

## CMS News

### Avvisi ai soci Nuove Convenzioni

Convenzione Dentistica  
con Clinica Odontoiatrica

## Turismo

### Proposte di Pasqua

### Estate 2015



## 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
- Gonnese
- 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
- 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 Sassari
- Consorzio ASI Area Sviluppo Industriale

### Ministeri\*

\*(Convenzioni dirette Banca)

- Arma dei Carabinieri
- Aeronautica Militare
- Cortei 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

### Province e Comunità Montane

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

### Regioni ed Enti Strumentali

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

\* Convenzione già esistente, non presente nei numeri passati per un errore tipografico



**SEI UN DIPENDENTE PUBBLICO?**  
**PRIMA CHIAMA NOI**

**CMS**

ASSOCIAZIONE DI MUTUO SOCCORSO FRA I DIPENDENTI PUBBLICI

**Solidarietà - Vacanze**  
**Prestiti a condizioni esclusive**

070 275121 - [www.ciemmeesse.it](http://www.ciemmeesse.it)

## i Sardi



A partire da questo numero assumo la Direzione de "I Sardi" con grande piacere. Da tanti anni ormai faccio parte della famiglia CMS e quando l'Editore mi ha proposto questa nuova avventura ho accettato con grande entusiasmo ma anche con qualche preoccupazione. L'amico Pietro Satta, che vado a sostituire, ha portato il nostro giornale ad un tale livello che far meglio sarà difficilissimo. Quello che era nato come un giornalino per associati è diventato ormai un punto di riferimento per i nostri soci, con una grafica all'avanguardia e con contenuti sempre più interessanti e curati da professionisti: avvocati, psicologi, medici etc...Ma questa sfida è per me un grande stimolo e una crescita professionale visto che dal 2002 sono iscritto all'albo dei giornalisti. Ringrazio quindi Editore e Direttore uscente per questo prestigioso incarico e spero di trovare nei nostri lettori lo stesso apprezzamento riservato a chi mi ha preceduto.

**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**  
Sainas Industrie Grafiche  
Italy - Cagliari

**Redazione, Pubblicità, Amministrazione**  
Via del Fangario, 27  
09122 Cagliari  
Tel. 070 275121  
Fax 070 252048  
[www.ciemmeesse.it](http://www.ciemmeesse.it)  
e-mail: [ciemmeesse@ciemmeesse.it](mailto: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

4

### turismo

Porto Cervo - Pasqua al Relais Colonna  
Orroli - Antichi Ovili  
Esterzili - Borgo dei Carbonai  
Costa Rei - Free Beach Club  
Villanova Montealeone - B&B Su Cantaru  
Cala Gonone - Beach Village  
Cala Gonone - Parco Blu Club Resort  
Olbia - Pasqua al Geovillage Hotel  
Capo Coda Cavallo - Baja Bianca Club Hotel

9

### CMS News

Nuove Convenzioni CMS!

10

### CMS News

Convenzione dentistica

12

### CMS News

La Carta CMS

14

### la psicoterapeuta

Il training autogeno

15

### il dentista

Perchè si cariano i denti

16

### l'allergologo

Le malattie allergiche di oggi

19

### l'avvocato

La responsabilità penale dell'insegnante

20

### società

Le regole di coppia

21

### l'angolo del gusto

Il Muggine alla merca

22

### cinema

I Film in uscita da Marzo a Giugno

# Pasqua 2015 al Relais Colonna

Porto Cervo dal 4 al 6 aprile

Il Relais Colonna offre le emozioni più esclusive proprio grazie alla sua centralità. Questo hotel di lusso a Porto Cervo dispone di 70 posti letto complessivi, distribuiti in unità abitative "Superior" e "Standard": tutte le unità hanno bagno, TV color satellitare; molte invece hanno veranda o terrazzo, cassaforte, aria condizionata e telefono. L'arredamento è ispirato a grande semplicità ma è di esclusiva eleganza; è caratterizzato dalla freschezza e dalla luminosità mediterranea, dettaglio comune al comfort e allo stile di tutti gli ambienti. La posizione centrale di questo hotel di lusso a Porto Cervo fa dimenticare l'utilizzo dell'auto se non per raggiungere le spiagge più famosi quali il "Piccolo" ed il "Grande Pevero", "Cala Granu", "Petra Manna", "Capriccioli", "Rommazzino", "Principe" e "Liscia Ruja".

## Antichi Ovili

Dal 01 Marzo al 31 Agosto 2015  
(Escluso Pasqua e Pasquetta)



### La quota di partecipazione

€ 78,00

a persona in camera doppia

#### 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

Il Villaggio Antichi Ovili di Orroli sorge sulle pendici dell'antico vulcano Pizzio, a 700m 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. Il programma prevede un giorno di pensione completa che comprende: cena del giorno di arrivo, pernottamento, colazione e pranzo tipico della domenica

### Prezzo riservato ai nostri soci, quota a persona

al giorno in camera doppia in pensione completa

63,00 €

#### Riduzioni 3°/4° letto:

Bimbi fino a 3 anni gratis; dai 3 ai 12 anni € 22,00, dai 12 ai 16 anni € 27,00.

Mezza pensione sconto 10 euro (solo per adulti)

Il complesso turistico "Borgo dei Carbonai" è collocato in un contesto ambientale e naturalistico di eccezionale bellezza! Si trova, infatti, immerso nella foresta di lecci più grande d'Europa (Betilli), nel comune di Esterzili (Ca). La struttura è dotata di 10 ampie camere con 20 posti letto, arredate con gusto, fornite di ogni comfort e di un camino a legna per creare un ambiente ancora più caldo e intimo. Nel ristorante, realizzato in stile rustico, si potranno gustare i piatti della rinomata cucina tradizionale. La foresta secolare che circonda il Borgo e la vista panoramica, regalano momenti irripetibili in un'atmosfera quasi fiabesca.

## Borgo dei Carbonai

A Esterzili immerso nella foresta di lecci più grande d'Europa



# Free Beach Club

Costa Rei - Estate 2015



Il Free Beach Club è situato tra le bellezze della costa sud-orientale sarda, incastonato in uno degli angoli più affascinanti dell'isola, nei pressi dei piccoli centri di Muravera, di Castiadas e di Villasimius. È ideale per chi vuole vivere una vacanza all'insegna del mare, del relax e del divertimento. La costa orientale, con i suoi variegati paesaggi multicolori, caratterizzati da coste digradanti verso il mare turchese, con le sue piccole e grandi insenature incorniciate dalla profumata macchia mediterranea, vi affascinerà per la sua naturale bellezza. In questa oasi di straordinaria armonia, sorge il Villaggio, adagiato lungo il pendio di un colle, ad anfiteatro naturale si apre su una lunga spiaggia di sabbia bianca lambita da acque cristalline.

Quote per persona, al giorno  
Pensione completa - Soggiorni di minimo 2 notti

€ 63,00  
dal 29 Maggio al 2 Giugno 2015

Acqua alla spina e vino della casa incluso ai pasti solo c/o ristorante Centrale (servizio a buffet, tavolo non assegnato)

Disponibilità per Camere Oleandri

#### Riduzioni

Camera doppia uso singola (su richiesta): € 10,00 al giorno per persona

Bambini 0/2 anni (non compiuti): gratuiti

Bambini 2/12 anni (non compiuti) in 3°/4° letto aggiunto: 50%  
1 bambino 2/6 anni (non compiuti): gratuito in camera con 2 adulti (2 ad + 2 chd = 1 gratuito ed 1 pagante)

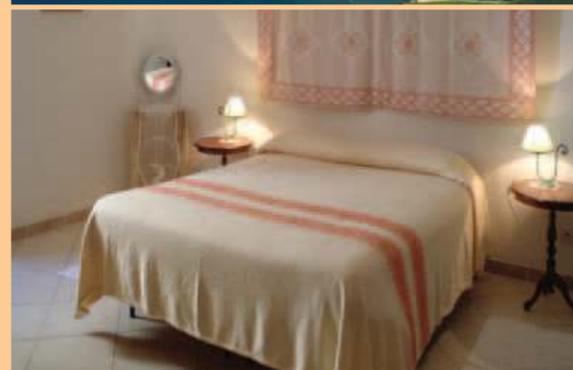
Riduzione 3°/4° letto aggiunto adulto: nessuna

Costo pasto extra: euro 22,00 a persona adulti e bambini dai 2 anni.

Tessera club obbligatoria a partire dai 4 anni: inclusa nella quota  
Servizio spiaggia incluso nella tessera club a partire dalla 3° fila

## B&B Su Cantaru

Estate 2015 in B&B



Quota per persona, al giorno, in camera doppia standard

€ 27,00

l'offerta è valida per tutta l'estate

#### Riduzioni

Bimbi 0/2 anni non compiuti gratis  
Bimbi 2/10 anni non compiuti 30%  
Singola: + 20%

È possibile avere anche la pensione completa o la mezza pensione, il costo del pasto è di € 20,00 comprese le bevande e il caffè.

A soli 24 km da Alghero, 12km dal mare di Poglina, si trova Villanova Monteleone, un paese da scoprire in un contesto ancora naturale dove sarà possibile alloggiare nel B&B Su Cantaru, ristrutturato e arredato in stile tipico sardo.

Il paese si trova a 567 metri sul livello del mare e la sera, anche nel mese di agosto è la meta ideale per chi vuole riposare senza il chiasso delle grandi città turistiche, ideale per anziani, famiglie con bambini e giovani coppie (è disponibile anche una camera per portatori di handicap) e tramite un servizio catering si possono organizzare pranzi e cene per chi preferisce cenare in tranquillità a casa o in giardino. Inoltre, c'è la possibilità di effettuare: escursioni con guida a piedi su tutto il territorio dal mare alla montagna; passeggiate a cavallo; giornate di pesca al lago di Monteleone; arrampicata sulle ardesie di Monteleone; giornata e pranzo in campagna con il pastore e fattoria didattica; mountain bike; corsi di canoa; tiro al piattello. I cani e i gatti sono benvenuti! Tutte le camere sono arredate in stile tipico sardo, fornite di tv satellitare, frigo bar, bagno privato con phon, set di cortesia e biancheria, a disposizione degli ospiti un cortile con forno e barbecue per le prime colazioni o per organizzare cene tra amici, un giardino in fase di ristrutturazione con alberi da frutto per i clienti.

