i Sardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso
fra i Dipendenti Pubblici

Anno XXI - N.1 Gennaio/Febbraio/Marzo 2016

CMS News

- La CMS si avvicina ai Soci
- Continua il successo del Social Lending
- Benvenuto al Comune di Tortolì

CMS Vacanze

- Montagna in primavera
- A spasso per la Sardegna
- Roma

Numero 1 - Gennaio - Febbraio - Marzo 2016 - Trimestrale - 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

gli enti convenzionati con la cms

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
- Ruinas
- Samassi
- Samatzai
- San basilio
- San Giovanni Suergiu
- S. Andrea Frius
- Sant'Antioco
- San Gavino Monreale
- San Vero Milis
- Santadi
- Sardara
- Sarroch
- Sassari
- Selargius
- Seneghe
- Serramanna
- Sestu
- Settimo San Pietro
- Simaxis
- Sinnai
- Sorso
- Telti
- Terralba
- **Tortolì**
- Tratalias
- Unione Comuni Trexenta
- 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 Cagliari
- Università degli studi di Sassari
- Consorzio ASI Area Sviluppo Industriale

Ministeri*

*(Convenzioni dirette Banca)

- 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 della Pubblica Istruzione
- Ministero del Tesoro D.C. Uff. Locali
- Ministero dell'Economia e Finanza.
- Ministero Giustizia Amm.ne di Polizia penitenziaria
- Ministero Trasporti e Navigazione
- Ministero Giustizia Org. Giudiziaria
- Ministero delle Attività Produttive
- Ministero della Difesa Marina Militare
- Ministero della Giustizia
- Ministero delle Finanze
- Ministero delle Risorse Agricole
- Ministero del Commercio con l'estero
- Ragioneria Generale della Sardegna

Aziende Sanitarie

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

Provincie e Comunità Montane

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

Regioni ed Enti Strumentali

- AREA Azienda Regionale per l'Edilizia Abitativa
- Consiglio Regionale della Sardegna
- Cras
- Ept
- Ersat
- Ersu Cagliari
- Esaf
- Esit
- Istituto di incremento ippico
- Istituto zootecnico caseario per la Sardegna
- Regione Autonoma della Sardegna

SEI UN DIPENDENTE PUBBLICO?

Non Farti Tosare

CMS

Associazione di Mutuo Soccorso fra i Dipendenti Pubblici

PRIMA CHIAMA NOI

Solidarietà, Vacanze,
Prestiti a condizioni esclusive

☎ 070 275121 - www.ciemmesse.it

i Sardi

Direttore responsabile
Pierluigi Manca

Coordinatore Editoriale
Massimo Sainas

Staff Editoriale
Matteo Cadeddu
Roberto Bianchi
Massimo Sainas
Luisa Guidi

Progetto grafico
Massimo Sainas

Foto
Massimo Sainas
Archivio CMS

Prestampa e Stampa
Iprint Industrie Grafiche
Italy - Cagliari

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

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

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

Editore Biesse Servizi srl
Via Asti, 9
09126 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048
Reg. Trib. Cagliari n.40 del 19/11/1995

sommario

4 CMS News
La CMS si avvicina ai Soci
Prestiamoci - Grande successo per il Social Lending
Nuovi enti convenzionati
Lettera aperta
Aiutiamo l'INPS a costruire la pensione

10 turismo
Hotel Miramonti 4* - Madonna di Campiglio
Club Esse Pila 2000 - 3* - Pila
Antichi Ovili - Orroli
Sardegna Termale Hotel & Spa - Sardara
Hotel Santa Lucia - Capoterra
Geovillage Hotel - Olbia
Hotel San Remo - 3*- Roma

14 il dentista
Osteonecrosi della mascella

15 la psicoterapeuta
Lo stress: come riconoscerlo e affrontarlo

16 l'avvocato
Alzheimer - Comuni e Case di Cura e le restituzione rette di ricovero

17 salute
Bilanci di salute - Il "tagliando" per il bambino
Virus Zika

19 sessualità
Le disfunzioni sessuali

20 ambiente
Frutta e verdura a Km zero - Arriva la la serra fai-da-te

21 l'angolo del gusto
Paccheri ripieni ai carciofi

22 cinema
I film in uscita da Febbraio

La CMS si avvicina ai Soci

Nell'intento di rendere la CMS sempre più vicina ai soci, prosegue l'iniziativa con la quale con cadenza mensile o bisettimanale la CMS è presente con un proprio collaboratore e con un ufficio itinerante nei più importanti (con riferimento esclusivo al numero dei dipendenti) Ospedali Sardi. Dato l'apprezzamento dimostrato dai dipendenti è nostro impegno replicare l'iniziativa anche in altre strutture Ospedaliere, ovviamente se vi sarà l'indispensabile consenso e autorizzazione da parte delle rispettive Direzioni Generali.
A questo scopo sarà gradito il suggerimento dei Soci che ci proporranno - segnaleranno il piacere di promuovere questa iniziativa anche nella loro struttura. Di seguito l'elenco delle strutture e gli orari in cui nelle prossime settimane sarà possibile compiere tutte le operazioni senza necessità di affrontare gli impegnativi spostamenti presso gli uffici CMS, che comunque continuano ovviamente ad essere aperti e a disposizione di quanti avessero bisogno.

Ospedale N. S. di Bonaria S. Gavino	h. 10 – 16	Giorni 11/03, 08/04, 13/05, 10/06
Ospedale S. Barbara Iglesias	h. 10 – 16	Giorni 09/03, 06/04, 11/05, 08/06
Ospedale S. Giovanni di Dio	h. 10 – 16	Giorni 23/02, 08/03, 22/03, 05/04
Policlinico di Monserrato	h. 10 - 16	Giorni 25/02, 10/03, 24/03, 07/04
Ospedale N. S. di Bonaria Lanusei	h. 10 – 16	Giorni 23/02, 08/03, 22/03, 05/04

Il Presidente CMS
Rag. Pasquale Biasioli

Prestiamoci
Riscuote successo la piattaforma di social lending

**Riscuote molto interesse tra i ns. soci, e non solo,
l'accordo di collaborazione concluso con Prestiamoci,
la piattaforma di social lending,
il prestito fra privati senza l'intermediazione delle banche!**

Siamo a vs. disposizione per ogni informazione

LA NUOVA SARDEGNA DOMENICA 11 OTTOBRE 2015 | 18
ECONOMIA Sardegna

CREDITO » LE STRATEGIE ANTI CRISI

Addio banca: ecco i prestiti tra privati

Il Cms, associazione di dipendenti pubblici, offre la possibilità di scambi di denaro a interessi convenienti

CAGLIARI

Si chiama Prestiamoci, è una piattaforma informatica gestita dalla società "Agata spa" e ha una missione che fino al 2009 in Italia era materialmente impossibile: il prestito di soldi da privato a privato senza l'intermediazione di una banca. La formula è quella del social lending secondo lo schema peer to peer, definizione finora familiare solo se applicata al campo educativo (di bambini, di gruppi di adulti), ma quasi mai udita come strumento economico.

Il Cms, l'associazione di mutuo soccorso dei dipendenti pubblici della Sardegna di cui fanno parte ottomila dei centomila lavoratori sardi di ministeri, enti, apparati amministrativi di vario livello territoriale, si è agganciato a questa piattaforma per offrire il servizio agli associati sardi. Il suo presidente, Pasquale Biasioli, mette l'accento sul fatto che questa forma di prestito è semi-sconosciuta e, in Italia, c'è solo un'altra organizzazione con lo stesso scopo sociale. Una decina di giorni fa Prestiamoci ha erogato il primo prestito a un dipendente pubblico sardo, il prestito lo possono chiedere solo i dipendenti pubblici mentre il prestatore può non esserlo. «In futuro – spiega Biasioli – si potrà pensare di allargare la possibilità di erogare denaro anche a persone non dipendenti pubbliche». Comprensibile che il passo sarà molto meditato perché la garanzia della solvibilità del debitore nasce anche da una delle modalità con le quali il prestito viene restituito: la restituzione mensile della cifra pattuita per arrivare all'intera somma ricevuta avviene con un prelievo nella busta paga tramite delega irrevocabile. Il datore di lavoro effettua il prelievo a favore della piattaforma che lo indirizzerà verso i prestatori del denaro: una volta che si deciderà di ampliare la categoria delle persone cui erogare prestiti, chi si fa carico del prelievo in busta paga, dovrà avere la stessa affidabilità di un'amministrazione pubblica.

Il prestito peer to peer avviato tramite la società Agata è l'evoluzione dell'attività solidale condotta dall'associazione Cms nei suoi 23 anni di vita.

Il credito peer to peer è un'innovazione introdotta in Italia nel 2009

» I risparmiatori mettono a disposizione somme da erogare ai richiedenti attraverso mediazioni on line, la restituzione avviene mensilmente con prelievi in busta paga

Spiega Biasioli che l'associazione funziona come gruppo di acquisto e rappresenta anche un baluardo contro l'usura perché, grazie agli accordi con le banche, negli anni il Cms ha potuto promuovere prestiti ai soci sardi per 180 milioni di euro. Il prestito erogato attraverso la piattaforma è conveniente per chi lo fa perché frutta più dei buoni del tesoro. Chi ha del denaro lo mette a disposizione della piattaforma la quale lo divide in pacchetti che verranno distribuiti fra diversi richiedenti. In altre parole: i soldi di un risparmiatore non vengono dati interamente a un solo richiedente. «La piattaforma e questo tipo di prestito - sottolinea Biasioli - sono approvati da Bankitalia - si tratta di un'innovazione in materia di credito che lo Stato ha osteggiato a lungo fino a quando nel 2009 l'Unione europea lo ha imposto. La solvibilità del richiedente viene valutata secondo criteri ufficiali, quelli contenuti nelle sette classi che fanno testo anche per le banche. Ciascun risparmiatore decide a quale categoria di rischio affidare i propri soldi, il rischio atteso viene misurato con parametri precisi. Biasioli assicura che «ogni richiedente ha sempre il tasso migliore». Infine, la convenienza per la piattaforma (che è gestita da personale remunerato): al debitore si pratica un tasso del 5,80, al creditore spetta un 3,90, quel che resta va alla piattaforma. *(a.s.)*

Nuovi Enti Convenzionati

Di seguito riportiamo l'atto di adesione del Comune di Tortolì che ha deciso, parimenti a quanto hanno già fatto oltre cento Enti della Regione Sardegna, di dare anche ai propri dipendenti l'opportunità di aderire alla CMS e fruire dei propri servizi. Il Presidente della CMS nel ringraziare il Comune per la lodevole decisone, con infinito piacere da il ***benvenuto*** ai dipendenti di codesto Ente.

Il Presidente
(Rag. Pasquale Biasioli)

COMUNE DI TORTOLI'

Provincia dell'Ogliastra

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA COMUNALE COPIA

n. 151
del 09/10/2015

OGGETTO: **C.M.S. (Associazione di mutuo soccorso fra dipendenti pubblici), nulla osta per l'effettuazione delle trattenute in busta paga a carico dei dipendenti comunali.**

L'anno duemilaquindici, addì nove del mese di ottobre alle ore 13.00 nella sala delle Adunanze, si è riunita la Giunta Comunale convocata nelle forme previste.

