dal suo contenuto di fibre.

"Il metodo da sempre utilizzato per calcolare l'ammontare delle calorie di un alimento e' quello di bruciarlo e misurare il calore rilasciato da esso", ha spiegato Livesey. "Questo metodo - ha aggiunto - è usato dalla fine del 19esimo secolo, ma non tiene conto della composizione dell'alimento, né dei metodi di cottura".

Un cibo fatto di fibre come della verdura, ad esempio, richiede più energia per rompere i legami delle fibre ed essere digerito.

Una bistecca ben cucinata contiene più calorie di una cruda, perché il processo di cottura facilita la digestione.

"I costi energetici per digerire un ali-

mento sono significativi, ma le etichette non ne tengono conto", ha detto Livesey. "Il numero di calorie attribuito a certe proteine - ha proseguito - andrebbe ridotto del 20 per cento, per tenere conto dell'energia necessaria a romperle negli amminoacidi che le costituiscono".

Molte calorie vengono anche utilizzate per altre attività del metabolismo a parte la digestione. Richard Wrangham, antropologo della Harvard University, ha detto: "E' sempre stato difficile produrre una misurazione accurata delle calorie presenti in un alimento. Per questo motivo, questo problema è stato messo da parte, ma la maggior parte delle persone non ne è a conoscenza".



Il lavoro femminile...una risorsa

Leadership femminile: a scuola per diventare manager

firma pezzo



Per molte suonerà come la scoperta dell'acqua calda, ma niente può essere dato per scontato in un paese in cui la cosiddetta "leadership femminile" vale un misero 4% e l'Italia si posiziona in coda alle classifiche internazionali, staccata anche da Bulgaria e Romania (12% ciascuna). La novità è che, preso atto dell'insignificante rappresentanza femminile ai vertici delle imprese nazionali, un'associazione ha deciso di porci rimedio promuovendo la formazione di dirigenti donna con corsi e seminari appositi.

"Valore D - Donne al Vertice per l'Azienda di Domani" è il nome dell'iniziativa promossa da 20 grandi aziende, compresi colossi come Fiat, Vodafone, Intesa Sanpaolo, Ikea, Coop, Johnson & Johnson e Microsoft.

Le manager di queste importanti realtà economiche si sono unite col fine di incrementare "la rappresentanza dei talenti femminili ai vertici delle aziende italiane e sostenerne la partecipazione alle dinamiche d'impresa attraverso azioni tangibili e concrete".

Si tratta della prima associazione di grandi imprese creata in Italia per sostenere la leadership femminile in azienda. Operazione che appare anco-



ra più urgente alla luce di numerose ricerche che dimostrano come una maggiore rappresentanza femminile ai vertici porti a organizzazioni più armoniche, rispettose dei valori e con migliori performance dal punto di vista economico-finanziario.

Dove ci sono donne al comando il Roe (indice di redditività del capitale) è superiore del 10% e l'Ebit (reddito operativo) è quasi doppio.

Insomma non è solo per nobiltà d'animo che si lotta contro le differenze di genere. Si tratta pure di profitto visto che proprio la recente crisi economica ha dimostrato come le aziende a quote rosa abbiano patito di meno la débâcle finanziaria rispetto a quelle a prevalenza maschile. Idem dicasi per i paesi in cui la rappresentanza politica femminile è prossima al 50 e 50, vedi Scandinavia e dintorni.

Ecco perché nasce una grande scuola quadri per manager destinata a portare le donne ai vertici, da sempre saldamente in mano agli uomini.

Ci sono voluti sei mesi per mettere in piedi il progetto, che da giugno entrerà nella sua fase operativa.

Un programma simile in Italia non si era mai visto e non è una questione di quote ma di obiettivi: far salire dall'attuale 4 al 21% la rappresentanza femminile nelle stanze dei bottoni. Iniziative simili ci sono state solo in Norvegia, dopo l'approvazione della legge che imponeva un 40% di donne nei consigli di amministrazione.