## Beach Village 4\*

Cala Gonone, offerta speciale  
"prenota prima" entro il 30 aprile

In posizione panoramica sul Golfo di Orosei, il Beach Village è inserito in un giardino esteso all'interno di un parco secolare costituito da vegetazione mediterranea. Di nuova costruzione, concepito con linee architettoniche di pregio, il Beach Village è costituito da 304 camere hotel, tutte dotate di patio o terrazzo.

dal 29 Maggio al 12 Giugno <b>€ 50,00</b>	dal 8 al 21 agosto <b>€ 107,00</b>
dal 13 al 26 Giugno <b>€ 61,00</b>	dal 22 al 28 Agosto <b>€ 94,00</b>
dal 27 Giugno al 10 Luglio <b>€ 72,00</b>	dal 29 Agosto al 4 Settembre <b>€ 75,00</b>
dal 11 al 31 Luglio <b>€ 78,00</b>	dal 5 al 11 Settembre <b>€ 61,00</b>
dal 1 al 7 Agosto <b>€ 83,00</b>	dal 12 al 27 Settembre <b>€ 50,00</b>

Quote a persona, al giorno, in pensione completa  
bevande incluse (acqua, vino e succhi di frutta ai pasti)  
Soggiorni settimanali - Meno di 7 notti solo su richiesta

**Riduzioni:**

Bimbi 0/3 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis con culla propria; € 100,00 a settimana con culla dell'Hotel da richiedere al momento della prenotazione e da pagare in loco;

3° letto 3/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis;  
4° letto 3/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: - 50%

12/16 anni non compiuti in 3° e 4° letto in camera con 2 adulti: - 50%  
Adulti in 3° e 4° letto: - 25%

Speciale Single + Bimbo: Single (quota intera) + Bimbo (- 50% con età inferiore ai 16 anni) in camera doppia.

**Supplementi:**

Camera Singola: + 30% (nessun supplemento sino al 26/6 e dal 29/8)

Animali di piccola taglia: € 50,00 a settimana da pagare in loco

Tessera Club obbligatoria da 3 anni in su: € 35,00 a settimana (€ 5 al giorno), a persona, da pagare in loco.

Posti limitati! ricordiamo che lo scorso anno numerosi soci non sono riusciti a prenotare in questa struttura a causa della mancata disponibilità di camere.



## Geovillage Hotel

Olbia - Da Marzo ad Aprile  
e Pasqua 2015

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, ideale per trascorrere una vacanza rilassante o per organizzare meeting indimenticabili.

### Speciale Pasqua 2015

Quota a persona per il pacchetto a seconda della tipologia di camera  
Pensione Completa - Acqua inclusa (bimbi 0/5 anni compiuti gratis)

Dal 04 al 06 Aprile

Dal 03 al 06 Aprile

Camera Doppia  
**€ 145,00**

Camera Doppia  
**€ 205,00**

Camera Singola  
**€ 200,00**

Camera Singola  
**€ 270,00**

Camera Tripla  
**€ 130,00**

Camera Tripla  
**€ 180,00**

Camera Quadrupla  
**€ 115,00**

Camera Quadrupla  
**€ 155,00**

**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 pre-stabilite, e su prenotazione al numero 0789554057\*;

Bambini al di sotto dei 16 anni non ammessi;

Sala attrezzi del Centro Fitness;

Campi da tennis green set su disponibilità, nelle ore diurne;

Centro Nuoto per nuoto libero (ad orari prestabiliti);

Connessione Internet;

Parcheggio (non custodito)

\*ulteriori ingressi o ingressi al di fuori delle fasce orarie pre-stabilite possono essere prenotati alla tariffa preferenziale di 15,00 euro per persona.

**Disponibilità 10 Camere**



## Parco Blu Club Resort 4\*

Cala Gonone, offerta speciale  
"prenota prima" entro il 30 aprile

Situato in un punto strategico e panoramico sul Golfo di Orosei, sul versante orientale della costa sarda, sorge a Cala Gonone, il Club Hotel Resort Parco Blu: il complesso, dalle linee architettoniche pregiate, si sviluppa all'interno di un vasto giardino che si estende fino alla spiaggia.

dal 22 Maggio al 12 Giugno <b>€ 48,00</b>	dal 8 al 21 agosto <b>€ 107,00</b>
dal 13 al 26 Giugno <b>€ 54,00</b>	dal 22 al 28 Agosto <b>€ 77,00</b>
dal 27 Giugno al 10 Luglio <b>€ 59,00</b>	dal 29 Agosto al 4 Settembre <b>€ 59,00</b>
dal 11 al 31 Luglio <b>€ 71,00</b>	dal 5 al 11 Settembre <b>€ 54,00</b>
dal 1 al 7 Agosto <b>€ 77,00</b>	dal 12 al 4 Ottobre <b>€ 48,00</b>

Quote a persona con contributo cms al giorno, in pensione completa bevande incluse (acqua, vino e succhi di frutta ai pasti)  
Inizio/fine soggiorno ore 17 / ore 10  
Luglio e Agosto: soggiorni inferiori a 7 notti solo su richiesta

**Riduzioni:**

Bimbi 0/4 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis con culla propria; € 100,00 a settimana con culla dell'Hotel da richiedere al momento della prenotazione e da pagare in loco;

3° letto 4/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: 75%;  
4° letto 4/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: - 50%

12/16 anni non compiuti in 3° e 4° letto in camera con 2 adulti: - 50%  
Adulti in 3° e 4° letto: - 25%

Speciale Single + Bimbo: Single (quota intera) + Bimbo (- 50% con età inferiore ai 16 anni) in camera doppia.

**Supplementi:**

Camera Singola: + 30% (nessun supplemento sino al 27/6 e dal 30/8)

Animali di piccola taglia: € 50,00 a settimana da pagare in loco

Tessera Club obbligatoria da 3 anni in su: € 35,00 a settimana

(€ 5 al giorno), a persona, da pagare in loco

dal 01/06 al 20/09 periodo con animazione in struttura



### Week End Marzo

Dal 06 al 08 Marzo

Dal 13 al 15 Marzo

Dal 20 al 22 Marzo

Dal 27 al 29 Marzo

### Week End Aprile

Dal 24 al 26 Aprile

### Week End Maggio

Dal 01 al 03 Maggio

Dal 08 al 10 Maggio

Dal 15 al 17 Maggio

Dal 22 al 24 Maggio

Quota per persona per notte  
in mezza pensione con acqua e vino della casa inclusi

**€ 48,00**

Quota per persona per notte  
in pensione completa con acqua e vino della casa inclusi

**€ 58,00**

Sistemazione in camera doppia standard (minimo 2 quote intere)

Supplemento 3° e 4° persona:  
1° bambino fino a 11 anni gratis; 2° bambino 50% di sconto;

**Servizi inclusi**

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 pre-stabilite, e su prenotazione al numero 0789554057\*;

Bambini al di sotto dei 16 anni non ammessi;

Sala attrezzi del Centro Fitness;

Campi da tennis green set su disponibilità, nelle ore diurne;

Centro Nuoto per nuoto libero (ad orari prestabiliti);

Connessione Internet;

Parcheggio (non custodito)

\*ulteriori ingressi o ingressi al di fuori delle fasce orarie pre-stabilite possono essere prenotati alla tariffa preferenziale di 15 euro per persona.

La consegna della camera è prevista a partire dalla h. 16.00;  
la riconsegna il giorno di partenza entro le h. 10.00

## Baja Bianca Club Hotel

### Capo Coda Cavallo Area Marina Protetta di Tavolara

Il Baja Bianca Club Hotel è un villaggio turistico di recente costruzione posto al centro della riserva "Area Marina Protetta Tavolara - Capo Coda Cavallo" nel magnifico promontorio di Coda Cavallo a poca distanza dalla strabiliante baia di Cala Brandinchi, famosa per la sua sabbia bianca e finissima e per il suo splendido mare cristallino, caratteristiche che le conferiscono il nome di "Tahiti". A pochi metri dalla struttura vi è anche la spiaggia di Cala Suaraccia con panorama verso la bellissima Isola di Tavolara. La struttura dispone di un corpo centrale in cui sono presenti i servizi principali come hall, ricevimento, il ristorante con una grande e spaziosa veranda coperta con vista mare, zona relax con TV e la boutique-bazar. Tutte le Camere e le Suite sono dotate di Tv SAT, asciugacapelli, cassaforte, mini-bar, aria condizionata e servizi privati.



#### Servizi disponibili:

Piscina per adulti con idromassaggio e per bambini attrezzate con ombrelloni e lettini (non riscaldate)  
Sala fitness con attrezzature ginniche  
Campi da calcetto e da tennis in sintetico illuminati  
Tavolo da ping pong, Campo di tiro con l'arco  
Zona verde fronte mare con bici da spinning  
Mountain bike

In spiaggia: wind-surf, canoe, pedalò, Centro Diving con corsi di preparazione ai brevetti Padi, prove di immersioni gratuite in piscina, immersioni nel parco geomarino di Tavolara e Molara.