Presiede la seduta **Dott. GIAMPAOLO MASSIMO CANNAS**, nella sua qualità di SINDACO pro tempore e sono rispettivamente presenti e assenti i seguenti Signori:

CANNAS GIAMPAOLO MASSIMO	SINDACO	P
PINNA LAURA	ASSESSORE	P
MASCIA FAUSTO	ASSESSORE	P
CATTARI WALTER	ASSESSORE	A
LADU ISABELLA	ASSESSORE	A

Totale presenti n. 3 Totale assenti n. 2

Partecipa il dott. Enzo Congiu, nella sua qualità di Vicesegretario Comunale.

Il Sindaco, constatato che gli intervenuti sono in numero legale, dichiara aperta la riunione ed invita i convocati a deliberare sull'oggetto sopraindicato.

PREMESSO che:

sulla proposta, riguardante l'oggetto, redatta nel testo di seguito riportato, ai sensi dell'art. 49 del T.U. delle leggi sull'ordinamento degli Enti Locali, approvato con D.Lgs. 18/08/2000 n. 267, hanno espresso parere favorevole, come risulta da quanto riportato in calce al presente atto:

[X] il Responsabile del servizio interessato, per quanto concerne la regolarità tecnica;
[X] il Responsabile del Servizio Finanziario, per quanto concerne la regolarità contabile

CMS
PROT. IN ENTRATA
N° 282
Data 05-11-2015

Lettera aperta

Gli allevatori scrivono all'Assessore Regionale alla sanità

Questa è una lettera aperta composta a più mani da un nutrito numero di allevatori, che scrivono all'Assessore Regionale alla Sanità in difesa della libertà vaccinale dei propri animali perché credono che questo diritto non possa essere negato per nessun motivo.

Gentile Assessore, siamo i rappresentanti di un comitato di base della Sardegna, formato da centinaia di allevatori e migliaia di simpatizzanti della nostra Regione ma anche di altre Regioni Italiane. Siamo imprenditori ai quali sta a cuore la salute dei propri animali e hanno questi obiettivi: pretendere un informazione scientificamente corretta e senza conflitti di interesse sui vaccini, la libertà di scelta, la solidarietà e la tutela degli allevamenti purtroppo danneggiati dalle "terapie imposte".

Infatti gli effetti collaterali del vaccino sono una realtà (anche se ufficialmente non riconosciuta) e se fossero così rari come si intende far capire non saremmo ancora qui a recriminare. Molti allevatori in seguito alla somministrazione del vaccino contro la Blue Tongue denunciano morie, perdite di latte, caduta di fertilità, dimagramenti. Nel decreto n.22 del 10/09/2014, che pretende di imporre la pratica vaccinale obbligatoria per tutto il patrimonio ovino, caprino, bovino e bufalino in tutto il territorio regionale, che diventa coattiva e sanzionatoria in caso di rifiuto, non si tiene conto che la "vaccino-vigilanza" è molto carente e che anche quando le pecore hanno reazioni gravi temporalmente connesse con la vaccinazione, molto difficilmente viene compilata una scheda di sospetta reazione avversa, inficiando tutti i nostri ragionamenti a posteriori sulla pericolosità delle vaccinazioni. Siamo fermamente convinti che le pecore che sono state colpite dalla Blue Tongue (sierotipo 1) nel 2012 e nel 2013 (la gran parte del patrimonio ovino Sardo) si siano ormai "autoimmunizzate" e quindi riteniamo del tutto inutile somministrare oggi un vaccino col medesimo sierotipo, che risulta vecchio e ormai scaduto. Ad avvallare questa tesi ci porta il fatto che negli allevamenti non vaccinati nell'anno in corso non si è verificata la malattia. Gentile Assessore, lei forse non sa che il terrorismo mediatico che viene applicato dai media sulla popolazione ignara, fomentando paure sulla diffusione di "pesti ed epidemie" non giova alla nostra già fragile economia. Paure del tutto ingiustificate, visto che la Blue Tongue o la Peste Suina Africana non sono malattie trasmissibili all'uomo; un aspetto questo di rilevante importanza, purtroppo da voi trascurato nei vostri proclami mediatici. Lasciare intendere che se tutti gli animali fossero vaccinati non ci sarebbero casi di Blue Tongue, significa fare disinformazione e non dire tutta la verità. Infatti, la prima causa di relativo fallimento di questa vaccinazione risiede nella ridotta durata dell'immunità evocata dal vaccino. A prova di ciò riteniamo ricordarle che la protezione del vaccino diminuisce dopo quattro mesi dalla somministrazione. Quindi se l'immunità evocata dalla pratica vaccinale svanisce abbastanza rapidamente dovrebbe rendere gli animali suscettibili alla malattia nel periodo che si trovano scoperti. Gentile assessore, Inoltre non va dimenticato che la pressione esercitata dalle ASL per portare avanti la campagna vaccinale non sta sortendo l'effetto sperato, anzi, ha alimentato un risentimento negativo nei confronti di questo Sistema Sanitario, che ha scelto invece di autoreferenziarsi mediante la nomina sconsiderata di un esercito di Colonnelli e Generali, e soprattutto di privilegiare le funzioni di polizia a scapito di quelle tradizionali veterinarie. Di fatto il nostro comparto ha ripudiato totalmente queste funzioni repressive e sanzionatorie, che ottengono solo un desolante risultato: allungare le distanze tra il mondo rurale e le istituzioni, tanto che per scelta consapevole e cosciente, piuttosto che esporre i nostri animali ad una profilassi che provoca "effetti indesiderati" si è disposti a rinunciare agli indennizzi in caso di danni causati dalla malattia, con un grande risparmio di enormi risorse finanziarie, le quali si possono destinare ad altre "priorità". Allo stesso tempo ci rifiutiamo di pagare sanzioni esageratamente ingiuste, dato che alla fine di tutta questa storia gli unici ad essere danneggiati siamo solamente noi allevatori. Abbiamo invitato i veterinari con senso di responsabilità a non fare propria questa follia, chiedendo un confronto a trecentosessanta gradi, che non c'è stato. Altro punto dolente riguarda il compito di "tutela e rappresentanza" delle nostre organizzazioni agricole, le quali hanno trattato l'argomento in modo troppo approssimativo in rapporto alla portata del problema e mancando di intraprendere con i propri associati una discussione preventiva. Escludendo dal dibattito i diretti interessati questi signori si hanno fatto da soli un autogol, perdendo la fiducia degli allevatori.

Non abbiamo lobby da difendere, ne pregiudizi nei confronti dei vaccini e nemmeno paura della scienza. Il nostro unico interesse è la salute delle nostre pecore, e di conseguenza la nostra economia. Sentiamo il dovere di intervenire a nome dei migliaia di allevatori che hanno scelto e/o vogliono scegliere responsabilmente se, quando e come vaccinare le loro greggi.

Respingiamo naturalmente tutte le accuse di un nutrito numero di veterinari ASL che hanno espresso le loro argomentazioni in modo molto arrogante, senza rispetto, chiamandoci "antivaccinisti" e dandoci in sostanza degli ignoranti. La vera scienza non si esprime in questo modo, non denigra il dissenso e non ha paura del confronto, anzi, lo cerca e da esso ne estrapola qualcosa di utile per tutto il sistema. In conclusione, la nostra opinione è che, se si vuole costruire un Servizio Veterinario veramente moderno e che lavori per il bene dei nostri animali si dovrebbe puntare prevalentemente sulla personalizzazione di qualsiasi trattamento, ai fini di costruire un armonico accordo con l'allevatore. Non possono quindi esistere vaccinazioni di massa imposte per legge, ma dobbiamo diffondere una profilassi diretta basata su una corretta igiene degli allevamenti e sulla lotta al culicoide, con le disinfestazioni e le bonifiche delle aree più a rischio. Oggi abbiamo le conoscenze per fare questo. I vaccini invece, come qualsiasi altro farmaco, vanno usati ad hoc nel numero, nei tempi e nelle condizioni in cui si ritenga necessario e intervenire in base alle circostanze di ogni singolo allevamento. Noi allevatori, che lavoriamo tutti i giorni sul campo accanto agli animali, rifiutiamo qualsiasi coercizione, allo stesso modo non possiamo accettare che, in assenza di una effettiva emergenza sanitaria, venga limitata la libertà di scelta terapeutica e che il ruolo di proprietari degli animali venga a mancare a causa di una imposizione vaccinale. Se così non fosse, ci troveremo di fronte ad una vera e propria "dittatura sanitaria".

Comitato di Base Allevatori

Aiutiamo l'Inps a costruire la nostra pensione

Nell'ottica dell'armonizzazione delle diverse gestioni previdenziali e tramite la collaborazione degli Enti, l'INPS intende aggiornare le posizioni assicurative individuali degli iscritti, attraverso un progetto su larga scala, di consolidamento ed implementazione della propria banca dati, che comprende tutti i dipendenti pubblici. Il progetto di consolidamento della banca dati è finalizzato a consentire l'erogazione tempestiva delle prestazioni (riscatti, ricongiunzioni, pensioni ecc.) sulla base delle informazioni presenti nella posizione individuale.

Tale posizione viene alimentata e ratificata progressivamente, nel corso della vita assicurativa dell'iscritto. Pertanto tutte le attività finalizzate alla realizzazione di questo importante progetto consentiranno gradualmente di abbandonare i vecchi sistemi di verifiche ed accertamenti, che consentivano l'aggiornamento della posizione assicurativa solo in prossimità della pensione, nonché di liberarsi nel futuro dal vincolo di una certificazione finale da parte dell'Ente datore di lavoro.In questa fase è previso anche il coinvolgimento dell'iscritto.

L'INPS da parte sua provvederà alla risoluzione delle eventuali anomalie, prioritariamente attraverso il reperimento dei dati in suo possesso, e solo in un secondo momento attraverso l'intervento dell'ente datore di lavoro e degli iscritti. A tal fine l'INPS sta procedendo per lotti alla predisposizione degli estratti conti contributivi, visionabili ed scaricabili dal sito INPS, previa acquisizione del " Pin dispositivo". L'interessato verrà informato della disponibilità on-line del proprio estratto conto tramite l'invio di una comunicazione.
L'invio all'interessato della comunicazione personale ha il duplice intento di notificare la disponibilità on line del proprio estratto conto informativo e di rivolgere un invito esplicito a verificarne la completezza, ovvero a segnalare eventuali inesattezze con le previste modalità, cioè attraverso una RVPA (Richiesta di Variazione della Posizione Assicurativa). La RVPA può essere attivata o direttamente dal sito INPS, o telefonando al contact center dell'INPS1 o per il tramite di un patronato, affinché vengano effettuate le opportune verifiche ed eventuali correzioni.