I corsi prevedono un affiancamento alle emergenti da parte delle manager più navigate anche attraverso lezioni di ruolo. Alle aziende verranno inoltre sottoposti nuovi modelli di organizzazione con piani di formazione per insegnare alle future leader a essere sicure di sé e a fare gruppo.

La speranza è quella di invertire una condizione che vede l'Italia all'ultimo posto in Europa per il tasso di occupazione femminile mentre nelle istituzioni le donne sfiorano appena il 18%, e nei consigli di amministrazione il 4.

Eppure le studentesse sono più brave degli studenti e non eccellono solo nelle materie umanistiche: le laureate in ingegneria sono il 29%, tre punti sopra la media europea.

Dalle ricerche emerge pure che alla crescita generale dell'occupazione femminile non corrisponde un aumento della leadership, salita negli ultimi anni solo dell'1 per cento.

La sfida che questo gruppo di donne esperte di marketing e finanza lancia alle aziende italiane è chiara: le aziende moderne sono quelle che comprendono lo sguardo femminile, la sua apertura, la sua fantasia e la sua professionalità. Ciò che sarà proibito nel corso per future manager saranno il vittimismo e i luoghi comuni.



I Film in uscita da Luglio

Il sangue dei Vinti e Vincere, due riletture della storia che riaprono ferite mai cicatrizzate

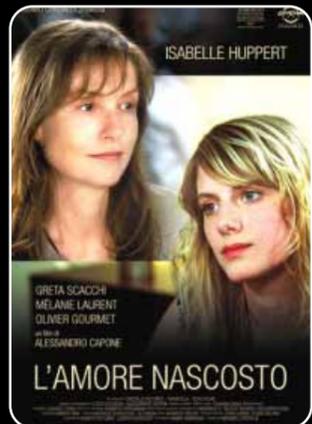
di Massimo Sainas



L'Amore nascosto

nazione Italia / Lussemburgo / Belgio
anno 2007
regia Alessandro Capone
genere Drammatico
cast I. Huppert, G. Scacchi, O. Gourme, M. Laurent

Dall'omonimo romanzo di Danielle Girard. Danielle, 47 anni, parigina è una donna ricoverata in una clinica privata dopo il terzo tentativo di suicidio. Autocondannata a un silenzio inviolabile, chiusa in un mondo senza più reazioni, bisogni, futuro, viene convinta dalla giovane psichiatra che l'ha in cura e che non vuole rassegnarsi a perderla, a tentare almeno di mettere per iscritto alcuni pensieri.



Un'ora e mezza di sofferenza: L'amour caché non è un film che possa passare indolore. Isabelle Huppert, bravissima, per carità, monopolizza la macchina da presa stropicciandosi le mani, guardando con aria impaurita, dando sfogo ai suoi problemi (in una scena dal forte sapore kubrickiano) su quintali di fogli. A leggerli, unica interlocutrice della donna, ricoverata dopo il terzo tentativo di suicidio, è la psicologa della casa di cura. Danielle ha una nemica: sua figlia.

"Sono la madre di Sophie", così si presenta. L'indifferenza, la mancanza d'amore nel rapporto tra Danielle e Sophie è ciò che distrugge la donna. Non si tratta di dare o di ricevere, e nemmeno di vivere ognuno la propria vita: un'azione ha la sua spiegazione nel dolore che può provocare nell'altra. Quanto di tutto questo sia vero, quanto un'esagerazione della donna in preda ai sensi di colpa, Alessandro Capone lo lascia nel dubbio dei pochi, contraddittori incontri tra le tre donne (la madre, la figlia, la psicologa: mai tutte e tre insieme). Le immagini sono fortemente simboliche, a tratti sembra quasi che l'idea del simbolo sia più importante del suo significato; si susseguono frasi altisonanti, allo scopo di conferire al film una profondità che nella storia non riesce ad avere: "ci sono solo figli; è solo una scia di sangue e di irresponsabilità". La pazza (Danielle) non sta bene, ma la psicologa, e soprattutto la figlia, non sono certo in una situazione migliore tanto da riuscire ad aiutarla. Verso la fine si scade anche nel banale, con le solite accuse egocentriche ("non può avermi fatto questo", parlando della morte altrui) e un finale che vuole forzatamente aprire ad una domani di speranza. Il film si sarebbe dovuto concludere (almeno) un minuto prima, sull'odio dichiarato dalla madre sulla tomba di "quell'essere che ho espulso dal mio ventre 23 anni fa". Per chi ha lo stomaco forte e un bel po' di pazienza.