Inoltre tratto di spiaggia riservata presso Salina Bamba con ombrelloni e lettini (fino ad esaurimento - a pagamento in loco)

#### Spettacoli, Animazione & Sport

Lo staff di Animazione propone ogni giorno un completo programma di spettacoli, basati su professionalità, simpatia e cortesia. Durante la stagione verranno proposti, per almeno tre serate alla settimana nell'anfiteatro dell'hotel, una serie di spettacoli e musical tutti cantati dal vivo a caratterizzati da scenografie e costumistiche teatrali. Oltre alle importanti programmazioni serali lo staff di animazione prevede ginnastica e ballo, balli latino-americani di gruppo, cabaret, corsi collettivi di tennis, wind surf, canoa, nuoto, ginnastica aerobica, gym-water, step, tiro con l'arco, tornei, giochi, intrattenimenti diurni, giochi e passaggi nella zona balneare.

Bimbi del Club: Mini Club per bambini 5/8 anni e Junior Club per bambini 9/12 anni con programma ricreativo, sportivo e ludico in spazio con parco giochi dedicato, corsi e mini tornei sportivi, giochi in spiaggia, teatro e caccia al tesoro, mini party e merende con musica e personaggi Disney.

Le attività di Spettacoli e Animazione si svolgeranno dal 9/6 al 15/9

Le quote comprendono  
Pensione completa (acqua e vino) per 7 notti  
Tesser club

Dal 09/05/2015 al 07/06/2015

€ 400,00

Dal 07/06/2015 al 14/06/2015:

€ 410,00

Dal 14/06/2015 al 21/06/2015:

€ 450,00

Dal 21/06/2015 al 28/06/2015:

€ 480,00

Dal 28/06/2015 al 12/07/2015:

€ 560,00

Dal 12/07/2015 al 26/07/2015:

€ 640,00

Dal 26/07/2015 al 02/08/2015:

€ 680,00

Dal 02/08/2015 al 09/08/2015:

€ 730,00

Dal 09/08/2015 al 30/08/2015:

€ 820,00

Dal 30/08/2015 al 06/09/2015:

€ 550,00

Dal 06/09/2015 al 13/09/2015:

€ 450,00

Dal 13/09/2015 al 27/09/2015:

€ 380,00

#### Supplementi/Riduzioni

1° bambino fino a 12 anni n.c. free  
2° bambino fino 3/12 anni 50%

3° letto adulti: - 30%

Camera doppia uso singola + 40% se disponibile



## Nuove Convenzioni CMS



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



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



15% di sconto

sull'importo dovuto e risultante dal conto prodotto al momento della richiesta di pagamento

Viale Diaz, 95 - Viale Colombo, 22 Cagliari

### Libreria della Stazione

10% di sconto

su tutti gli articoli (compresi i dizionari) esclusi testi universitari e scolastici

Via Roma, 26 Cagliari



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



10% - 15% - 20% di sconto  
a seconda del marchio acquistato

Via Lussu, 50 Serramanna  
Via Amsicora, 20 Assemmini  
Via Dei Giudicati, 33/35 Cagliari



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



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



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



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, 152 Cagliari



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 Poetto



20% di sconto

sul prezzo al pubblico Ingressi Centro Benessere per percorso "Acqua Journey" 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



# Convenzione dentistica

Nello scorso mese di febbraio la CMS ha definito un importante accordo con Il Consorzio Interuniversitario per lo Sviluppo delle Scienze Odontostomatologiche (di seguito CoIScO) costituito nell'anno 2004 tra le Università degli Studi di Cagliari e di Milano Bicocca. Si tratta di un Ente con personalità giuridica riconosciuta con D.M. nell'anno 2007, che ha come compito statutario quello di contribuire con iniziative culturali, didattiche e pratiche, alla conoscenza dell'odontoiatria e di tutto ciò che è connesso con l'odontostomatologia in generale. Il CoIScO pertanto si dedica a favorire la conoscenza, lo sviluppo e l'applicazione di tecniche e di metodiche che portino al benessere del paziente, ed alla crescita professionale degli operatori. Nell'ambito del proprio ordinamento statutario il CoIScO si è riproposto di collaborare con la CMS, promuovendo una campagna di prevenzione e di cure che coinvolga le strutture collegate al Consorzio. L'iniziativa è volta alla creazione di un percorso finalizzato alla prevenzione ed alla cura delle malattie odontostomatologiche, nel quale inserire, concordandoli, programmi o campagne di prevenzione e di cura di patologie gravi o particolarmente aggressive, e di interesse sia scientifico che sociale ed economico.

La situazione contingente in cui versa il nostro Paese determina spesso, infatti, la rinuncia forzosa di molti alle cure che non vengono ritenute essenziali. Questo ovviamente riguarda spesso la rinuncia alla cura della bocca, con conseguenze gravi per la salute in generale. Il CoIScO si propone di percorrere insieme alla CMS una strada finalizzata alla ricerca della salute, della qualità, del contenimento della spesa, e della riduzione dell'emorragia di risorse verso Paesi Esteri, con tutte le conseguenze che ne derivano. Il primo periodo sperimentale pertanto prevede un accordo con Strutture e Centri selezionati che propongano un alto livello di qualità, condividendo una politica di contenimento dei costi. Si prevede inoltre di coinvolgere le Strutture nella prima fase sperimentale in una campagna di prevenzione dei tumori del cavo orale e delle patologie connesse al russamento ed all'apnea ostruttiva patologica OSAS, e nel contempo definire una proposta estremamente competitiva di terapie tipo l'implanto-protesica, che troppo spesso portano i pazienti a ricercare soluzioni presso centri al di fuori dei confini Italiani e che purtroppo di frequente, dopo un inizio promettente, determinano pericolose situazioni, purtroppo difficilmente risolvibili. Si allega pertanto una prima risposta ottenuta dalla Struttura denominata: Clinica Odontoiatrica Piazza Repubblica 22 (MCF srl, tel. 070 305976 cell. 393/2046309) che è Struttura che opera con ampie garanzie di qualità secondo i criteri da noi individuati, e che ha aderito alla proposta CoIScO secondo i principi e la filosofia soprammenzionati. A questa prima proposta, se la prova verrà positivamente da noi valutata, seguiranno di comune accordo altre fasi per un progetto sempre più costruttivo. Invitiamo pertanto tutti i soci che desiderassero intraprendere il protocollo sperimentale detto, a prendere contatto con la struttura sopra indicata ed a volerci cortesemente riferire sull'esito e il grado di soddisfazione incontrato.

Il Presidente  
*Pasquale Biasioli*

## LISTINO PROPOSTA CONVENZIONE CLINICA ODONTOIATRICA

	Tariffa	Tariffa scontata 20%	Tariffa scontata 30%
<b>Prestazioni con scontistica superiore</b>			
Terapia Ortodontica - apparecchio incognito 3m	7.000,00	-	4.900
Terapia Ortodontica - apparecchio invisalign	6.200,00	4.900	-
Terapia Ortodontica - apparecchio vestibolare	4.900,00	3.900	-
Sbiancamento con mascherina	193,00	-	135,00
Terapia anti russamento	700,00	560,00	-
<b>Prevenzione ed igiene orale</b>			
Ablazione tartaro (a seduta)	86,00	73,00	
Ablazione tartaro (2° seduta)	75,00	64,00	
Applicazione topica del fluoro (fluoro-profilassi) 3 sedute	48,00	41,00	
Sigillatura dei solchi nei denti decidui e nei permanenti	28,00	24,00	
Trattamento con bicarbonato	26,00	22,00	
Scaling (a seduta)	75,00	64,00	
<b>Radiologia</b>			
Radiografia endorale	17,00	14,00	
Radiografia panoramica	30,00	26,00	
Teleradiografia	30,00	26,00	

Tariffa Tariffa scontata 20% Tariffa scontata 30%

### Conservativa ed endodonzia

Prima visita	52,00	0
Otturazione semplice	84,00	71,00
Otturazione complessa	111,00	94,00
Ricostruzione semplice	140,00	119,00
Ricostruzione complessa	165,00	140,00
Cura canalare (sino elem.3) esclusa otturazione	110,00	94,00
Cura canalare (sino elem.5) esclusa otturazione	165,00	140,00
Cura canalare (sino elem.8) esclusa otturazione	221,00	188,00

### Pedodonzia

Estrazione semplice di elemento deciduo o radice	28,00	24,00
Pulpotomia elemento deciduo compresa ricostruzione	73,00	62,00
Frenulectomia	165,00	140,00
Apparecchio mantentore di spazio fisso	160,00	136,00
Apparecchio mantentore di spazio mobile	277,00	235,00

### Parodontologia

Visita parodontale	80,00	68,00
Alitest (per alitosi)	60,00	51,00
Trattamento laser per alitosi (a seduta)	80,00	68,00
Trattamento desensibilizzazione (a seduta)	80,00	68,00
Trattamento parodontale (a seduta)	80,00	68,00
Trattamento afte e herpes a sedute	40,00	34,00
Biostimolazione laser (per impianti ed estrazioni) a seduta	30,00	26,00

### Chirurgia orale e implantologia

Estrazione semplice di elemento permanente o radice	77,00	65,00
Estrazione semichirurgica complessa	140,00	119,00
Estrazione chirurgica	277,00	235,00
Impianto endo-osseo (esclusa riapertura e protesi)	935,00	795,00
Membrana (a elemento)	290,00	247,00
Innesto osseo	1.000,00	850,00

### Protesi dentaria

<b>A) Protesi fissa</b>		
Corona art glass	552,00	469,00
Corona fusa o elemento di protesi fissa in l.n.p.	552,00	469,00
Corona oro porcellana	850,00	723,00
Corona in zirconio	950,00	808,00
Corona provvisoria in resina	91,00	77,00
<b>B) Protesi mobile</b>		
Protesi mobile parziale in resina sino 5 elementi	642,00	546,00
*per ogni elemento in più	54,00	46,00
Protesi mobile totale per arcata con denti in resina	1.380,00	1.173,00
Parziale in resina 1 elemento	182,00	155,00
Protesi scheletrata (fino a 5 elementi)	1.100,00	935,00
*per ogni elemento in più	73,00	62,00
*per ogni gancio in più	193,00	164,00