Gli interessati sono pertanto invitati a:
leggere con attenzione il contenuto integrale dell'Estratto Conto;
considerare i dati contenuti solo come valore informativo e non certificativo in quanto suscettibili di modifiche o integrazioni.
proporre, nel caso della presenza di errori e inesattezze, una Richiesta di Variazione della Posizione Assicurativa (RVPA).
L'iniziativa INPS prevede quindi:
- il consolidamento massivo delle Posizioni Assicurative degli iscritti.
- l'invito agli iscritti a consultare il proprio estratto conto on line, previa spedizione di un'apposita comunicazione personale;
- infine la gestione del flusso di rientro delle richieste di variazione (RVPA), inoltrate dagli stessi utenti per il tramite di molteplici canali a disposizione.2

L'INPS dovrà concludere Il procedimento relativo alla RVPA entro 90 giorni a decorrere dalla data di ricezione della richiesta di variazione presentata dall'interessato. L'operazione si pone l'obiettivo di far conoscere all'iscritto la consistenza della propria posizione assicurativa, consentendogli di partecipare direttamente alle fasi di consolidamento del conto e di disporre di tutte le informazioni indispensabili per una valutazione consapevole della propria situazione previdenziale. Se, da un lato, insiste sul datore di lavoro il ruolo fondamentale di sostituto d'imposta, preposto all'invio del flusso delle informazioni riguardante i propri dipendenti, dall'altro il diretto coinvolgimento dell'Iscritto, quale nuovo canale informativo e di controllo della correttezza e della correntezza delle posizioni assicurative, è destinato a garantire la trilateralità del rapporto contributivo. Ciò premesso, l'estratto conto informativo è la rappresentazione del conto assicurativo individuale, nel quale vengono elencati per ogni periodo di servizio i dati relativi alla Gestione pensionistica pubblica, al tipo di contribuzione, alle eventuali maggiorazioni, alle retribuzioni ai fini pensionistici, al Datore di lavoro, nonché vengono indicati gli eventuali periodi riconosciuti -con onere o senza onere a carico dell'Iscritto - e/o coperti da contribuzione figurativa.
Tale estratto può essere corredato, per ciascun periodo, da note esplicative, di particolare valenza, sia di carattere generale che specifiche. Le note di carattere generale forniscono all'Iscritto avvertenze relative a maggiorazioni, servizi riconosciuti e servizi figurativi, periodi sovrapposti, riferimenti ad eventuali domande di prestazione in corso di lavorazione.
Le note specifiche sul singolo periodo segnalano, invece, la presenza di criticità nella banca dati INPS ed hanno la funzione di invitare l'Iscritto a farsi parte attiva per le relative risoluzioni, segnalando all'Istituto le anomalie riscontrate nel proprio estratto conto, mediante le modalità e gli strumenti telematici a disposizione.
Tenuto conto che le posizioni assicurative degli iscritti di cui trattasi sono alimentate con le dichiarazioni degli Enti datori di lavoro e comunque sistemate con le modalità sopra indicate, in futuro, le stesse saranno utilizzate anche per la liquidazione delle pensioni e definizione di tutte le prestazioni di natura previdenziale.
L'operazione Estratto Conto dipendenti pubblici, costituisce un importante momento di interazione dell'Istituto con gli iscritti alle Gestioni pubbliche, attraverso il quale oltre a fornire un servizio per conoscere la propria situazione previdenziale, l'interessato è nel contempo parte attiva al perfezionamento della stessa.
Per la migliore riuscita dell'operazione il patrimonio informativo dell'Istituto deve essere valorizzato appieno al fine di prospettare una Posizione Assicurativa affidabile e rispondente alla vita lavorativa dell'iscritto, per limitare la diffusione di dati incompleti o inesatti. Le segnalazioni di criticità, sia da sistema che da operatore o RVPA, per le quali l'istruttoria interna non sia stata esaustiva verranno inoltrate al Datore di lavoro. Il coinvolgimento del datore del Datore di lavoro, nel processo di sistemazione delle P.A. può essere attivato in via subordinata e limitatamente alle reali criticità, dopo aver eseguito tutte le attività di riscontro possibili nella fase di istruttoria interna. Il processo di Sistemazione concluso con il coinvolgimento del Datore di lavoro è da considerarsi completato e definitivo. Benché il consolidamento dei dati dell'estratto conto individuale sia il risultato della triplice collaborazione (INPS-Datore di Lavoro- iscritto), l'interesse maggiore, affinché i dati riportati siano il più possibile esatti e precisi, è dell'iscritto, il quale potrà così avere la consapevolezza della propria Posizione Contributiva e monitorarla nell'arco della vita lavorativa e la garanzia della corretta elaborazione delle prestazioni previdenziali, a qualunque titolo erogate.

Dott.ssa Flaviana Mudu *

* Oggi in pensione, sino a dicembre 2015 è stata la Responsabile del Settore Previdenziale della ASL 8 di Cagliari

[1] Da telefono fisso al numero verde gratuito 803164; da telefono cellulare al n° 06 164164, a pagamento in base al piano tariffario del proprio gestore telefonico.

[2] Internet, contct center, patronati.

Convenzioni commerciali CMS

ANTICO CAFFÈ dal 1855
15% di sconto
sull'importo dovuto e risultante dal conto prodotto al momento della richiesta di pagamento su importo dovuto di almeno 15,00 euro
Piazza Costituzione, 10/11 Cagliari

BARI NANTES
15% di sconto
sull'importo dovuto e risultante dal conto prodotto al momento della richiesta di pagamento
Escluso menù a prezzo fisso
Viale Colombo, 137 Cagliari

Piper
15% di sconto
al momento della richiesta di pagamento.
10% di sconto per menù a prezzo fisso, eventi e/o cerimonie con prezzo fisso predeterminato.
Viale Diaz, 144 Cagliari

Libreria della Stazione
10% di sconto
su tutti gli articoli
(compresi i dizionari)
esclusi testi universitari e scolastici
Via Roma, 26 Cagliari

antuofermo fashion island
10% di sconto
sui prezzi di listino
Ex S.S. 131
Km 11,100 Sestu

EX NOVO srl
20% di sconto
nei punti vendita di Cagliari e Provincia.
Non praticabile nel periodo di saldi
e non cumulabile con altre promozioni
Via Cuoco,8 - Pirri Cagliari

GRUPPO COLLU
10% - 15% - 20% di sconto
a seconda del marchio acquistato
Via Lussu, 50 Serramanna
Via Amsicora, 20 Assemini
Via Dei Giudicati, 33/35 Cagliari

macro
10% di sconto
nei punti vendita Sestu - Guspini - Carbonia
Esclusi gli articoli esposti con etichetta in giallo
Ex S.S. 131 Km 11,500 Sestu
Fronte Corte del Sole

il gatto ristorante
15% di sconto
al momento della richiesta di pagamento.
10% di sconto per menù a prezzo fisso, eventi e/o cerimonie con prezzo fisso predeterminato.
Viale Trieste, 15 - 15/A Cagliari

THOTEL
20% di sconto sul prezzo al pubblico Ingressi Centro Benessere per percorso "Acqua Jorney"
dal lunedì al venerdì € 25,00 (prezzo soci € 20,00)
dal sabato alla domenica € 35,00 (prezzo soci € 28,00)
Via Dei Giudicati, 66 Cagliari

Hotel Miramonti 4*

Madonna di Campiglio – Primavera 2016

L'Hotel Miramonti è un Hotel quattro stelle a Madonna di Campiglio recentemente ristrutturato e situato in posizione privilegiata: ai piedi della mitica pista 3Tre, vicino ai sentieri estivi e a pochi passi dagli impianti di risalita, ma comunque in pieno centro a Madonna di Campiglio, nel cuore della Perla delle Dolomiti.

Periodo: dal 20 al 26 Marzo 2016 (dom/sab) - 6 notti
Sistemazione in camere doppie/triple

Quotazione Adulti:

Euro 760,00 a persona

Quotazione Bimbi
da 2 a 6 anni non compiuti: Euro 599,00 a settimana in 3° letto
Euro 499,00 a persona a settimana bambini 2/6 anni in 4° letto

Bimbi da 6 a 12 anni non compiuti:
Euro 630,00 a persona a settimana in 3° letto
Euro 530,00 persona a settimana in 4° letto

Tassa di soggiorno: €1,30 a persona

La quota a persona comprende:
Volo A/R da Cagliari a Verona, Transfer A/R da Verona aeroporto a Madonna di Campiglio, 6 giorni in mezza pensione presso Hotel 4*, Cocktail di benvenuto, Ingresso al centro benessere, presentazione Scuola Sci Brenta Adamello, serata con Vin Brulè davanti al caminetto, cena tipica trentina a lume di candela.

Periodo: dal 29 Marzo al 05 Aprile 2016 (mar/mar) - 7 notti
Sistemazione in camere doppie/triple

Quotazione Adulti:

Euro 820,00 a persona

Quotazione Bimbi
da 2 a 6 anni non compiuti: Euro 630,00 a settimana in 3° letto
Euro 530,00 a persona a settimana bambini 2/6 anni in 4° letto

Bimbi da 6 a 12 anni non compiuti:
Euro 660,00 a persona a settimana in 3° letto
Euro 560,00 persona a settimana in 4° letto.

Tariffa con ski pass 6 giorni Superskirama € 973,00

Tassa di soggiorno: €1,30 a persona

La quota a persona comprende:
Volo A/R da Cagliari a Verona, transfer A/R da Verona aeroporto a Madonna di Campiglio, 7 giorni in mezza pensione presso Hotel 4*, Cocktail di benvenuto, ingresso al centro benessere, presentazione Scuola Sci Brenta Adamello, serata con Vin Brulè davanti al caminetto, cena tipica trentina a lume di candela.

L'offerta è valida per minimo 20 persone.

Per le prenotazioni contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, la mattina dalle 9.00 alle 13.00, il pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 – Tel Cms Cagliari 070/275121 - 392/9641470

Club Esse Pila 2000 - 3*

Valle D'aosta

Complesso turistico alberghiero 3 stelle a Pila in Val d'Aosta, si affaccia sulle piste. Pila è una rinomata località sciistica con 70 km di splendide piste e con vista sul Monte Bianco e sul Cervino. Se amate la montagna estiva dal Pila 2000 partono le passeggiate più belle, sullo sfondo le Alpi e Parco Naturale del Gran Paradiso. La città storica di Aosta si raggiunge anche con la funivia, che parte a breve distanza dalla struttura.

Tariffe a persona con trattamento di Mezza Pensione (buffet), acqua mineralizzata inclusa

Periodo M
dal 14 al 27 Febbraio: Minimo 7 notti
Tariffa Standard € 60,00 – Tariffa Smile* € 52,00

Periodo O
dal 6 al 24 Marzo: Minimo 7 notti
Tariffa Standard € 52,00 – Tariffa Smile* € 44,00

Periodo N
dal 28 Febbraio al 5 Marzo: Minimo 7 notti
Tariffa Standard € 60,00 – Tariffa Smile* € 52,00

Periodo P
dal 25 al 28 Marzo: Minimo 3 notti
Tariffa Standard € 56,00 – Tariffa Smile* € 48,00

Riduzioni e Supplementi
Periodi N-O-P: 3° letto da 2 a 11 anni gratis- da 12 a 99 anni sconto del 50%; 4° letto da 2 a 99 anni sconto del 50%; Supplemento camera singola +25%
Periodo M: 3° letto da 2 a 11 anni sconto del 50%
Periodo M: a 12 a 99 anni sconto del 35%;
4° letto da 2 a 99 anni sconto del 50%; Supplemento camera singola +25%

(*) **Tariffa Smile** (offerta valida per 7 notti): tariffe promozionali su un contingente limitato di camere

Arrivi e Partenze: "check in" dopo le 16:00 – "check out" entro le 10:00

Tariffe Week End: (contingente limitato) dal 15/01 ven/dom, 2 notti, escluso dal 31/01 al 28/02 e dal 25/03 al 29/03.
Supplemento del 15% sulle tariffe base
Riduzione 3° letto chd 2/11 anni: -50%
Adulto: -35% – Riduzione 4° letto da tabella.

Tariffe Short Week End: (contingente limitato) dal 10/01 dom/ven, 5 notti, escluso dal 31/01 al 28/02 e dal 25/03 al 29/03.

Riduzione del 20% sulle tariffe base
Riduzione 3° letto chd 2/11 anni: gratis – Adulto: -50%
Riduzione 4° letto da tabella.