Terminator Salvation

nazione U.S.A./Germania
anno 2008
regia McG
genere Azione / Fantascienza
cast C. Bale, S. Worthington, A. Yelchin, B. Howard, M. Bloodgood, H. Bonham Carter

2018. Dopo la distruzione nucleare avvenuta nel "Giorno del Giudizio" il mondo è dominato dai Terminator, macchine da guerra controllate dal



network di intelligenze artificiali chiamato Skynet, che seminano terrore e morte tra gli esseri umani sopravvissuti. A combattere contro di loro sono rimasti piccoli gruppi di ribelli tra le cui fila è presente John Connor, un uomo il cui destino è stato sempre legato alla Resistenza volta alla sopravvivenza del genere umano.

"In una Los Angeles che ha già vissuto il Giorno del Giudizio, due ragazzi smarriti, Kyle e Star, sono ancora a caccia di Terminator, un marine stremato affronta continui pericoli per mantenere unita la sua miserevole comunità, mentre John e Kate Connor radunano un gruppo di uomini per resistere e portare un brutale attacco al nemico." (cit. Dalle Ceneri)

Terminator Salvation Dalle Ceneri (From the ashes), scritto da Timothy Zahn, già vincitore del premio Hugo, è il prequel ufficiale del film ed è l'unico modo per conoscere nel dettaglio ogni evento precedente la storia rappresentata al cinema. Terminator Salvation, romanzo ufficiale del film, è scritto da Alan Foster, autore noto nel campo fantascientifico. Questo romanzo rappresenta la trasposizione letteraria del film, quarto ed attesissimo capitolo della saga Terminator.

Dopo 18 anni dall'ultimo "Hasta la vista Baby", Terminator torna al cinema e questa volta anche in libreria, per appass [...]

Un'estate ai Caraibi

nazione Italia
anno 2009
regia Carlo Vanzina
genere Commedia
cast G. Proietti, E. Brignano, B. Izzo, C. Buccirosso, E. Bertolino, M. Stella, A. Seredova, P. Conticini, P. Ruffini, M. Mattioli



Giulio Bonetti è un grande attore in disgrazia che si ritrova per caso sul set di un famosissimo film di Pirati in compagnia di una attrice di fama mondiale. Un'estate ai Caraibi, dove s'intrecciano storie più o meno ordinarie.

Transformers: La vendetta del caduto

nazione U.S.A.
anno 2009
regia Michael Bay



genere Azione
cast M. Fox, S. LaBeouf, R. Wilson, J. Turturro, J. Duhamel

Se la battaglia per la Terra è appena terminata, quella dell'universo sta per cominciare. Cosa accadrà? Gli Autobots superstiti decidono di restare sulla Terra come guardiani dell'umanità, fondando una piccola base Autobots. Starscream è ancora vivo e, dopo essere tornato a Cybertron, si mette a capo dei Decepticons, e decide di tornare sulla Terra con i rinforzi, alla ricerca di un alleato che li potrà portare verso una nuova vittoria sicura contro gli Autobots. Questi ultimi scoprono che il corpo morto di Megatron è stato rubato dai militari americani... cosa ne avranno fatto?