### Ortognatodonzia

Check-up completo per ortodonzia	194,00	165,00
Paradenti paracolpi	193,00	164,00
Terapia ortodontica da valutare secondo i casi e l'apparecchio scelto		

### Estetica del viso

Filler a seduta (dipende dal tipo di filler) il costo verrà scontato del 15%

### Gnatologia

Visita ed esami per sindrome algico disfunzionale atm	140,00	119,00
Placca di riposizionamento con registrazione e controlli per 2/3 mesi	640,00	544,00
Terapia disfunzionale per 6 mesi	1.500,00	1.275,00
Dispositivo antibruxismo	500,00	425,00



## La carta CMS !!

Comunichiamo a tutti i soci che la CMS ha nuovamente una propria carta di credito dedicata senza alcun costo di emissione e di rinnovo annuale e con un meccanismo di addebito delle spese effettuate molto vantaggioso, che consente un risparmio di ben 50 giorni medi di valuta. **Riportiamo nella pagina a fianco la scheda descrittiva della carta e vi invitiamo a contattare i ns. uffici per qualsiasi informazione.**

12



### SCHEDA PRODOTTO



## 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





# Il Training autogeno

Una tecnica clinica utile a migliorare e mantenere il proprio benessere psicofisico

Il training autogeno è una tecnica psicoterapeutica che può aiutare le persone ad affrontare i propri problemi esistenziali, a superare le problematiche connesse al ciclo di vita (nei casi per esempio di una separazione, di una gravidanza, di un lutto o di un pensionamento) e ad armonizzare l'unione di mente e corpo. Questa tecnica fa infatti riferimento al concetto bionomico secondo cui le componenti fisiologiche e psichiche sono interdipendenti; tale teoria si basa sulla considerazione che un cambiamento a livello fisico comporta inevitabilmente modificazioni anche a livello psicologico, così come uno stato di tensione emotiva può presentarsi anche con sintomi di tipo prevalentemente fisico. Gli interventi autogeni sono dunque da intendersi rivolti alla "totalità unitaria", psiche e soma, di chi svolge gli esercizi. L'ausilio di questa tecnica può inoltre migliorare le strategie di apprendimento, la concentrazione e la memoria, può rafforzare la personalità e aumentare la fiducia in se stessi, permettendo alla persona di affrontare in modo più sereno ed efficace i piccoli e grandi problemi della

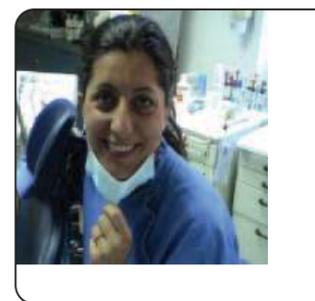
vita quotidiana; attraverso il training autogeno si genera quindi una trasformazione del proprio atteggiamento interiore nei confronti delle pressioni esterne. Gli esercizi del training consistono nel ripetere mentalmente delle frasi (come "Il braccio destro è pesante", "Io sono completamente calmo"), dopo aver provveduto a definire le giuste condizioni ambientali, a posizionarsi nella maniera più comoda possibile e dopo aver assunto l'atteggiamento mentale di "concentrazione passiva" basato sul lasciar accadere, accettando tutto ciò che si verificherà spontaneamente durante l'esercizio. L'allenamento non va praticato in condizioni ambientali difficili o sfavorevoli, in quanto interferirebbero con la capacità di concentrarsi passivamente. È necessario pertanto che il training autogeno si pratichi in un ambiente confortevole, con una media temperatura e in penombra.

Il luogo deve essere scelto escludendo tutti gli ambienti che potrebbero inconsciamente essere rifiutati, influenzando negativamente la realizzazione del training. Tutte le stimolazioni sensoriali devono essere ridotte: per quelle visive è necessario preferire un ambiente ombreggiato piuttosto che buio o troppo luminoso, per quelle olfattive è utile arieggiare bene la stanza, per evitare che la percezione degli odori possa essere disturbante nella pratica dell'esercizio mentre per le afferenze acustiche devono essere eliminate o limitate, per quel che è possibile, tutte le sorgenti sonore (come la televisione o il telefono). Bisogna inoltre assicurarsi di non essere disturbati durante l'esercizio, pertanto è preferibile svolgere il training quando si è da soli o quando si è sicuri che nella stanza non entri nessuno improvvisamente.

Un ambiente silenzioso, spazioso e tranquillo incarna quindi le caratteristiche più specifiche del setting in cui viene praticato il training autogeno.



# Come e perché si cariano i denti



La carie dentale è causata dai batteri normalmente presenti nella bocca, i quali accumulandosi nella placca batterica sono in grado di trasformare gli zuccheri alimentari in acidi. Gli acidi sciolgono e distruggono i tessuti dentali a partire dalla superficie esterna.

Il diverso grado di mineralizzazione dei tessuti dentali determina la velocità di progressione dei processi distruttivi cariati. Sulla superficie dentale avvengono continue battaglie tra gli agenti attaccanti e i sistemi difensivi dei denti e della saliva. I denti si cariano quando questo equilibrio si rompe e ciò dipende dalla virulenza dei ceppi batterici, dalle proprietà immunologiche e biochimiche della saliva, dal tipo di smalto e dal rifornimento di zucchero alla placca. Il rischio di carie è maggiore nelle zone dove la placca si deposita più facilmente (superfici dentali irregolari, protesi e otturazioni incongrue) e dove l'igiene orale è scarsa. Mangiando e bevendo cibi dolci più volte al giorno esponiamo i nostri denti ad attacchi acidi ripetuti aumentando il rischio di carie. I cibi più cariogeni sono quelli più ricchi di zuccheri e con una consistenza appiccicosa, che li mantiene più a lungo sui denti, come per esempio la marmellata, i biscotti, il miele, le paste, le caramelle, le gomme da masticare. La saliva, con una capacità che varia da individuo a individuo, concorre alla rimineralizzazione dei denti e neutralizza gli acidi prodotti dai batteri. Per questa ragione i cibi che richiedono una lunga masticazione stimolando la salivazione collaborano alla prevenzione della carie. Al contrario in tutte le condizioni in cui vi è una riduzione della funzionalità delle ghiandole salivari (età, farmaci, patologie) il rischio di carie aumenta. Anche il fluoro ha un ruolo molto importante nella prevenzione della carie, se assunto per via sistemica, durante lo sviluppo dei denti entra a far parte della componente mineralizzata del dente rendendolo più resistente ai processi cariati. Mentre, applicato direttamente sui denti a crescita avvenuta, ha un effetto rimineralizzante riparando lo smalto compromesso e inoltre ha un effetto cariostatico impedendo la produzione di acidi da parte dei batteri cariogeni. Per tale motivo viene prescritto dai ginecologi durante la gravidanza, dai pediatri e dai dentisti sotto forma di gocce, pastiglie, gel, collutori o dentifrici o applicato direttamente sui denti tramite apposite vernici. La carie inizia sempre sulla superficie dei denti, se le si consente di avanzare dallo smalto alla sottostante dentina, la dentina si rammolisce, lo smalto cede e si forma una cavità. All'inizio la lesione cariosa dello smalto appare come una macchia bianca e a questo stadio il danno è completamente reversibile, è infatti possibile una completa rimineralizza-



zione. Perché questo succeda bisogna limitare l'attacco acido, mantenendo pulito lo smalto, limitare gli zuccheri nella dieta e fare applicazioni topiche di fluoro. Il dentista può fare una diagnosi precoce individuando clinicamente e radiograficamente carie non visibili al paziente e può eseguire dei trattamenti molto conservativi, così da limitare il danno.

Molto spesso, anche se la cavità appare poco profonda, per la presenza dei tubuli dentinali, che comunicano direttamente con la polpa dentale, il dente cariato diventa sensibile ai dolci e con gli sbalzi termici (freddo e caldo), contemporaneamente le tossine batteriche causano infiammazione della polpa dentale. Rimuovendo il tessuto cariato e restaurando il dente vi sono buone possibilità di reversibilità dell'infiammazione pulpare e di scomparsa dei sintomi. Di solito il processo di infiammazione pulpare diventa irreversibile tanto più a lungo dura l'attacco batterico. Quando l'infiammazione diventa irreversibile, il dente fa molto male (pulpite) e per curare il dente è necessaria una terapia canalare (detta anche devitalizzazione) e se i batteri attraverso il dente raggiungono l'osso alveolare anche la terapia antibiotica. Ma, non sempre la sintomatologia della carie è così precisa nei suoi vari stadi e talvolta alcune carie molto profonde non causano assolutamente dolore.