Speciale Adulto con Bambino: riduzione del 50% per bambini da 2 a 12 non compiuti in camera doppia con un adulto

Doppia uso Singola: 25% di supplemento in tutti i periodi (su richiesta, salvo disponibilità)

Esse Card: da 3 a 99 anni obbligatoria: € 25,00 a sett. a pers. da pagare in loco

Infant: da 0 a 2 anni gratis nel letto dei genitori. Pasti da buffet inclusi, massimo 1 per camera

Culla: su richiesta € 10,00 al giorno e € 50,00 a settimana (max 1 per camera)

Animali Domestici: ammessi su richiesta di piccola taglia (max 10 kg) esclusi luoghi comuni e ristorante. Da segnalare in prenotazione con supplemento obbligatorio da pagare in loco per igienizzazione finale € 40,00

Per le prenotazioni contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, la mattina dalle 9.00 alle 13.00, il pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 – Tel Cms Cagliari 070/275121 - 392/9641470

Antichi Ovili - Orroli

Offerta valida fino al 28 dicembre (esclusi: Natale e Capodanno)

Il Villaggio Antichi Ovili di Orroli sorge sulle pendici dell'antico vulcano Pizziogu, a 700 m d'altezza, e gode di una stupenda vista sul parco e sull'area della necropoli neolitica di "Su Motti". Nato dall'originale interpretazione architettonica delle tipiche dimore dei pastori, e immerso tra i profumi della macchia mediterranea, è luogo speciale per un soggiorno rilassante ma anche punto di partenza ideale per un itinerario alla scoperta di un inedito angolo di Sardegna.

La quota di partecipazione con contributo CMS

€ 78,00

a persona in camera doppia in pensione completa che comprende:
cena del giorno di arrivo, pernottamento, colazione e pranzo

Riduzioni
3°/4° letto
Bimbi 0/5 anni non compiuti: € 20,00 (gratis nel letto con i genitori)

3° e 4° letto
Bimbi 5/10 anni non compiuti: € 53,00 in 3° letto - € 43,00 in 4° letto

Camera singola:€ 85,00

Sardara

Sardegna Termale Hotel & Spa

Località Santa Maria Aquas - Circondata dalle splendide colline del Monreale, la struttura Sardegna Termale Hotel & SPA si trova in una posizione strategica per le vacanze e per gli affari in Sardegna: facilmente raggiungibile e ottimo punto di partenza per visite di interesse naturalistico, archeologico, enogastronomico e culturale.

Quota a notte per persona in pensione completa (cena, pernottamento, colazione e pranzo)
Bevande ai pasti escluse.
In caso di gruppi minimo 20 persone
bevande ai pasti incluse (½ di acqua e ¼ di vino)

71,00 €

OFFERTA VALIDA SINO AL 15 GIUGNO 2016*
***Esclusi: venerdì, sabato, prefestivi, festivi e ricorrenze**
Soggiorni infrasettimanali
(validi dalla domenica pomeriggio al venerdì pomeriggio)
con accesso alle piscine termali e alla
sala fitness libero e 1 ingresso alla Spa in omaggio

Riduzioni:
Riduzioni 3°/4° letto:
bimbi fino a 24 mesi Gratis (culla su richiesta € 11,00 a notte);
da 3 a 13 anni sconto 50%,
da 14 a 18 anni sconto 20%; oltre i 18 anni 10%.

Supplementi:
Doppia uso singola € 25,00 a notte.

Hotel Santa Lucia Capoterra

A 10 minuti da Cagliari, circondato dall' Oasi naturalistica di Monte Arcosu e accanto alla laguna di Santa Gilla...

...Short break stay!

€ 52,00

1 notte in camera superior con colazione, cocktail di benvenuto, uso piscina con teli, palestra, parcheggio, connessione internet illimitata, servizio spiaggia*,

Percorso enogastronomico
2 notti di assoluto relax per degustare i prodotti della nostra terra, per 2 persone

€ 240,00

2 notti in camera Doppia Superior con colazione a Buffet
2 cene con proposte di piatti e vini tradizionali illustrati
Late check-out alle 15:00 (soggetto a disponibilità)
Parcheggio - Piscina esterna - Palestra e Internet

Riduzioni e Supplementi:
0-5 anni: gratuiti in B&B - 50% sconto sul suppl. mezza pensione(da richiedere in loco)
Bambini 6-13 anni: 50% sconto in B&B e in mezza pensione
Riduzione terzo letto adulto: 15%
Supplemento singola + 15% sulla tariffa base doppia

Organizzazione escursioni naturalistiche e archeologiche, visite guidate nelle principali cantine del territorio - Organizzazione corsi di vela nella spiaggia di Sa Maddalena
**Da verificare in base alla stagionalità dello stabilimento balneare*

Per le prenotazioni contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, la mattina dalle 9.00 alle 13.00, il pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 – Tel Cms Cagliari 070/275121 - 392/9641470

Geovillage Hotel - Olbia

Dal 19 gennaio al 24 Marzo 2016

Il Geovillage Hotel si trova a nord della Sardegna, vicino al centro città ed alle spiagge. Il complesso alberghiero è stato costruito sul pendio di una collina e offre una speciale vista panoramica della sagoma dell'isola di Tavolara. La struttura è circondata da 15 ettari di meravigliosi giardini mediterranei. Disegnato da Geocenter SPA, il Geovillage offre, oltre ad altri servizi, un centro sportivo per nuotatori professionisti e tennisti ed un nuovo centro salute e benessere di 2000 mq. Si trova a soli 8 km dall'aeroporto ed a 15 km dal campo da golf Il Pevero. Vicino ad Olbia, da dove è possibile visitare l'arcipelago della Maddalena , alla Costa Smeralda (a 15 km dal suggestivo Porto Cervo), il Geovillage Hotel è ideale per trascorrere una vacanza rilassante o per organizzare meeting indimenticabili.

La quota di partecipazione

€ 53,00

per persona, per notte,
Pensione completa con ½ acqua e ¼ vino inclusi
Sistemazione in camera doppia standard (minimo 2 quote intere)

Riduzioni
1° bambino fino a 11 anni gratis - 2° bambino 50% di sconto

La Quota Comprende:
1 ingresso per persona per soggiorno al Percorso Benessere Cala Moresca
(Bagno Turco, Bagno Mediterraneo, Sauna, Docce Emozionali,
Vasche con Idromassaggi, Sala Relax con tisane
durata 1h 30' - Noleggio obbligatorio di telo e ciabattine)
Previa disponibilità nelle fasce orarie prestabilite,
e su prenotazione al numero 0789554057*
Bambini al di sotto dei 16 anni non ammessi;
Sala attrezzi del Centro Fitness (ad orari prestabiliti)
Campi da tennis green set su disponibilità, nelle ore diurne
Connessione Internet - Parcheggio (non custodito)

*Ulteriori ingressi o ingressi al di fuori delle fasce orarie prestabilite possono essere prenotati alla tariffa preferenziale di 10 euro per persona.

Servizi disponibili a pagamento:
Snack Bar - Ristorante - Centro Benessere (sconto 15 % su massaggi e trattamenti estetici escluse manicure, pedicure,depilazione)
Campo da squash e calcetto, campi da tennis in terra rossa
Lezioni private tennis, fitness (su prenotazione)
Noleggio auto/scooter/biciclette - Frigo bar (su richiesta)
Servizio baby sitting (su richiesta) - Parrucchiera

La sistemazione sarà presso una delle 3 strutture del Geovillage Resort: corpo centrale, il Borgo o La Piazzetta.
Le fasi di check-in e check-out si svolgeranno presso il corpo centrale.
La consegna della camera è prevista a partire dalle h. 16.00;
la riconsegna il giorno di partenza entro le h. 10.00.

Hotel San Remo - 3* Roma

L'Hotel San Remo si trova nel centro storico di Roma tra la Basilica di Santa Maria Maggiore e il Teatro dell'Opera. La sua posizione assolutamente centrale consente di raggiungere facilmente a piedi alcune delle aree più belle della città: Colosseo, Fori Imperiali, la fontana di Trevi e Piazza di Spagna. Situato nelle vicinanze della Stazione Termini, è ben collegato con due linee della metropolitana e molti percorsi di mezzi pubblici. Recentemente ristrutturato, dispone di 78 camere con tv, telefono diretto, minibar, aria condizionata e connessione internet gratuita. Arredato in stile classico ed elegante, offre un soggiorno ideale – anche nel rapporto qualità-prezzo – per trascorrere alcuni giorni nel cuore della Capitale.

PER TUTTO IL 2016
Costo a persona per volo andata e ritorno da Cagliari a Roma e 2 notti in B&B (pernottamento e prima colazione)

Doppia € 270,00
Singola € 290,00

Riduzioni: Bimbi 0/2 anni gratis
Bimbi da 3 a 12 anni non compiuti sconto del 50% in camera con 2 adulti.

La struttura si riserva di non applicare le suddette tariffe nei giorni di altissima stagione (festività, ponti) ed eventi.

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

ALLARME

Osteonecrosi della mascella nei pazienti in terapia con farmaci anti riassorbimento osseo

Un problema medico sconosciuto fino a una decina di anni fa (i primi casi sono stati descritti nel 2003) riguarda il rischio e il trattamento di gravi e insolite lesioni alle ossa mascellari osservate in pazienti in terapia con i Bifosfonati. Una classe di farmaci utilizzata con successo per rallentare o bloccare la perdita di osso in oncologia (metastasi ossee, mieloma multiplo, ipercalcemia neoplastica); per trattare o prevenire l'osteoporosi e infine, per curare alcune patologie metaboliche all'apparato osteo-scheletrico (Morbo di Paget, osteogenesi imperfetta etc.). I più comunemente prescritti sono il pamidronato, il zolendronato somministrati per via endovenosa in oncologia, mentre l'ibandronato, l'alendronato e il risendronato sono più frequentemente somministrati a bassi dosaggi per via orale per trattare l'osteoporosi.
Sebbene non vi sia un vero e proprio rapporto di causa-effetto, numerosi studi sperimentali e numerose segnalazioni cliniche sembrano confermare una forte associazione tra l'assunzione dei bifosfonati e l'insorgenza di lesioni ossee necrotiche ai mascellari, più spesso alla mandibola.
Sembra che, questi farmaci, molto potenti, abbiano la caratteristica di legarsi a lungo al tessuto osseo (forse, anche per sempre), quindi con un effetto prolungato anche di parecchi anni dopo la sospensione della terapia. E inoltre pare che, le soluzioni iniettabili, gli alti dosaggi e le terapie prolungate espongano ad un rischio maggiore. Per quanto non sia ancora ben definito l'esatto meccanismo che porta alla distruzione e alla necrosi settica di porzioni di osso mascellare, sembra che la chirurgia orale, le condizioni di igiene orale scadente e il traumatismo provocato da protesi mobili non adeguate rappresentino un importante fattore di rischio in un tessuto osseo mascellare che per via della terapia con i bifosfonati ha ridotte capacità di riparazione e di rimodellamento.