Harry Potter e il principe mezzosangue

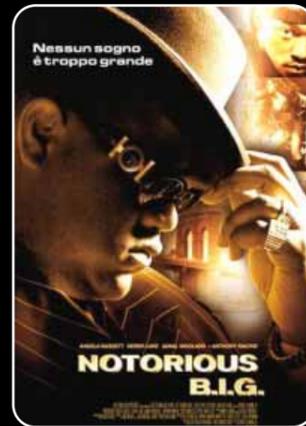
nazione Gran Bretagna / U.S.A.
anno 2008
regia David Yates
genere Azione
cast D. Radcliffe, E. Watson, R. Grint, T. Felton, A. Rickman

Il nuovo episodio della saga del maghetto più famoso del mondo mette in scena la presenza minacciosa e incombente di Voldemort. Stavolta non è solo Harry Potter a essere in pericolo, ma anche gli altri studenti e i babbani non sono al sicuro. Harry sarà, quindi, chiamato



a combattere ancora una volta contro il suo acerrimo nemico. Nel frattempo, tra gli studenti degli ultimi anni sembra essere scoppiata un'epidemia sentimentale che gli fa sperimentare gioie e dolori dei primi amori.

Notorius (2009)
nazione U.S.A.
anno 2009
regia George Tillman Jr.
genere Biografico/Drammatico
Musicale
cast J. Woolard, A. Bassett, D. Luke



La vita e la morte di Notorious B.I.G. (all'anagrafe Christopher Wallace), nato a Brooklin, diventato rapper di fama internazionale.

Niente velo per Jasira

nazione U.S.A.
anno 2007
regia Alan Ball
genere Drammatico
cast A. Eckhart, T. Collette, M. Bello, P. Macdissi,

Tratto dal libro di Alicia Erian, è la storia di Jasira, un'adolescente di 13 anni, che viene sbalottata tra una



madre irlandese, che vive nello stato di New York e un padre libanese, che abita a Houston, Texas; sullo sfondo la Guerra del Golfo. È sola. Vuole amore. Fa qualunque dolorosa concessione pur di ottenere qualcosa che gli assomigli. Scopre la scorciatoia del sesso, la facile seduzione

degli uomini adulti. Una storia di universale solitudine, inadeguatezza e cicatrici del vivere. Un film che ha scandalizzato e scosso il Festival di Toronto.

12 Rounds
nazione U.S.A.
anno 2009
regia Renny Harlin
genere Azione
cast J. Cena, A. Gillen, A. Scott, S. Harris



Il detective Danny Baxter scopre che la sua ragazza è stata rapita da un ex-carcerato legato al suo passato, e dovrà superare 12 sfide affinché venga rilasciata sana e salva.

Immagina che

nazione U.S.A. / Germania
anno 2009
regia Karey Kirkpatrick
genere Commedia
cast E. Murphy, B. Thompson, T. Haden Church
Un brillante uomo in carriera improv-



visamente perde il suo fiuto negli affari. In bilico nel lavoro, l'uomo si lascerà aiutare dalla figlia e dal suo mondo immaginario.

Il maledetto United
nazione Gran Bretagna
anno 2009
regia Tom Hooper
genere Drammatico
cast M. Sheen, C. Meaney

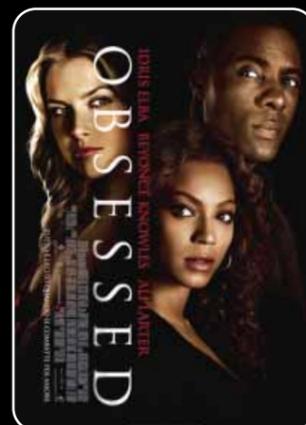
"Il maledetto United" narra l'incredibile storia di Brian Clough, storico allenatore del Nottingham Forest, del Leeds e del Derby County, che fu capace di entrare nella leggenda del calcio inglese grazie alla doppia



impresa realizzata con il suo Nottingham, vincendo due Coppe dei Campioni consecutive, nel 1978-1979 e nel 1979-1980.

Obsessed

nazione U.S.A.
anno 2009
regia Steve Shill
genere Drammatico
cast I. Elba, B. Knowles



Un manager di successo, sposato con una splendida donna, vede la propria esistenza trasformarsi in un incubo quando lui diventa oggetto dell'ossessione di una stagista.

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 delle carte 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.

BPER
CARD
CREATA PER TE.



Servizio Clienti

Numero Verde
800 440650



BANCA DI SASSARI

GRUPPO BANCARIO Banca popolare dell'Emilia Romagna

www.bpercard.it