Si può fare molto per ridurre il rischio di carie e limitare il danno dentale:

- Evitare gli spuntini ripetuti soprattutto con dolci, succhi e bevande gassate
- Pulire i denti dopo ogni pasto con spazzolino e filo interdentale
- Fare uso di collutori e dentifrici contenenti fluoro
- Fare dei controlli odontoiatrici periodici



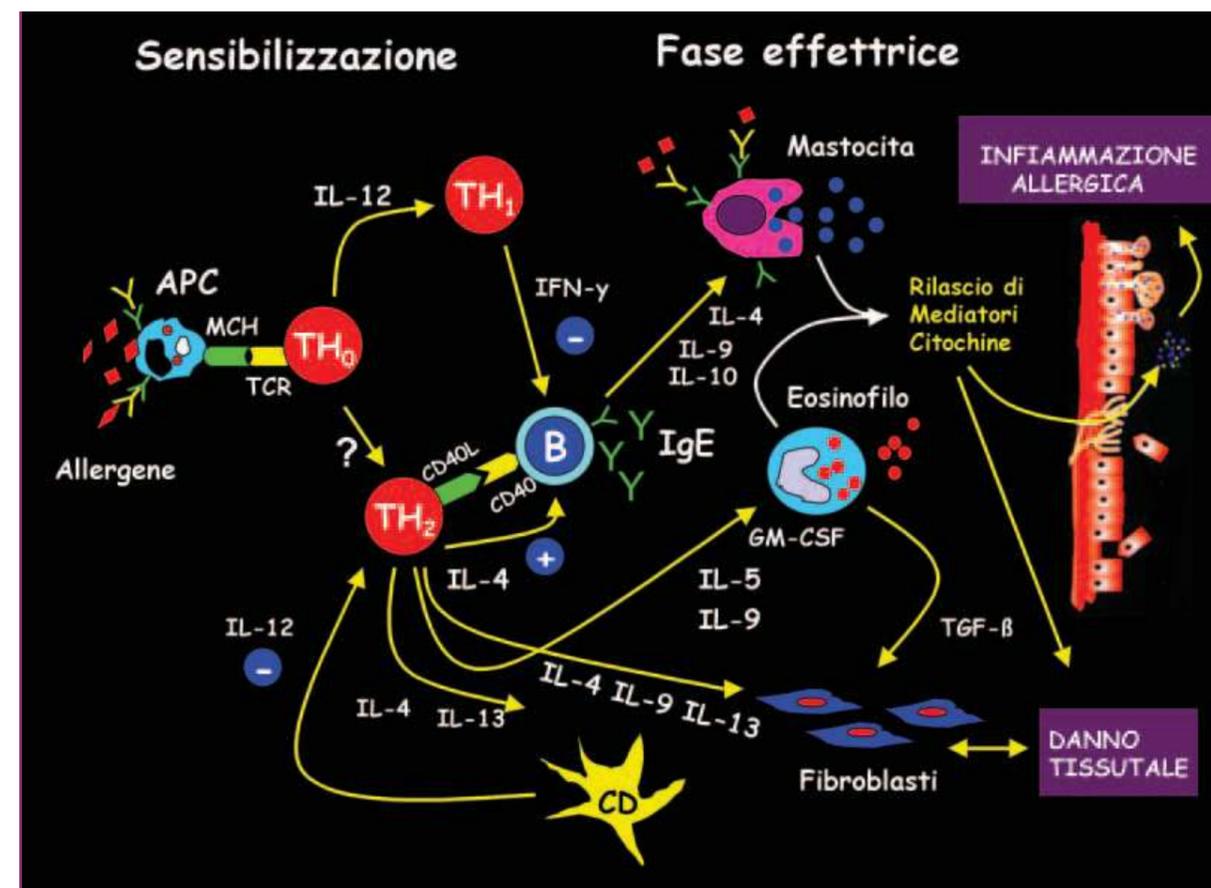
## Le malattie allergiche oggi

### Un fenomeno in aumento

Nel passato il maggior pericolo per i bambini è stato rappresentato dalle malattie infettive; a partire dal XIX secolo si è osservata una progressiva diminuzione della loro mortalità grazie al miglioramento delle condizioni di vita, l'igiene, la scoperta di vaccini nei confronti degli agenti infettivi a maggiore diffusione epidemica, la sintesi e la scoperta di nuovi antibiotici e farmaci antivirali. Contemporaneamente al netto calo delle infezioni si è osservato un inatteso aumento delle malattie allergiche ed autoimmuni; le ragioni di tale fenomeno sono ancora ignote. La prevalenza delle malattie allergiche (rinite, dermatite atopica, allergie alimentari) ed in particolare dell'asma bronchiale è significativamente aumentata negli ultimi 20 anni. Inizialmente si è ritenuto che questo aumento fosse solamente un artefatto correlato ad una maggiore attenzione al problema ed al miglioramento delle tecniche diagnostiche; tuttavia numerosi studi hanno evidenziato che ad aumentare non sono solo il numero degli ac-



certamenti eseguiti (visite, esami o controlli), ma anche il numero assoluto di soggetti allergici. Studi epidemiologici condotti in Italia hanno dimostrato una prevalenza dell'asma bronchiale del 2-5% in età adulta e del 7-10% in età pediatrica. Un altro dato abbastanza sorprendente, ma tutt'altro che rassicurante, è l'evidenza che, nonostante vi siano oggi a disposizione migliori presidi diagnostici, farmaci antiastmatici più efficaci, precise ed aggiornate linee guida, la mortalità della malattia appare in aumento. Diverse ipotesi sono state proposte per cercare di spiegare questo incremento: l'aumento della esposizione ad inquinanti ambientali, la diminuzione degli effetti protettivi derivanti dal vivere in ambienti rurali, il cambiamento delle abitudini alimentari, la riduzione del numero delle infezioni nei primi anni di vita. La maggiore frequenza di malattie allergiche nelle città industrializzate ha fatto ritenere che questo aumento possa essere attribuito alle profonde modificazioni del macro e microclima e del progressivo cambiamento degli stili di vita e di alimentazione che ha caratterizzato la società del mondo "occidentale".



Il termine "allergia" è stato coniato circa un secolo fa (Von Pirquet 1906) e letteralmente significa "reazione diversa"; essa definisce un determinato tipo di patologia caratterizzata da una risposta immunitaria abnorme ad uno stimolo generalmente poco o per nulla efficace sul soggetto "normale".

### Il meccanismo immunologico

Le malattie allergiche non sono altro che il risultato della risposta immunitaria dell'organismo nei confronti di sostanze, normalmente ben tollerate, verso le quali, in determinati soggetti, si determina una reazione di ipersensibilità. Il meccanismo immunologico maggiormente in causa è rappresentato dalla reazione di ipersensibilità IgE mediata. (fig.)

La aumentata produzione di IgE da parte dei soggetti atopici gioca un ruolo sicuramente fondamentale nella origine e nella regolazione della reazione infiammatoria allergica in quanto queste immunoglobuline si legano facilmente alle cellule effettrici della reazione (basofili, mastociti, cellule dendritiche, linfociti, macrofagi) in virtù della loro spiccata adesione per i recettori presenti su queste cellule.

L'importanza della sensibilizzazione nella patogenesi delle malattie allergiche è sicuramente avvalorata da alcune evidenze cliniche:

- Miglioramento della malattia dopo prevenzione specifica nei confronti dell'allergene,
- Riacutizzazione in seguito alla esposizione all'allergene specifico.

### Gli allergeni

Le sostanze in grado di indurre reazioni allergiche specifiche in soggetti ad esse sensibilizzati sono definite "allergeni" e a seconda della modalità di penetrazione nell'organismo si parla di allergeni inalanti, alimentari, da iniezione e contatto. Tra gli allergeni inalanti maggiormente in causa sono gli acari della polvere, i derivati epidermici di animale, i pollini e le muffe responsabili dell'insorgenza di allergopatie respiratorie (rinopatie e/o asma bronchiale). Numerosi sono gli alimenti responsabili di sensibilizzazione allergica, in particolare latte, uovo, pesce, frumento, arachidi, soia, fragole, etc. Questi alimenti sono in grado di indurre varie manifestazioni cliniche prevalentemente a carico della cute: dermatite atopica ed orticaria - angioedema, ma anche a carico di altri apparati (respiratorio, gastroenterico). In rari casi possono essere responsabili di gravi manifestazioni anafilattiche caratterizzate da un contemporaneo coinvolgimento di tutti gli apparati (cardiaco, respiratorio, cutaneo, gastroenterico). Veleno di imenotteri e farmaci o medicinali di vario tipo completano il quadro degli allergeni che possono determinare manifestazioni cliniche di tipo allergico. Non sempre è facile differenziare queste patologie da quelle "pseudoallergiche" (PAR) e dalle intolleranze alimentari che, pure avendo un decorso spesso simile, non sono basate su una reazione immunologica e possono essere correlate a difetti enzimatici.

### I sintomi

I sintomi delle allergie variano in relazione del distretto coinvolto e della intensità della reazione allergica; starnutazioni ripetute, secrezione acquosa persistente, prurito, ostruzione nasale cronica sono presenti in corso di rinite; prurito, lacrimazione arrossamento congiuntivale, fastidio alla luce in corso di congiuntivite, tosse persistente, dolore toracico, difficoltà respiratoria, respiro affannoso in corso di asma, prurito, eritema, manifestazioni pomfoidi o eczematose in corso di allergia alimentare (orticaria e dermatite atopica).

### La diagnosi

Nell'approccio diagnostico alle malattie allergiche per una loro ottimale identificazione e gestione appare importante:

Valutare la storia clinica, la sensibilizzazione allergica, l'infiammazione allergica

- Utilizzare una serie di indagini strumentali che indirettamente consentano di quantificare a livello dell'organo bersaglio (cute, intestino, naso, polmone) le variazioni di funzionalità di questi apparati indotte dal processo flogistico,
- Determinare con maggiore certezza, mediante tests di provocazione, se l'allergene incriminato è responsabile della sintomatologia clinica e della risposta infiammatoria locale.

Per quanto riguarda la valutazione della sensibilizzazione allergica possono essere utilizzati differenti tests di laboratorio.

I prick-tests rappresentano il metodo di scelta per la dimostrazione della presenza di una sensibilizzazione IgE mediata.

L'allergene viene applicato direttamente sulla superficie cutanea della faccia volare dell'avambraccio ed una piccola quantità viene introdotta nella cute mediante puntura con apposita lancetta. La valutazione viene eseguita a distanza di 15-20 minuti. Il test viene considerato positivo quando il diametro del pomfo indotto dalla reazione locale allergene-IgE specifiche è maggiore di 3 mm rispetto alla prova di controllo (soluzione glicero-salina) che deve risultare negativa. È questo un approccio diagnostico sicuramente ragionevole anche nei primi anni di vita, in quanto l'età non sembra essere un fattore limitante per l'esecuzione dei tests. Rappresentano un ulteriore valido ausilio diagnostico il dosaggio delle IgE totali (PRIST) e delle IgE specifiche (RAST), esami tuttavia complementari e solo raramente sostitutivi ai prick.