Solitamente, nelle fasi precoci, il paziente accusa un generico "dolore dentale o osseo", in assenza di segni radiologici e clinici.
Con il procedere del processo osteonecrotico, si ha esposizione di osso necrotico circondato da mucosa orale infiammata e gonfia.
Il paziente, a questo stadio, ha una sintomatologia dolorosa molto intensa che generalmente non risponde alle terapie antidolorifiche; avverte la sensazione di "mandibola pesante" e a ciò si associano parestesie cutanee, trisma mandibolare, fistole e mobilità dentale. A causa del dolore, l'igiene orale diventa sempre più difficile, causando ulteriori sovra infezioni, alitosi, tumefazioni e ascessi che solo parzialmente beneficiano della terapia antibiotica e che tendono a non guarire.
L'aggravamento della sintomatologia provoca difficoltà nell'alimentazione e nella fonazione riducendo e compromettendo parecchio la qualità della vita, magari in situazioni in cui la patologia neoplastica ha fatto di già la sua parte. In alcuni casi l'unica terapia possibile è l'asportazione chirurgica delle aree colpite e ovviamente questo trattamento tende ad essere piuttosto invalidante (per esempio l'emimandilectomia).
L'osteonecrosi delle ossa mascellari da bifosfonati è una patologia ancora in fase di studio e di approfondimento. Quindi, a tutela della salute, è necessario adottare la massima cautela per prevenire e minimizzare questo evento indesiderato ed è sempre fondamentale l'informazione, la prudenza e la sensibilizzazione del paziente.
Le più aggiornate linee guida internazionali raccomandano ai pazienti che devono iniziare una terapia anti riassorbimento osseo con bifosfonati, sia iniettabile che orale, di effettuare una visita odontoiatrica e di impostare un adeguato programma di prevenzione ed eventualmente risolvere le patologie locali. Mentre, per i pazienti oncologici che hanno assunto o stanno assumendo i bifosfonati, suggeriscono di eseguire soltanto trattamenti chirurgici orali indispensabili, soppesando il rischio di ogni manovra chirurgica e applicando dei protocolli che minimizzino il trauma osseo e il rischio di infezioni.
Forse, i pazienti più esposti, per quanto il rischio sembri essere molto basso, sono quelli in terapia con bifosfonati a bassi dosaggi per via orale, per lo più donne in età post-menopausa, in buona salute, che ignare si sottopongono ad interventi di chirurgia orale. ■

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

Psicologia Clinica

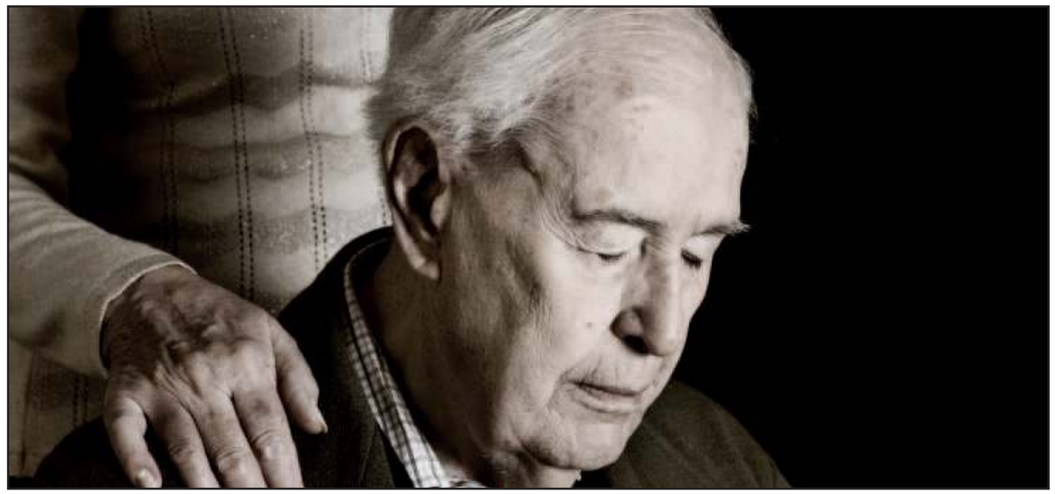
Lo stress: come riconoscerlo e affrontarlo

Viviamo nell'era dello stress: difficoltà, pressioni, tensione, fatica, ansia, malattia. Lo stress minaccia il benessere delle persone, le perseguita e compromette il loro equilibrio.
Stress è dunque un termine utilizzato per indicare qualcosa che non funziona come dovrebbe, a causa di un sovraccarico di stimoli e di pressioni che comportano un logoramento del corpo e della mente.
È un fenomeno che deriva dallo stretto rapporto tra organismo e ambiente che lo circonda. In particolare questo rapporto stimola nell'organismo specifiche risposte psico-fisiologiche che cercano di ristabilire una condizione di equilibrio, determinando possibili esiti sia positivi che patologici: è proprio la risposta difensiva dell'organismo alle pressioni ambientali che viene definita stress. È importante specificare che ogni stimolo è vissuto in maniera soggettiva, per cui può rivelarsi emotivamente pressante per una persona e non per un'altra. Inoltre, in base alla situazione in cui l'individuo si trova, uno stesso stimolo può essere vissuto in maniera più o meno stressante; una condizione di malessere fisico per esempio può essere vissuta con uno stress maggiore se ci si trova in strada da soli che non in casa supportati dai propri familiari.
Evitare ciò è impossibile in quanto l'organismo è un sistema aperto che scambia continuamente informazioni verso l'interno e verso l'esterno, raggiungendo ogni volta un nuovo equilibrio.
Ogni persona però può trovare nell'ambiente gli strumenti adatti a limitare lo stress, dandosi la possibilità di attuare strategie positive per fronteggiarlo; il sostegno sociale e le relazioni interpersonali per esempio possono consentire all'individuo di sentirsi più protetto, limitando così l'incertezza che minaccia il suo equilibrio. In base alla natura dell'evento e all'impatto emotivo da esso generato, una delle strategie più efficaci per fronteggiare lo stress è il controllo cognitivo sulla realtà, ossia razionalizzare lo stimolo stressante, elaborando un piano d'azione concreto per affrontare con meno ansie e più sicurezza ciò che sta accadendo; la buona riuscita di ciò dipende sia dall'intensità dell'evento che dagli schemi mentali acquisiti nella propria crescita e radicati quindi nella storia di ognuno. Un'altra strategia molto efficace nella gestione dello stress è l'autoanalisi, ossia l'ascolto di se stessi e l'approfondimento di alcune caratteristiche individuali che influenzano la risposta dell'organismo posto davanti a stimoli stressanti. Selye (1956) ha scritto: "il segreto della salute e della felicità risiede nella capacità di adattarsi con successo alle condizioni eternamente mutevoli del mondo; il prezzo che si paga per gli insuccessi di questo grande processo di adattamento sono la malattia e l'infelicità". Il non ascoltarsi profondamente e il non ricercare un nuovo equilibrio emotivo può generare ansia, disturbi alimentari, disturbi respiratori e cardiocircolatori, risposte immunitarie, reazioni allergiche e tumori che possono rappresentare quindi la conseguenza di un uno stress continuativo mal gestito sia a livello fisico che a livello psichico ed emotivo. ■

Avv. Giovanni Franchi - Confconsumatori
Esperto in materia di anziani e di malati di Alzheimer
Borgo Giacomo Tommasini, 20 - 43100 Parma - Tel. 0521/235024

Alzheimer

Comuni e Case di Cura e le restituzione rette di ricovero



I Comuni e le Case di cura convenzionate non possono più chiedere la restituzione delle rette di ricovero delle persone affette dal morbo di Alzheimer

Gli enti pubblici o le case di cure convenzionate possono far pagare al malato o al parente la retta per il ricovero di una persona affetta dal morbo di Alzheimer?

Sulla questione si è pronunciata la Corte di Cassazione, con sentenza n. 4558 del 22 marzo 2012, statuendo che la retta deve essere a carico del Servizio Sanitario Nazionale. Con l'effetto che il Comune non può rivalersi sul malato o, se questi è nel frattempo deceduto, sui suoi parenti. La Cassazione si è, quindi, schierata con le famiglie dei malati di Alzheimer, affermando che quando ci sono condizioni di salute che richiedono una «stretta correlazione» tra «prestazioni sanitarie e assistenziali, tale da determinare la totale competenza del Sevizio sanitario nazionale», non «vi è luogo per una determinazione di quote nel senso invocato dai comuni». Una simile distinzione tra gli aspetti della cura e quelli dell'assistenza, spiega la Suprema Corte, «presuppone una scindibilità delle prestazioni» che non ricorre nell'ipotesi dei malati di Alzheimer, che hanno bisogno di una «stretta correlazione» di prestazioni sanitarie e assistenziali, con «netta prevalenza degli aspetti di natura sanitaria». Inutile, d'altra parte, che i comuni eccepiscano l'esistenza di leggi regionali che suddividono il budget in quote giornaliere di spesa sanitaria rimborsabile, ad esclusione dei costi di assistenza.

Per la Cassazione, in fatto di sanità la legge che più conta «è il nucleo irriducibile del diritto alla salute protetto dalla Costituzione come ambito inviolabile della dignità umana». Se ne deduce pertanto che nessuna rivalsa può essere posta in essere nei confronti di pazienti e, soprattutto, dei parenti di questi ultimi, dal momento che nella patologia del morbo di Alzheimer, se non sono inscindibili le attività socio assistenziali da quelle sanitarie e la cura dei pazienti, deve essere considerata di rilievo totalmente sanitario e, quindi, -si cita ancora la sentenza -"trattasi di prestazioni totalmente a carico del Servizio Sanitario Nazionale". Importantissima anche la decisione della S.C. relativamente alla "promessa di pagamento" sottoscritta dai parenti dell'assistito al momento del ricovero, ritenuta nulla perché -si cita ancora la sentenza –trattasi "(indiscutibilmente) di prestazioni totalmente a carico del Sistema Sanitario Nazionale...".

Per quanto riguarda le conseguenze della sentenza. ovunque sia o sia stato ricoverato il malato, a meno che lo stesso non avesse preferito una casa di cura privata non convenzionata, nulla può essere a lui richiesto o ai suoi figli se deceduto. Lui o gli eredi possono chiedere la restituzione di quanto corrisposto negli ultimi dieci anni.

E chi è il debitore? A chi, in altri termini, può essere chiesta la rifusione? Il Comune se il ricovero è o era presso una RSA comunale, la casa di cura convenzionata se la persona affetta da Alzheimer si trova o trovava in una di queste strutture Mai comunque il Servizio Sanitario Nazionale, oggi Regionale, che è solo il soggetto tenuto al pagamento del ricovero e nei confronti del quale devono rivalersi il Comune o la casa di cura. Venendo al da farsi, potrebbe soltanto smettersi di pagare se il paziente è ancora vivo. Meglio peraltro inviare una lettera alla RSA o alla Casa di cura, dicendo che nulla più verrà pagato e chiedendo la restituzione delle somme corrisposte negli ultimi dieci anni. Se i malato è deceduto va allora inviata una missiva alla RS, al Comune o alla Casa di Cura con la richiesta di restituzione di quanto fino ad oggi versato. Da segnalare, ancora, che quando le RSA ricevono la lettera con la quale si comunica la sospensione dei pagamenti, minacciano le dimissioni del malato.

Ciò non è consentito, anzi è vietato dalla legge perché verrebbe commesso il delitto di abbandono di persone minori o incapaci.

Tant'è che vi ha provato una RSA di Monza e il suo amministratore è stato denunciato dai legali Confconsumatori e pende oggi il giudizio penale. Il malato, per contro, è ancora ricoverata e nessuno potrà cacciarla via. ■

Luisa Guidi

Bilanci di salute

Il "tagliando" per il bambino

Le persone adulte in buona salute vanno raramente, o mai, dal loro medico mentre i bambini dovrebbero andare a visita dal proprio pediatra, anche quando sani, con frequenza variabile: quelli più piccoli più spesso e quelli più grandi meno frequentemente. In pratica, come dicono alcuni genitori mutuando la terminologia da quella automobilistica, i bambini dovrebbero essere portati periodicamente a "fare un tagliando". Analogamente al meccanico, che prende in considerazione le diverse parti dell'auto alla ricerca dei segni iniziali di malfunzionamento, le visite periodiche del pediatra di famiglia prevedono una serie di controlli quasi obbligatori relativi alla crescita, allo stato di salute ed allo sviluppo neuroevolutivo del bambino.