Quest'ultima indagine (RAST) può essere utilizzata quando l'esecuzione dei prick può essere potenzialmente pericolosa per la vita del paziente, in caso di spiccato dermografismo cutaneo ed in caso di esteso eczema che impedisca l'esecuzione dei tests cutanei. Nei pazienti con asma lo studio della funzionalità respiratoria rappresenta l'indagine funzionale più spesso utilizzata ai fini diagnostici; può essere effettuata con apparecchiature, metodiche e tests che variano dalla semplice misura del Picco di flusso espiratorio, con misuratori portatili, alla valutazione della meccanica polmonare effettuabile solo con specifiche apparecchiature. Le indicazioni cliniche principali sono la valutazione dello stato funzionale polmonare e delle vie aeree nell'asma, con lo scopo di identificare precocemente anomalie funzionali subcliniche o, in fase di remissione, le anomalie funzionali residue successive ad una crisi acuta al fine di ottimizzare i programmi terapeutici. Varie tecniche possono misurare le diverse proprietà del sistema respiratorio: le dimensioni del tratto respiratorio, le suddivisioni volumetriche della capacità polmonare, i flussi respiratori attraverso le vie aeree durante i vari momenti respiratori, le resistenze al flusso nelle vie respiratorie, le proprietà meccaniche ed elastiche delle vie aeree e dei polmoni.

### La prevenzione

Pertanto risulta quanto mai necessario un approccio diagnostico tempestivo e qualificato che permetta di individuare precocemente i soggetti allergici al fine di metter in atto tutte quelle misure terapeutiche necessarie a ridurre i rischi della malattia. La cura delle malattie allergiche si basa essenzialmente su misure di profilassi ambientale e di te-



rapia mirata. Attualmente la prevenzione può essere attuata mediante tre tipi di intervento: primario, secondario e terziario. Prevenzione primaria: ha la finalità di prevenire l'insorgenza della sensibilizzazione e di conseguenza della malattia allergica. Può essere attuata soprattutto in bambini con familiarità per malattie allergiche e quindi con elevato rischio di sviluppare la malattia. Un programma di prevenzione ambientale durante la gravidanza ed il primo anno di vita caratterizzato dalla eliminazione del fumo di sigaretta sia attivo che passivo, dall'allontanamento di alcuni allergeni acari, cani, gatti dall'ambiente di vita può contribuire a prevenire l'insorgenza di malattie allergiche in questi bambini. Prevenzione secondaria: mira a prevenire la comparsa dei sintomi in quei soggetti che abbiano sviluppato una sensibilizzazione nei confronti di specifici allergeni sia inalanti che alimentari. L'attuazione di misure di profilassi ambientale antiacaro (coprimaterassi, copricuscino) riduce la prevalenza di comparsa di sintomi a carico delle vie respiratorie. Prevenzione terziaria: ha lo scopo di prevenire l'insorgenza di sintomi nei soggetti che abbiano presentato la malattia e di conseguenza ad evitare una cronicizzazione della stessa. Le misure di profilassi devono essere rivolte all'allontanamento dell'allergene identificato sia esso un inalante che un alimento. Nel caso di allergeni inalanti, in particolare gli acari, è consigliato oltre l'utilizzazione di apposti coprimaterassi e copricuscini, ridurre il più possibile l'umidità della casa e mantenere una temperatura ambientale non superiore ai 18-20° C, condizioni che riducono la crescita sia degli acari che delle muffe. Nel caso di allergia alimentare è necessario evitare nella dieta l'alimento incriminato e sostituirlo, quando sia necessario come nella allergia alle proteine del latte nel lattante con alimenti sostitutivi (latte speciali da idrolisi spinta delle proteine naturali).

#### La terapia

La terapia farmacologica delle malattie allergiche è naturalmente finalizzata al controllo della malattia presentata: asma, rinite, congiuntivite, manifestazione cutanea. Essenzialmente si basa su due modalità di intervento:

1. il controllo dei sintomi in fase acuta
2. il controllo della infiammazione allergica responsabile della possibile insorgenza delle manifestazioni cliniche.

È ovvio che in caso di rinite o congiuntivite potranno essere utilizzati per il controllo dei sintomi farmaci antistaminici sia per via generale (per os) che per via topica, mentre in caso di crisi di asma farmaci in grado di determinare una broncodilatazione (salbutamolo o, se necessari corticosteroidi per os o intramuscolo) Le forme cutanee (orticaria e dermatite atopica) necessitano della somministrazione di antistaminici o di corti-

costeroidi per il controllo della malattia e per ridurre il prurito, spesso assai fastidioso. Il trattamento a lungo termine, soprattutto attuato nell'asma, si avvale di specifici farmaci in grado di ridurre l'infiammazione allergica e la broncoostruzione quali steroidi per via inalatoria, antileucotrieni, broncodilatatori a lunga durata di azione.

Molti sono i progressi nel campo della diagnostica allergologica che permettono uno studio accurato della malattia allergica in ogni epoca di vita; la disponibilità di nuovi farmaci e di vaccini specifici ha facilitato il controllo terapeutico sia nella fase acuta che nel trattamento a lungo termine.

#### Il follow-up (La gestione a lungo termine)

Un ottimale follow-up del soggetto allergico può essere effettuato solo presso specialisti che si occupino in maniera specifica di tali problematiche e che siano in grado di fornire una risposta adeguata alle necessità del paziente e della sua famiglia. Nella maggior parte dei casi i sintomi compaiono precocemente, prima dei sei anni; tuttavia questo dato è di difficile interpretazione, se consideriamo che il respiro sibilante o bronchite asmatica, soprattutto se indotto da infezioni virali, è una manifestazione clinica assai frequente nei primi anni di vita ed appare difficile identificare, così precocemente, quali di questi bambini che presentano questi sintomi continueranno a manifestare un pattern di tipo asmatico nell'età successiva. Appare importante poter identificare precocemente l'asma, in quanto ciò permetterebbe di modulare con maggiore precisione gli interventi di prevenzione e di terapia al fine di ridurre la persistenza e la gravità della malattia. Il concetto che durante l'età pediatrica ed in particolare nei primi anni di vita e non sicuramente nell'età adulta avvengano un insieme di modificazioni della integrità delle vie aeree e della funzione delle stesse è avvalorato da numerosi lavori della letteratura che hanno chiarito come il deficit della funzionalità respiratoria nei bambini con respiro sibilante atopico non sia presente alla nascita, ma venga acquisito nei primi anni di vita, molto verosimilmente in seguito alle modificazioni strutturali (rimodellamento) che avvengono a carico del bronco in conseguenza di un processo di infiammazione cronica. Il rimodellamento può, quindi essere considerato il punto di arrivo di un processo infiammatorio che procede nel corso degli anni attraverso un percorso obbligato: infiammazione acuta \* infiammazione cronica \* rimodellamento.

Appare evidente che la gravità della malattia sia acquisita in età pediatrica e difficilmente possa essere modificata in età adulta; è necessario che proprio in questa fase della vita la malattia debba essere precocemente diagnosticata e rapidamente trattata al fine di limitare i danni a carico della funzione anatomico-strutturale dell'apparato respiratorio, non più reversibili una volta instauratisi.



# La responsabilità penale dell'insegnante

*Cassazione penale, sent. n. 17574 del 07-05-2010 Danno arrecato dall'allievo a se stesso - addetti al servizio scolastico - obbligo di vigilanza - sussistenza - responsabilità contrattuale*

**L**a responsabilità della scuola per infortuni o incidenti agli allievi si estende anche dopo che gli stessi sono usciti dalla scuola, fin quando non vengono riaffidati ai genitori.

Sussiste una posizione di garanzia in capo agli addetti al servizio scolastico nei confronti dei soggetti affidati alla scuola; posizione che si configura diversamente a seconda, da un lato, dell'età e del grado di maturazione raggiunto dagli allievi oltre che delle circostanze del caso concreto; e, dall'altro, degli specifici compiti di ciascun addetto, ma che si caratterizza in generale per l'esistenza di un obbligo di vigilanza nei confronti degli alunni, al fine di evitare che gli stessi possano recare danno a terzi o a sé medesimi, o che possano essere esposti a prevedibili fonti di rischio o a situazioni di pericolo. La natura della responsabilità dell'istituto scolastico e dell'insegnante, nel caso di danno arrecato dall'allievo a se stesso, è da ricondursi nell'ambito della responsabilità contrattuale. Con questa sentenza la Corte di Cassazione, quarta sezione penale, ha stabilito che nel caso in cui gli alunni rimangano vittime di un incidente nel momento in cui escono da scuola, ad essere responsabili sono gli insegnanti. La Corte ha precisato che la respon-

sabilità sussiste anche se l'incidente avviene al di fuori dei confini dell'istituto scolastico. Secondo la ricostruzione della vicenda, un bambino era morto sul colpo, dopo essere stato investito dallo scuolabus.

Inizialmente la Corte di merito di secondo grado, aveva confermato la responsabilità dell'autista mentre aveva assolto gli insegnanti, ma su ricorso proposto dal genitore del bimbo vittima dell'incidente, i giudici di legittimità, ribaltando la sentenza della Corte d'Appello, hanno stabilito che "non può essere messa in dubbio l'esistenza di una posizione di garanzia in capo agli addetti al servizio scolastico nei confronti dei soggetti affidati alla scuola; (...)". Questa situazione "si caratterizza in generale per l'esistenza di un obbligo di vigilanza nei confronti degli alunni, al fine di evitare che gli stessi possano recare danno a terzi o a sé medesimi, o che possano essere esposti a prevedibili fonti di rischio o a situazioni di pericolo". La Corte ha poi chiarito che, alla luce della giurisprudenza della cassazione (27 giugno 2002, n. 9346) questo tipo di responsabilità è di tipo contrattuale (e non extracontrattuale come in precedenza), in quanto "l'accoglimento della domanda di iscrizione e la conseguente ammissione dell'allievo determina... l'instaurazione di un vincolo negoziale, in virtù del quale, nell'ambito delle obbligazioni assunte dall'istituto, deve ritenersi sicuramente inclusa quella di vigilare anche sulla sicurezza e l'incolumità dell'allievo nel tempo in cui fruisce della prestazione scolastica in tutte le sue espressioni, anche al fine di evitare che l'allievo procuri danno a se stesso".



# Le regole di coppia

I motivi di tensione e di rabbia reciproca



**N**ell'amore e nel sesso, a volte in modo inconsapevole, a volte in modo conscio, si tende a possedere il/la partner e a pretendere che somigli alle nostre aspettative. Esperienze molto diffuse dimostrano che si vogliono pensare simili o uguali le regole della relazione, quando si deve fare l'amore. Il bisogno di influenzare e guidare è presente anche in relazioni brevi. La stessa frequenza sessuale, quante volte si fa all'amore in un giorno, in una settimana, in un mese possono diventare non un confronto costruttivo, ma motivi di tensione e di rabbia reciproca. Nella consultazione il messaggio da passare è che non ci sono colpe nell'aver stili e desideri diversi. Spesso le coppie si formano per motivazioni che sono oscure, per un modo di esprimersi dell'altro/a, per un particolare: per una sintonia, per un periodo della nostra vita in cui abbiamo bisogno di metterci in gioco, per una delusione simile che abbiamo affrontato, per una forte intesa sessuale.

Non è spesso l'insieme, ma il particolare che guida alla scoperta dell'altro e questo piccolo elemento, ancora tutto da decifrare, può portare a fidarsi e a dare vita ad una storia, senza sapere cosa incontreremo e spesso costruendo l'altro/a a nostra immagine e somiglianza.

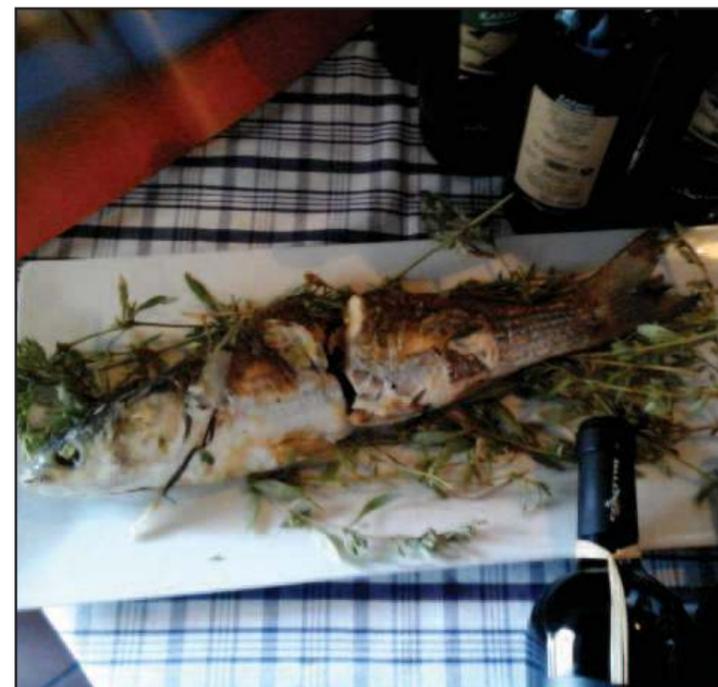
La fase difficile è rappresentata dalla costruzione delle regole, quando si comincia a pensare che passeremo più tempo insieme, che avremo voglia di condividere il nostro modo di pensare la vita, le nostre opinioni, credenze, esperienze. Ogni differenza che in questa fase di accrescimento del confronto può diventare motivo di rabbia e delusione: possiamo criticare il modo di vestire, i legami con la famiglia di origine, le amicizie,

i gusti e le passioni. Periodo pericoloso questo perché l'intuizione che l'altro/a era giusto per noi si trasforma nel dubbio e ci rende meno presenti o al contrario ci spinge verso atteggiamenti di controllo e di aggressione. In questa fase se litighiamo, se imponiamo comportamenti abbiamo torto e dobbiamo stare attenti a non trasformare il/la partner in un nostro clone perché stiamo esercitando un falso potere. I gradi di libertà e il bisogno desiderio di passare tempo insieme e di costruire la crescita dell'io e del TU e poi la consapevolezza e il piacere del vivere le esperienze possibili insieme sono elementi di una buona vita di coppia. Da un lato al costruzione e dall'altro anche il lasciarsi andare, il vivere e condividere il qui e ora che permetta di sentire cosa ci accade e di far emergere come un rapporto affettivo importante ci faccia rinascere dentro i problemi che abbiamo avuto nelle nostre relazioni infantili e adolescenziali. L'amore è come un ripasso delle delusioni e attese che abbiamo attraversato e più siamo stati feriti più chiederemo alla relazione di appagare e risolvere le vecchie ferite.

Questo è sempre un errore perché le storie spesso non ce la fanno a sopportare questo peso. Il sesso, il desiderio sono un buon modo per giudicare una storia, se proviamo desiderio, se stiamo bene, pensando che una persona a cui possiamo dare la nostra fiducia più facilmente ci permetterà al femminile in particolare di lasciarsi andare alle sensazioni sessuali. Attenti a non amare chi fugge perché ci racconta di un tema di abbandono che abbiamo attraversato, vissuto spesso con le figure genitoriali e ci porta a insistere in storie che forse sarebbe meglio chiudere.

# Muggine alla merca

Un piatto della notte dei tempi



zione della pietanza. La quantità del sale utilizzato è variabile: se si deve consumare il prodotto quasi subito mettere meno sale, aumentando la quantità si allunga la durata della conservazione (il prodotto si conserva bene per circa una settimana). Quando l'acqua bolle, immergere i muggini dopo aver tagliato a trance quelli grandi e aver lasciati interi quelli piccoli. Far bollire il pesce per pochi minuti e tenerlo dentro l'acqua finché questa è quasi fredda. Estrarre, poi, il pesce e farlo asciugare su un graticcio, finché è ben asciutto. Avvolgere poi i muggini, in modo che siano interamente protetti dall'aria, in un'abbondante quantità di ziba (o salicornia), un'erba palustre che cresce in riva agli stagni del Sinis. Dopo 2/3 giorni in qualunque stagione i muggini sono pronti per essere gustati. Il prodotto va conservato in luogo fresco.

#### Ingredienti per 4 persone

800 g di muggini,  
erba palustre ziba (salicornia) in quantità  
sale abbondante.

**S**a merca di muggine è un piatto tradizionale dei pescatori, di Cabras, Riola, Nurachi e Baratili San Pietro. Si tratta di un piatto freddo a base di muggine lessato, salato e messo ad asciugare sulla "ziba"; un'erba palustre nota col nome volgare italiano di Obione (Halimione portulacoides); al termine del processo di preparazione i pesci vengono avvolti con quest'erba, creando un caratteristico "pacchetto", legato con dei giunchi, che consentiva non solo la conservazione ma anche un facile trasporto.

Il nome "merca" si ritiene che sia stato dato a questa pietanza perché il metodo di conservazione è a base di sale: il significato etimologico, infatti, di merca è proprio quello di "cibo salato". Questo procedimento di conservazione risale alla notte dei tempi, essendo stato scoperto e praticato dall'uomo preistorico. La ricetta della merca è stata attribuita ai fenici, stante la lunga dominanza nel territorio da parte di questo popolo, ma non pochi studiosi sono convinti, invece, che essa è sicuramente molto più antica e che possa essere datata tra il Paleolitico Superiore ed il Neolitico. I Fenici erano certamente un popolo che praticava la pesca e conservava il pescato sotto sale, ma non per questo sono da considerare gli inventori de "sa merca".

#### Preparazione:

Squamare i muggini, che debbono essere preferibilmente di peschiera per garantire la bontà delle interiora, aprirli sul fianco ed estrarre il fiele. mettere sul fuoco un recipiente con acqua e abbondante sale (si può utilizzare anche l'acqua di mare), indispensabile per la lunga conserva-



# da Marzo a Giugno

i film in uscita nelle sale



## Kingsman - Secret Service

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Matthew Vaughn  
genere Azione / Avventura  
durata 129 min.  
cast C. Firth, T. Egerton, M. Caine, S. Jackson, M. Hamill, M. Strong, S. Boutella, G. Bell, J. Davenport, C. Johnson • R. Brake

## The Repairman

nazione Italia  
anno 2013  
regia Paolo Mitton  
genere Drammatico / Commedia  
durata 89 min.  
cast D. Savoca, H. Croft, P. Giangrasso, F. Porrini

Scanio Libertetti, ingegnere mancato che si guadagna da vivere riparando macchine da caffè, segue un corso di recupero punti in un'autoscuola di provincia. Tra amici ormai realizzati che non perdono occasione per criticarlo, lo squillo insistente di un vecchio telefono e lo zio panettiere che lo incoraggia a valorizzare le sue doti, Scanio si muove in equilibrio precario fra le contraddizioni del mondo moderno. Solo Helena, giovane inglese trasferitasi in Italia per lavorare come esperta di risorse umane, sembra in grado di capirlo e rassicurarla. Almeno per un pò.

si unisce anche uno dei custodi della fabbrica. I tre uomini attenderanno l'arrivo dei giornalisti, ripercorrendo nei ricordi le loro vite e un pezzo di storia d'Italia.

## Motel

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia David Grovic  
genere Thriller / Drammatico  
durata 108 min.  
cast J. Cusack, R. Da Costa, R. De Niro, C. Glover, D. Purcell, M. Mayhall

Un criminale passa le sue giornate rinchiuso in uno squallido motel aspettando l'arrivo dei suoi capi. L'uomo ha ucciso molte persone e custodisce una borsa dal misterioso contenuto.