Si tratta di indagini semplici, che spesso non vengono neppure avvertite dai genitori perché sembra che il pediatra giochi con il bambino, che, qualora mettano in evidenza segni di sospetta patologia, possono suggerire ulteriori indagini ed approfondimenti diagnostici. Sono i bilanci di salute previsti per tutti i bambini a specifiche età filtro.

Si tratta, come appare evidente, di uno screening ma, in queste occasioni, oltre a valutare la buona salute del bambino, il pediatra affronta con i genitori, o anche con il bambino, argomenti di medicina preventiva relativi all'età specifica. Le età indicate sono 1 mese, 2-3 mesi, 4-5 mesi, 8 mesi, 11-12 mesi, 15-18 mesi, 3-4 anni, 5-6 anni, 12-13 anni; alcuni calendari sono ancora più densi di appuntamenti, prevedendo controlli anche a 8-10 anni oppure annualmente dai 3 ai 13 anni.

Durante tutte le visite vengono rilevati i parametri auxometrici: statura (fino a 2 anni per lunghezza e successivamente per altezza), peso, circonferenza cranica (fino a 2-3 anni); da 3 anni in su andrebbe verificata anche la pressione arteriosa. In tutti gli incontri il pediatra esegue una visita generale, valuta lo sviluppo psichico e motorio anche con l'aiuto del racconto dei genitori, verifica la vista e l'udito direttamente o attraverso domande chiave per i bambini più piccoli. Il sospetto di malattia porta il pediatra a prescrivere ulteriori accertamenti; un bambino con un soffio cardiaco fisiologico non verrà inviato allo specialista cardiologo. Il bilancio di salute prosegue con l'informazione su argomenti di educazione sanitaria come la corretta alimentazione alle diverse età ed i problemi che essa comporta: fasi del divezzamento, malnutrizione specifica nei lattanti con dieta particolare (vegetariana, di esclusione per allergia), prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare più tipici della pubertà o adolescenza. Nel periodo dello sviluppo puberale vengono affrontati anche argomenti relativi alla sessualità, alla contraccezione, alla prevenzione delle malattie trasmissibili sessualmente. Le vaccinazioni sono un argomento di cui si parla a più riprese in quanto il calendario vaccinale appare molto fitto di appuntamenti. Questo è un argomento che i genitori non dovrebbero avere paura di affrontare, anche a muso duro, con tutte le figure coinvolte.

Ogni genitore ha la sua cultura, le sue idee, le sue credenze.

Il pediatra di famiglia è la persona più indicata, proprio perché "di casa", a rispondere adeguatamente alle osservazioni avanzate dai genitori.

Non si può, infatti, generalizzare l'informazione con l'affermazione, ad esempio, che il morbillo è una malattia grave che sta aumentando di incidenza (è vero) e che il vaccino "deve essere praticato perché non comporta rischi" (non è vero: è un vaccino facoltativo, peraltro assolutamente consigliabile, che comporta il rischio di febbre e, raramente, convulsioni e reazioni allergiche). Il momento della visita per il bilancio di salute, che spesso viene effettuata per appuntamento, è l'occasione migliore per parlare dei vaccini, delle preoccupazioni relative alle indicazioni o ai rischi ed effetti collaterali. I bilanci di salute sono un impegno che i genitori dovrebbero vivere come un investimento per il loro bambino.

Una malattia, un'alterazione dello stato di salute evidenziato in fase iniziale consente un intervento precoce e la riduzione delle lesioni croniche. ■

Roberto Bianchi

Virus Zika

Il virus Zika ha colpito già oltre 20 Paesi nel mondo, soprattutto in Centro e Sud America, e la sua diffusione è certamente un fatto di grande importanza, da non sottovalutare, sebbene al momento per il nostro Paese parlerei più di uno stato di allerta, non di allarme.
I sintomi del virus Zika spesso non sono gravi, sono per lo più quelli tipici di una sindrome influenzale, come spossatezza, febbre, dolori articolari, congiuntivite ed eruzioni cutanee.

Quindi, è piuttosto facile che vengano confusi con altre patologie. Il vero rischio è per le donne gravide perché il virus Zika, che fa parte della famiglia di virus in cui sono compresi i virus della febbre gialla e del dengue, può causare gravi malformazioni nel feto come le microcefalie. Anche in Italia ci sono stati in passato vari casi di patologie infettive provocate da punture di zanzara, come quelli causati dal virus di West Nile che, da paesi lontani come l'Africa e l'Asia, è arrivato fin da noi colpendo alcune regioni in particolare, come l'Emilia Romagna. A fronte di soggetti infetti il vero rischio è che altre zanzare possano essere pericolose. La diffusione dei viaggi, poi, soprattutto verso mete di estremo grido anche in estate come i Caraibi, potrebbero far aumentare enormemente le situazioni a rischio. Raccomandiamo quindi per chi viaggia in queste zone un'attenta prevenzione alle punture di zanzara usando repellenti e coprendo il più possibile le parti esposte.
In Centro e Sud America, inoltre, stanno monitorando i dati epidemiologici su alcune manifestazioni neurologiche come la sindrome di Guillain-Barrè, una malattia rara che colpisce i nervi e che causa la paralisi di gambe e braccia, per escludere che ci possa essere una correlazione con il virus Zika. ■

Anticimex: il virus Zika si può e si deve prevenire

Al centro del dibattito internazionale dopo l'allarme lanciato dall'Oms, il virus Zika, trasmesso dalla zanzara tigre, sta flagellando l'America Latina, ma l'anno scorso ha già registrato 4 casi di contagio in Italia, causando sintomi quali: febbre lieve, eruzione cutanea, dolori articolari, congiuntivite e mal di testa.
Secondo Anticimex, azienda specializzata in servizi di igiene e ambientali, una delle armi per contrastare il fenomeno è quella di prevenire la proliferazione dell'insetto portatore del virus, soprattutto in vista dell'arrivo dei periodi più caldi. "Il virus si trasmette con la puntura delle zanzare del genere Aedes, lo stesso vettore che trasmette la dengue o la chikungunya, presente nelle regioni tropicali e sub-tropicali delle Americhe. L'unico modo per prevenire l'infezione è evitare di essere punti dalla zanzare e quindi agire mettendo in pratica azioni preventive che devono coinvolgere diverse aree di intervento, dalla salute, all'istruzione, all'ambiente – dichiara Elisabetta Lamberti, Responsabile Ufficio Tecnico di Anticimex – ad esempio, per evitare una colonizzazione larvale improvvisa nel territorio pubblico, occorrerebbe che le amministrazioni locali effettuassero delle azioni mirate non solo durante i mesi più caldi, ma a partire da adesso e costantemente durante tutto l'anno. Allo stesso modo, anche i cittadini sono tenuti a non sottovalutare il problema, prestando attenzione alla manutenzione delle aree private, che fanno parte del nostro patrimonio urbano."

Come prepararsi dunque in tempo al pericolo zanzara tigre?
Oltre all'adozione di sistemi di disinfestazione automatica, che permettono al privato di poter programmare giorni e orari di intervento, nebulizzando piretro o repellenti (rosmarino, aglio) nei momenti più idonei ed in assoluta autonomia, esistono dei piccoli accorgimenti che si possono mettere in pratica fin da subito. ■

I consigli di Anticimex per difendersi tutto l'anno

Cosa Fare:
- ✓ evitare l'accumulo di acqua in contenitori esterni (vasi da fiori, bottiglie e altri contenitori che possono contenere l'acqua) per impedire che diventino terreno fertile per le zanzare
- ✓ coprire i serbatoi di stoccaggio dell'acqua per uso domestico in modo che le zanzare non possano entrarci
- ✓ non lasciare accumulare i rifiuti e buttarli via in sacchetti di plastica chiusi conservati in bidoni della spazzatura coperti
- ✓ sbloccare scarichi che possono causare ristagni d'acqua
- ✓ utilizzare zanzariere e schermi su porte e finestre per ridurre il contatto tra le zanzare e le persone.

Se si ha intenzione di intraprendere un viaggio verso un paese dove il virus Zika è circolante, sarà opportuno seguire alcune raccomandazioni per prevenire le punture di zanzara e ridurre il rischio di infezione:
- ✓ Coprire la pelle esposta con camicie a maniche lunghe, pantaloni e cappelli
- ✓ Usare repellenti come indicato sulle confezioni e riapplicare come suggerito
- ✓ Dormire in luoghi protetti da zanzariere

Luisa Guidi

Le disfunzioni sessuali

Spesso nascono da conflitti e difese

Nella consultazione sessuologica ci sono casi che dimostrano come, in assenza di problemi organici, uomini e donne presentino sintomi sessuali resistenti che esprimono problemi intrapsichici o relazionali. La disfunzione dell'erezione ha come caratteristica negativa che, dopo che il problema si è presentato in modo ripetuto, si innesca, in aggiunta al problema, l'ansia da prestazione e l'anticipazione: l'uomo pensa, sia preparandosi all'atto sessuale, sia svolgendolo, che il problema accadrà di nuovo.
La sessualità quando ci sono molti pensieri negativi trasforma il piacere in ansia e da quel momento diventa un lavoro faticoso e non più l'espressione di desiderio e ricerca di piacere. Le parole dovere, impegno, paura, ansia, si presentano alla mente insieme all'idea di avere un incontro sessuale e rendono difficile o impossibile realizzare l'atto.

Un cattivo consigliere si pone dentro la testa, mandando messaggi di squalifica e di sfiducia. La partner stessa anche se collaborativa o gentile, finisce per aumentare l'ansia del partner soprattutto se non sa cosa fare o se diventa eccessivamente accudente. La partner/il partner nei rapporti gay, è fondamentale per abbassare l'ansia e creare calma, ma potrebbe essere la causa del problema. Prendiamo per esempio il caso della disfunzione erettiva di Marco. Marco ha scoperto il tradimento della moglie e hanno avuto un confronto forte ed ostile. Nella prima fase Marco ha mostrato una forte aggressività e ha chiesto di fare sesso esprimendo che non sarebbe stato più disponibile a subire rifiuti sessuali. Giulia lo asseconda perché riconosce di avere sbagliato e prova ad esprimere affetto e disponibilità. La sua riconciliazione è nata anche dal fatto di essere stata delusa dalle esperienze esterne: è felice di aver ritrovato il suo matrimonio e la sua famiglia. Improvvisamente, quando tutto sembra essere rientrato nella normalità, Marco ha una perdita dell'erezione e questo problema si ripete molte volte, innescando sgomento e tensioni forti.

Nella consultazione di coppia si chiarisce che dopo una fase a caldo, di ira e rivalsa, Marco ha realizzato, in modo inconscio, il desiderio di una rottura e di una ostilità, come se volesse essere lasciato o avesse bisogno di dichiarare il danno irreparabile nonostante una riconciliazione cercata e sofferta. Marco è stato il primo ad essere sorpreso dall'accede della perdita di erezione, ma il problema di cui deve prendere atto è che sta esprimendo un rifiuto inconscio, che sta lottando contro una pace realizzata, ma senza elaborazione della perdita di fiducia e dalla costatazione della capacità di Giulia di mentire. Visite diagnostiche hanno confermato l'assenza di problemi organici, i farmaci hanno prodotto effetti discontinui, fino a quando Marco non è andato a vedere cosa il suo corpo esprimeva per lui e non ha accettato di valutare con Giulia i danni e le giuste riparazioni al problema del tradimento.

Sara invece ha un problema di anorgasmia che non si risolve
In passato aveva una sessualità gioiosa e frequente. Nell'ultimo anno ha costruito una storia con un uomo sposato che le piace molto e che la tratta come una principessa, ma solo quando è libero dai doveri familiari. Sara dice che non si può lamentare perché in modo onesto lui le ha dichiarato, fino dal primo giorno della loro storia, iniziata in ambiente di lavoro, che non avrebbe mai lasciato la moglie e il figlio piccolo.
Una volta che avevano fatto l'amore piacevolmente come sempre, Sara spinta dalla sua paura di non essere abbastanza importante, gli ha chiesto se faceva all'amore con la moglie e lui, in modo frettoloso, ha risposto di no. Un giorno lui è molto turbato, Sara chiede cosa ha e lui confessa che la moglie e incinta e che hanno deciso di continuare la gravidanza.

Sara che è stata capace di accettare la regole del suo ruolo di amante sente che questo è troppo. Protesta debolmente, non riesce ad esprimere divieti anche perché pensa di non averne il diritto. Nei successivi incontri per la prima volta Sara sente una mancanza di desiderio che fronteggia accettando la sessualità, ma non riesce più a provare l'orgasmo. Capisce che questo problema sta danneggiando la loro storia che si è espressa prevalentemente nella sessualità. Consulta preoccupata, con lui disposto a fare tutto il necessario, ma è la rabbia che ha bisogno di elaborazione: è come se la gravidanza avesse evidenziato la mancanza di futuro, la complicità di lui con la moglie, la certezza che fanno solo sesso. L'anorgasmia, assenza di piacere, racconta cosa manca di altro: i giorni, il progetto, il suo posto nella vita di lui.

Adriano ha da tempo una storia segreta, anche se ambedue sono liberi, con Aldo. Dopo weekend di sesso forte e felice, Adriano chiede di passare una settimana insieme sulla neve, Aldo risponde che non può senza dare motivi sufficienti. Adriano accetta, ma incontra il desiderio di litigare e di non essere mai d'accordo e questo compromette la loro sessualità. Il rapporto sembra giunto alla sua conclusione quando Aldo dichiara la sua paura di costruire una stori ufficiale come essere una coppia. Ognuna di queste storie in consultazione dimostra che il sesso non è automatico perché richiede che ci siano pochi conflitti ed emozioni in armonia per essere vissuto nella continuità.
In tutti questi casi il ristabilirsi della comunicazione, la condivisione delle paure, la lettura del significato psicosomatico del sintomo hanno permesso il superamento del disagio sessuale. ■

Matteo Cadeddu

Frutta e verdura a Km zero

Arriva la Impact Farm, la serra fai-da-te progettata per le città

Si costruisce in 10 giorni seguendo un manuale in stile-Ikea e si può smontare e rimontare innumerevoli volte. Il primo prototipo è stato installato a Copenhagen e si potrà acquistare dall'autunno 2016. Un vecchio container diventa l'anima di una serra su due piani modulare e autosufficiente dal punto di vista energetico.

Arriva imballata in pacchi piatti, si costruisce in 10 giorni seguendo passo passo un manuale appena più complesso delle istruzioni di Ikea e si può smontare e rimontare innumerevoli volte. Chiunque abbia avuto a che fare con una libreria Billy può riuscirci e la produzione può arrivare a sei tonnellate di frutta e verdura all'anno. È Impact Farm, progetto dello studio di architettura di Copenhagen Human Habitat, e potrebbe cambiare il volto alle nostre città, sfruttando gli spazi inutilizzati anche solo temporaneamente. L'idea di partenza del team è stata progettare una soluzione prima di tutto smontabile, capace quindi di cambiare volto pressoché istantaneamente, per adattarsi a un parcheggio abbandonato, a un lotto in attesa di essere costruito o a un deposito inutilizzato.

Il prototipo di Impact Farm è stato installato in una strada senza uscita del quartiere Nørrebro a Copenhagen e al suo interno stanno già crescendo le prime colture, mentre per 10 mesi verranno raccolti dati e informazioni sull'andamento delle coltivazioni, sui consumi di energia prodotta e acqua piovana raccolta. Dalla primavera, poi, si terranno workshop per insegnare le tecniche agricole ai cittadini interessati a consumare la propria frutta e verdura e a chiunque abbia voglia di provare a tramutare il tutto in lavoro. L'obiettivo infatti sarebbe quello di vendere il raccolto a ristoranti, locali della zona e abitanti del quartiere, in una sorta di mercato settimanale organizzato proprio di fronte alla serra. Se dopo sei mesi l'area in cui sorge deve essere utilizzata in qualche modo, si impacchetta il tutto e si ricomincia da un'altra parte. Al momento le Impact Farm sono ordinabili e le prime consegne sono previste per l'autunno. Nel migliore dei mondi possibili, strutture di questo tipo non sarebbero così necessarie: ogni quartiere avrebbe un giardino comunitario, orto o spazio verde da gestire in autonomia. I dati sul consumo del suolo in Italia riportano alla realtà. Secondo il rapporto 2015 dell'Ispra (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale) ogni giorno nel nostro Paese scompare una superficie pari a 55 campi da calcio, tra i sei e i sette metri quadrati al secondo.

La percentuale di suolo coperta da edifici, capannoni, strade e servizi, quindi impermeabilizzata, è passata dal 2,7% della superficie nazionale negli anni Cinquanta al 7% del 2014. Lombardia, Veneto e Campania sono sul podio delle regioni in cui il consumo del suolo è più pervasivo, rispettivamente con l'11%, il 10% e il 9%.

Eppure la coscienza e la consapevolezza di cittadini e amministrazioni in materia di verde pubblico continua a crescere e i numeri di giardini e orti condivisi in Italia sono in aumento. In Lombardia esiste una legge regionale, nel comune di Milano sono 8 i giardini condivisi gestiti direttamente dai cittadini, per un totale di 34mila metri quadrati, e altri 5 sono in via di realizzazione. L'assegnazione dei terreni da adibire a orto avviene da parecchi anni tramite bando e sul sito Coltivami si tiene traccia di tutte le iniziative. A Roma è stato recentemente approvato il regolamento sugli orti urbani e sul sito Zappata Romana si può tenere traccia e avere informazioni su tutte le esperienza di questo tipo nei dintorni della Capitale. A Firenze nel 2013 è stato inaugurato Orti Dipinti, un orto sociale nato su un campo di atletica abbandonato proprio in centro città. A Genova è nato OrtoCollettivo, il più grande d'Europa con oltre 7 ettari di terreno a disposizione. Spazi salvati dalla cementificazione che richiedono mesi e in alcuni casi anni per essere effettivamente utilizzati. Serre come Impact Farm, installabili sul cemento nello spazio di quattro posti auto offrono spiragli interessanti per il riutilizzo di ogni singolo metro di spazio urbano e per la nascita di una nuova micro-economia. E senza costi ulteriori per l'adeguamento del terreno. ■

massimo sainas

Paccheri ripieni ai carciofi

Il Carciofo sardo re della tavola di questo periodo è un ortaggio che si presta a mille preparazioni. Questa ricetta con il sublime carciofo spinoso abbinato alla ricotta di pecora è un primo piatto saporito profumato e gustoso.

Per prima cosa pulite i carciofi e privateli dell'eventuale fieno interno. Tuffateli in acqua acidulata con succo di limone.

Affettateli sottili e mettetene metà a cuocere in un tegame dove avrete fatto imbiondire lo scalogno con metà dell'olio, se necessario aggiungete un po di acqua.

Una volta cotti frullateli e aggiungete la ricotta, le foglioline di menta tritate e metà pecorino grattugiato.
Regolate di sale.

Fate cuocere i paccheri tenendoli al dente. Riempiteli col composto preparato e sistemateli in piedi in una pirofila.

Saltate in padella i carciofi rimasti dopo aver fatto imbiondire l'aglio che poi eliminerete.
Regolate di sale.

Aggiungete i pomodori tagliati in quattro e portate a cottura.

Distribuite il tutto sui paccheri, grattate sopra il formaggio rimasto e infornate per 15 minuti a 180° .

Cospargete di prezzemolo tritato e servite. ■

Ingredienti per 4 persone

- 280 g di paccheri
- 6 carciofi sardi
- 300 g di ricotta di pecora
- 1 scalogno
- 1 spicchio di aglio
- 1 manciata di pomodori Pachino
- 10 foglie di menta
- 80 g di pecorino sardo dolce (io uso brigante)
- Mezzo bicchiere di olio EVO
- Prezzemolo q b
- Sale,
- 1 limone

massimo sainas

I film in uscita da Febbraio

Spicca su tutti l'ennesimo capolavoro di Tarantino

The Hateful Eight

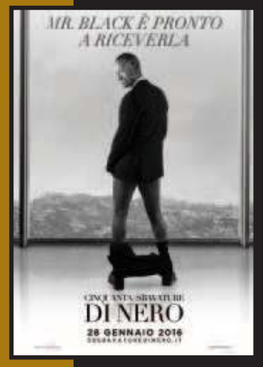
nazione U.S.A.
anno 2015
regia Quentin Tarantino
genere Western / Drammatico / Thriller
cast K. Russell, J. Jason Leigh, T. Roth, S. Jackson, W. Goggins, M. Madsen, C. Tatum, Z. Bell,
scen Q. Tarantino
musiche E. Morricone

Nel Wyoming appena uscito dalla Guerra Civile Americana un eterogeneo gruppo di criminali e personaggi ai margini della società resta bloccato da una furiosa tempesta di neve. "The Hateful Eight" è la summa del cinema di Tarantino: tensione sotterranea, esplosioni di violenza temperata dal grottesco, lunghi dialoghi, personaggi che indossano maschere. Qual è, dunque, l'unico limite di questo "Trappola per topi" che incontra "La Cosa"? La sua prevedibilità. Sembra quasi che divertendosi a sperimentare col formato 70mm, usato in chiave claustrofobica, Tarantino si sia accontentato di girare un brillante esercizio di stile.

Zoolander 2

nazione U.S.A.
anno 2016
regia Ben Stiller
genere Commedia / Comico
cast B. Stiller, O. Wilson, P. Cruz, B. Cumberbatch, W. Ferrell, K. Wiig, C. Taylor, F. Armisen, O. Munn, B. Zane, E. Tempesta,
musiche T. Shapiro

Derek e Hansel sono tornati alla loro carriera di modelli ma una compagnia rivale vuole eliminarli per sempre dalla competizione.



I milionari

nazione Italia
anno 2014
regia Alessandro Piva
genere Drammatico
cast F. Scianna, V. Lodovini, C. Recano, F. Di Leva, G. Gallo

Marcello e i suoi fratelli, rimasti presto orfani di padre, entrano nel giro della criminalità napoletana. Agli ordini del nuovo boss si spartiscono la città, diventando enormemente ricchi ma vedendo anche le vite proprie e dei loro cari distrutte. Quando Marcello cercherà di tirarsene fuori sarà troppo tardi.

Fuck You, Prof!

nazione Germania
anno 2013
regia Bora Dagtekin
genere Commedia
cast E. M'Barek, K. Herfurth, J. Pallaske, A. Höfels, R. Katja,

Un ex detenuto nasconde la sua identità per ottenere un posto in una scuola: in quell'edificio, infatti, l'uomo ha nascosto i proventi delle sue precedenti rapine ed è intenzionato a recuperarli. Il piano si rivela, però, più difficile del previsto.