## Automata

nazione Spagna / Bulgaria  
anno 2014  
regia Gabe Ibáñez  
genere Fantascienza  
Thriller  
durata 109 min.  
cast A. Banderas, J. Bardem, M. Griffith, D. McDermott, A. Nyman, R. Forster, T. McInnerny

Jacq è un agente assicurativo che indaga sui casi di violazione del protocollo primario dei robot. In questi casi, gli automi violano volontariamente il loro sistema di sicurezza liberandosi dalle istruzioni che i fabbricanti hanno loro imposto.

## Spongebob Fuori dall'acqua

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Paul Tibbitt, Mike Mitchell  
genere Animazione / Avventura  
durata 93 min.

Spongebob si lancia all'inseguimento di una formula magica che gli permetterebbe di avere accesso al nostro mondo e combattere con un malvagio pirata.

## Black or White

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Mike Binder  
genere Drammatico  
durata 121 min.  
cast K. Costner, A. Mackie, J. Ehle, O. Spencer, G. Jacobs, D. Jensen

Un vedovo è trascinato in una dura battaglia legale per ottenere l'affidamento della nipotina, di cui si prende cura da tutta una vita.

## Foxcatcher

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Bennett Miller  
genere Drammatico  
durata 130 min.  
cast C. Tatum, M. Ruffal, S. Carell, V. Redgrave

La storia dei fratelli Mark e Dave Schultz, entrambi campioni olimpici, la cui vita è sconvolta dall'atto violento di un paranoico.

## Nessuno si salva da solo

nazione Italia  
anno 2015  
regia Sergio Castellitto  
genere Drammatico  
cast J. Trinca, R. Scamarcio, A. Galièna, G. Farnese

Delia e Gaetano si sono amati, traditi e separati. Nel corso di un'unica serata ricordano insieme le tappe del loro amore.

## Colpo di stato

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia John Erick Dowdle  
genere Thriller  
cast P. Brosnan, O. Wilson, L. Bell, C. Geare, S. Garrett

Una famiglia americana si trasferisce oltreoceano ma si trova presto in pericolo: un colpo di stato li costringe a fuggire in un ambiente ostile nel quale gli stranieri sono immediatamente uccisi.

## Ma che bella sorpresa

nazione Italia  
anno 2015  
regia Alessandro Genovesi  
genere Commedia  
cast F. Matano, V. Lodovini, C. Bisio, R. Pozzetto, O. Vanoni

Un giovane uomo è improvvisamente abbandonato dalla sua fidanzata ma presto si innamora nuovamente della donna perfetta. L'unico problema è che questa creatura vive solo nella sua mente, anche se il suo amore è perfettamente reale.

## La solita commedia Inferno

nazione Italia  
anno 2015  
regia Francesco Mandelli, Fabrizio Biggio  
genere Comico  
Grottesco

L'Inferno non riesce più a contenere i peccatori: l'intera organizzazione di millenni è in crisi. Dante è quindi inviato sulla Terra per mettere ordine tra i nuovi peccati e dare così un aiuto al mondo ultraterreno.

## Cloro

nazione Italia  
anno 2015  
regia Lamberto Sanfelice  
genere Drammatico  
durata 94 min. / opera prima  
cast S. Serraiocco, P. Degli Esposti, G. Colangeli, I. Franek

La vita della diciassettenne Jenny è sconvolta dall'inattesa morte della madre. Rimasta con il padre e un fratellino piccolo, Jenny dovrà lasciare Ostia e il mare per trasferirsi in montagna: il sogno di diventare una campionessa di nuoto sincronizzato si allontana ma la ragazza non ha intenzione di rinunciare alle sue speranze.

## Latin Lover

nazione Italia  
anno 2015  
regia Cristina Comencini  
genere Drammatico  
cast A. Finocchiaro, V. Lisi, V. Bruni Tedeschi, M. Paredes, N. Marcorè, F. Scianna, C. Pena, C. Gioè, J. Mollà, T. Bertorelli, L. Homar

"Latin Lover" prende spunto dalla celebrazione, in un piccolo paese della Puglia, del decimo anniversario dalla morte di Saverio Crispo, attore simbolo del grande cinema italiano ed eterno latin lover. Alla cerimonia partecipano le sue cinque figlie che arrivano da tutto il mondo e due ex mogli, quella italiana e quella spagnola. Segreti, rivalità e nuove passioni porteranno le donne a scoprire un passato inaspettato e a rivedere la propria vita.

## Left Behind - La profezia

nazione U.S.A.  
anno 2013  
regia Vic Armstrong  
genere Azione / Fantascienza  
Thriller  
cast N. Cage, C. Murray, L. Thompson, N. Whela, J. Sparks, Q. Aaron, G. Grubbs, L. Nichols

Senza una spiegazione, improvvisamente la maggior parte della popolazione mondiale scompare. Un piccolo gruppo di persone, inspiegabilmente risparmiate, dovrà lottare per la sopravvivenza.

## Una nuova amica

nazione Francia  
anno 2014  
regia Francois Ozon  
genere Drammatico  
durata 105 min.  
cast R. Duris, A. Demoustier, R. Personnaz, I. Le Becso, A. Clément, J. Bolle-Reddat

Una giovane donna scopre un segreto incredibile dopo la morte della sua migliore amica, un segreto che riguarda il marito vedovo.

## Fast and Furious 7

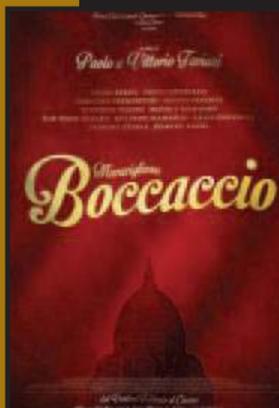
nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia James Wan  
genere Azione / Thriller  
Avventura  
cast V. Diesel, J. Statham, D. Johnson, M. Rodriguez, K. Russell, J. Brewster, Ludacris

Dominic e i suoi soci sono riusciti a eliminare il pericoloso criminale Owen Shaw e sono tornati alle loro vite. Il fratello di Owen, però, vuole vendetta e non tarderà a colpire duramente la loro tranquillità.

## Fury

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia David Ayer  
genere Azione  
Drammatico  
Guerra  
durata 135 min.  
cast B. Pitt, L. Lerman, S. LaBeouf, S. Eastwood, J. Bernthal, X. Samuel, J. Isaacs, M. Pena, J. Parrack

Durante l'offensiva alleata in Europa nel 1945 un carro armato e il suo plotone di cinque uomini, con al comando un ufficiale veterano, sono inviati in una missione suicida dietro le linee nemiche.



## Maraviglioso Boccaccio

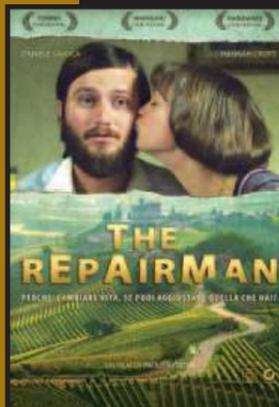
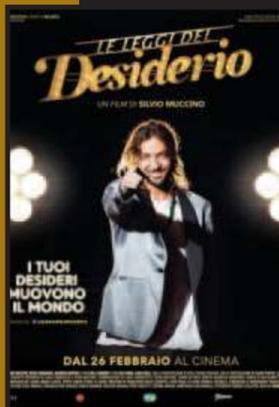
nazione Italia  
anno 2015  
regia Paolo Taviani, Vittorio Taviani  
genere Drammatico  
durata 123 min.  
cast P. Cortellesi, R. Scamarcio, K. Rossi Stuart, J. Trinca, C. Crescentini, L. Arena, F. Parenti, V. Puccini, M. Riondino, K. Smutniak, J. Vagni, E. Costantini, M. Dalmazio, F. Falco, M. Bartolini, R. Laurenti Sellers, S. Albelli, N. Calvagna, C. Ciatti, L. Guanciale, G. Guidelli, M. Iermanò, E. Rosso



## Le leggi del desiderio

nazione Italia  
anno 2015  
regia Silvio Muccino  
genere Commedia  
durata 102 min.  
cast S. Muccino, N. Grimaudo, P. Cruciani, M. Mattioli, C. Signoris, L. Ward

Giovanni è un "tranier motivazionale". Convinto che tecnica e volontà possano tutto, seleziona tre persone che vogliono cambiare le loro vite e promette che il risultato sarà raggiunto in sei mesi. Questo semestre, però, cambierà soprattutto la vita di Giovanni.





# I prestiti che puoi trovare alla CMS

## Esempio Prestito

€ **20.000,00**

120 rate mensili TAN 6,25% TAEG 6,85% TEG 6,79%

**importo rata euro: 224,56**

### **ATTENZIONE**

l'esempio sopra riportato non ha alcuna finalità promozionale o pubblicitaria, ma ha il solo obiettivo di informare correttamente i soci sulle possibilità di finanziamento attualmente offerte dalle banche convenzionate. L'effettiva impostazione della pratica viene svolta esclusivamente da agenti in attività finanziaria su mandato diretto della banca. In presenza degli adeguati presupposti creditizi si possono richiedere fino a € 40.000,00

**L'esempio indicato si riferisce ad un prestito erogato a favore di un nostro socio da parte della Deutsche Bank Easy:**

- Importo totale del Credito: € 19.650,00 (netto erogato alla mano)
- Costo totale del Credito: € 7.297,20
- Importo totale dovuto dal consumatore: €26.947,20  
(importo totale del credito + costo totale del credito)
- Spese di istruttoria: € 300,00
- Oneri fiscali: € 50,00
- Polizza assicurativa per la protezione del credito: facoltativa e rateizzabile

Si ricorda che al fine di gestire le proprie spese in modo responsabile è essenziale, prima di sottoscrivere il contratto, prendere visione di tutte le condizioni economiche e contrattuali, facendo riferimento al documento Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori, che dovrà essere reso disponibile da chi vi proporrà il contratto, di cui inoltre potrà sempre essere richiesta copia prima della sua sottoscrizione.