The Danish Girl

nazione Gran Bretagna
anno 2015
regia Tom Hooper
genere Biografico / Drammatico
cast E. Redmayne, A. Vikander, M. Schoenaerts , B. Whishaw, A. Heard, S. Koch, A. Schiller,

La straordinaria storia d'amore ispirata alle vite degli artisti Lili Elbe e Gerda Wegener. Il matrimonio e la vita artistica di Lili e Gerda sono travolti dalla decisione di Lili di intraprendere la pionieristica scelta di cambiare sesso. 4 nominations agli Oscar 2016

Il caso Spotlight

nazione U.S.A.
anno 2015
regia Tom McCarthy
genere Biografico / Storico / Dramm.
cast M. Ruffalo, S. Tucci, R. McAdams, L. Schreiber,

La storia vera dell'indagine compiuta dal Boston Globe, vincitrice del premio Pulitzer. Quando il tenace team di reporter del giornale scava nelle accuse di abuso contro la Chiesa Cattolica, la lunga indagine svela l'insabbiamento che per decine di anni ha protetto i livelli più alti del sistema religioso, legale e amministrativo della città, rivelandolo a tutto il mondo.

Cinquanta sbavature di nero

nazione U.S.A.
anno 2015
regia Michael Tiddes
genere Commedia
cast M. Wayans, J. Seymour, M. Epps, F. Willard, A. Crockett, A. Rietveld

Parodia del film campione di incassi "Cinquanta sfumature di grigio".

Shut In

nazione U.S.A.
anno 2016
regia Farren Blackburn
genere Thriller / Drammatico
cast N. Watts, J. Tremblay, O. Platt, C. Balint, T. Post, E. David

Una psicologa infantile vive da sola con il figlio invalido dopo la morte del marito. Mentre fuori dalla casa isolata si scatena una tempesta di neve, la donna deve riuscire a trovare un piccolo paziente scomparso prima che accada qualcosa di irreparabile.

Lo chiamavano Jeeg Robot

nazione Italia
anno 2015
regia Gabriele Mainetti
genere Commedia / Fantasy
cast C. Santamaria, L. Marinelli, I. Pastorelli

Enzo Ceccotti, un pregiudicato di borgata, entra in contatto con una sostanza radioattiva. A causa di un incidente scopre di avere una forza sovraumana. Ombroso, introverso e chiuso in se stesso, Enzo accoglie il dono dei nuovi poteri come una benedizione per la sua carriera di delinquente. Tutto cambia quando incontra Alessia, convinta che lui sia l'eroe del famoso cartone animato giapponese Jeeg Robot d'Acciaio.

Good Kill

nazione U.S.A.
anno 2014
regia Andrew Niccol
genere Thriller / Drammatico
cast E. Hawke, Z. Kravitz, A. Mackie, J. De Almeida,

Un padre di famiglia fa di mestiere il pilota di droni. Opera da Las Vegas e, quando comincia a riflettere sul senso delle proprie azioni e della guerra contro i talebani che combatte a distanza, entra in crisi e mette in discussione la propria esistenza.

Perfetti sconosciuti

nazione Italia
anno 2016
regia Paolo Genovese
genere Commedia
cast A. Rohrwacher, K. Smutniak, V. Mastandrea, E. Leo, M. Giallini, G. Battiston,

A causa di un problema con le schede sim dei telefonini, quattro coppie di amici scopriranno aspetti insospettati delle reciproche vite.

Nonno zozzone

nazione U.S.A.
anno 2016
regia Dan Mazer
genere Commedia
cast Z. Efron, R. De Niro, D. Glover,

Un giovane attento alle regole e prossimo al matrimonio è costretto ad accompagnare il nonno, un ex generale dell'esercito ora privo di qualsiasi freno inibitorio, a uno Springbreak in Florida.

The Boy

nazione U.S.A.
anno 2016
regia William Brent Bell
genere Horror / Thriller
cast L. Cohan, J. Russell, J. Norton,

Una giovane babysitter è assunta da una famiglia che vive isolata nel New England per accudire il loro bambino. La ragazza resta sconvolta quando scopre che il bambino è, in realtà, una bambola a grandezza naturale. Quando le rigide regole imposte dai datori di lavoro sono violate, una sequenza di eventi inquietanti prende forma.

All'ultimo voto

nazione U.S.A.
anno 2015
regia David Gordon Green
genere Commedia / Drammatico
cast S. Bullock, B. Thornton,

Un'esperta consulente politica americana è assunta per aiutare un controverso presidente sudamericano a farsi rileggere. Troverà, però,sulla sua strada, un vecchio concorrente professionale.

La pazza gioia

nazione Italia
anno 2016
regia Paolo Virzì
genere Commedia / Drammatico
cast V. Bruni Tedeschi, M. Ramazzotti, A. Galiena, V. Carnelutti, T. Ragno, B. Messini, E. Lietti

Beatrice e Donatella, due donne con problemi psichiatrici ospiti di una struttura terapeutica, decidono di fuggire dalle costrizioni imposte dalla terapia.

Heidi

nazione Germania / Svizzera
anno 2015
regia Alain Gsponer
genere Commedia
cast A. Steffen, B. Ganz,

Heidi è un'orfana che vive con il nonno pastore sui monti. La sua vita cambia radicalmente quando una zia, l'unica altra parente in vita, la costringe a andare a vivere in città per avere un'istruzione sotto la guida di una severa istitutrice. Nonostante la nuova amicizia con Clara, a Heidi continuano a mancare le montagne e il nonno.

Attacco al Potere 2

nazione U.S.A.
anno 2016
regia Babak Najafi
genere Azione
cast G. Butler, A. Eckhart, M. Freeman, M. Leo, A. Bassett,

I leader mondiali si riuniscono a Londra per i funerali del Primo Ministro. L'agente speciale Banning scopre un piano criminale per assassinarli tutti insieme.

The Interview

nazione U.S.A.
anno 2014
regia Evan Goldberg • Seth Rogen
genere Commedia
cast J. Franco, L. Caplan, S. Rogen, R. Park

Dave e Aaron sono rispettivamente il presentatore e il produttore di un popolare talk show televisivo. Nel tentativo di accreditarsi come giornalisti impegnati scoprono che Kim Jong-Un, il dittatore nordcoreano, è un loro fan e disposto a concedere un'intervista in Corea. I due, però, sono inaspettatamente reclutati dalla CIA per assassinare il loro ospite...

Pedro - Galletto coraggioso

nazione Messico
anno 2015
genere Anim. / Avv. / Comm.

Toto, un pollo spaventato da tutto, trova una ragione per lottare e dimostrare il suo coraggio quando un malvagio allevatore minaccia la sua casa e la sua famiglia.

The Look of Silence

nazione Dan / Fin / Ind / Nor / GB
anno 2014
regia Joshua Oppenheimer
genere Documentario

Al centro del documentario il tema del genocidio in Indonesia, le purghe anticomuniste del 1965. "The Look of Silence" offre una visione della tragedia da parte delle vittime, in particolare segue la storia di un uomo sopravvissuto, il cui fratello è stato torturato fino alla morte durante la rivoluzione da un gruppo di ribelli. Si osserva la famiglia dell'uomo ucciso, in particolare il fratello minore, che decide di incontrare gli uomini che hanno massacrato il suo parente. 4 nominations agli Oscar 2016.

Il viaggio di Norm

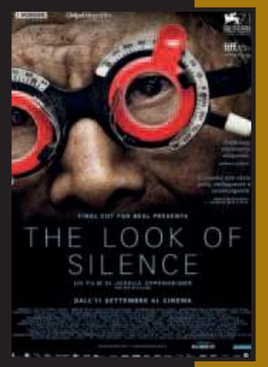
nazione U.S.A. / India
anno 2016
regia Trevor Wall
genere Anim. / Avv. / Comm.

L'orso polare Norm i suoi tre amici lemmings sono trasportati dalla loro casa nell'Artico a New York. Qui diventano le mascotte di una multinazionale ma presto scoprono che il loro destino è legato proprio alla sopravvivenza della loro patria.

La quinta onda

nazione U.S.A.
anno 2016
regia J Blakeson
genere Fant. / Avv. / Thriller
cast C. Moretz, L. Schreiber,

Quattro terribili attacchi alieni hanno ridotto la Terra sull'orlo dell'estinzione. L'adolescente Cassie cerca disperatamente di sopravvivere con l'unico obiettivo di ritrovare suo fratello minore.



CARTA CORPORATE SILVER
CON ADDEBITO SUL CONTO PERSONALE

LA CARTA DI CREDITO DEDICATA AI SOCI DI CMS - ASSOCIAZIONE MUTUO SOCCORSO

CONVENIENTE

La prima emissione e i successivi rinnovi annuali sono gratuiti. Corporate Card, con una disponibilità mensile a partire da 1.600 euro, prevede che le spese effettuate vengano contabilizzate sul proprio conto corrente bancario dopo ben 35 giorni, con un **risparmio medio di valuta di circa 50 giorni**. Per esempio, le spese effettuate dal 26 Novembre al 26 Dicembre vengono addebitate il 31 Gennaio. Le spese di bollo non sono applicate, consentendo un risparmio annuo fino a 24,00 euro. Restano a carico del Titolare le spese di inoltro della lettera di addebito pari a 1,29 euro per l'invio cartaceo. In alternativa è possibile richiedere la lettera addebito online a condizioni di gratuità. Inoltre, la commissione spesa di rifornimento carburante pari a 0,77 euro sarà applicata solo per importo uguale o superiore a 100,00 euro. Per importi inferiori, tale commissione non verrà applicata.

INNOVATIVA

L'addebito delle spese viene effettuato sul proprio conto corrente, indipendentemente da quale sia la banca d'appoggio (incluso BancoPosta). **Non è, quindi, necessario aprire un nuovo conto o cambiare Banca**.

INTERNAZIONALE

Viene accettata ovunque sia esposto il marchio **Visa, il network internazionale** che garantisce la massima spendibilità presso oltre 27 milioni di esercizi convenzionati in tutto il mondo, e consente di prelevare denaro contante da oltre 900.000 sportelli automatici.

TRASPARENTE

La lettera di addebito che viene spedita al Titolare, con cadenza mensile, (il giorno 26 del mese) riepiloga in modo semplice e dettagliato tutte le operazioni effettuate.

RICCA DI SERVIZI

Carta Corporate Silver Visa offre un pacchetto di **servizi di assistenza e assicurazione aggiuntivi e gratuiti**, che permettono sempre e ovunque di affrontare le emergenze in totale sicurezza e tranquillità. Grazie al **Servizio via SMS, il Titolare può controllare in ogni momento il saldo della Carta ed essere avvertito per ogni transazione effettuata**. Inoltre, tutte **le transazioni possono essere comodamente visualizzate e scaricate dal sito web dedicato**, previa registrazione. In più, per eliminare le code ai caselli autostradali, è possibile richiedere **Telepass Family** e addebitare i pedaggi comodamente sulla propria Carta Corporate.

VALUE CLUB

Carta Corporate Silver Visa consente di aderire al programma fedeltà che premia gli acquisti fatti con l'accumulo di preziosi punti utili per ottenere sconti e regali esclusivi (es. MilleMiglia Alitalia, ecc.). L'adesione al Value Club ha un costo annuale di 25 euro.

Deutsche Bank
Easy