

## Economia



### MICROCREDITO. Raggiunta l'intesa per il "social lending" tra il Cms e l'operatore "Prestiamoci"

# Il prestito senza passare in banca

## Un circuito sardo nel quale il denaro viene scambiato tra privati

► Quando l'accesso al credito sembra sbarrato, quando le banche non rispondono, quando non si hanno garanzie contrattuali o economiche da fornire, ottenere un prestito sembra impossibile. Ora, però, anche in Sardegna un'alternativa esiste. Si chiama "social lending" (prestito sociale), è un sistema attraverso il quale i privati concedono denaro ad altri privati (in questo caso dipendenti pubblici) incontrandosi in rete, con tassi vantaggiosi e con tanto di autorizzazione di Bankitalia.

Nato in Inghilterra dieci anni fa (ma il maggior successo lo ha avuto negli Stati Uniti), ora grazie all'accordo di Cms, la Cassa di mutuo soccorso dei dipendenti pubblici della Sardegna, e "Prestiamoci", operatore di "social lending" tra i più importanti in Italia, questo sistema è operativo anche nell'Isola.

Come funziona? Cms (oltre 8.000 associati) mette in contatto richiedenti e prestatori, cioè i risparmiatori. La società intermediaria "Prestiamoci" valuta coloro che richiedono il prestito, attribuendo un rating sulla base della loro precedente esperienza creditizia.

I benefici sono reali per chi richiede il finanziamento (perché paga tassi di interesse più bassi rispetto a quelli bancari) e per chi il prestito lo concede (perché riceve un tasso di interesse al di sotto di quello

### LA SCHEDA

Fonte: Cms-Prestiamoci

#### IL PRESTITO

1.500 EURO ■ importo minimo finanziabile

22.000 EURO ■ importo massimo finanziabile

60 MESI ■ durata massima del prestito

#### UN ESEMPIO

10.000 EURO ■ finanziamento concesso

60 MESI ■ durata della rateizzazione

192,28 EURO ■ importo della rata mensile

5,86% ■ taeg (tasso effettivo globale)

#### I BENEFICI



#### PER CHI CHIEDE

tassi di interesse più bassi rispetto alle banche

#### PER CHI PRESTA

tassi di interesse più alti (anche il doppio) rispetto alle banche

ti pubblici e pensionati sardi potranno ricevere un finanziamento alle migliori condizioni possibili grazie a un sistema che accorcia la filiera bancaria e consente una riduzione del costo del denaro», afferma Pasquale Biasioli, presidente di Cms.

Si può richiedere un prestito che va da un minimo di 1.500 a un massimo di 22.000 euro a un tasso di interesse al di sotto di quello

che si pagherebbe in banca. Col "social lending", per intendersi, a fronte di un finanziamento di 10.000 euro, si paga una rata da 192,28 euro per 60 mesi, grazie a un taeg di 5,86%. In banca (simulazione Facile.it), a parità di condizioni, si paga invece ogni mese una rata che può variare tra 197,70 euro (taeg al 7,15%) e 224,62 (taeg al 13,73%), a seconda dell'istituto di credito.

Ma anche per chi concede prestiti ci sono indubbi vantaggi. I capitali arrivano da altri cittadini privati che utilizzano il "social lending" come forma alternativa per investire i propri risparmi nel breve-medio periodo (i prestiti vanno fino a 60 mesi), e vanno alla ricerca di tassi di remunerazione più competitivi. «Nelle peggiori delle ipotesi il tasso di interesse non è inferiore al 3%», spiega Biasioli.

Se si considera che oggi i Btp a 10 anni offrono un rendimento lordo dell'1,8%, prestare soldi a privati con un guadagno mediamente doppio, può rappresentare un'alternativa allettante. «Il risparmiatore inoltre è tutelato anche dal modello di diversificazione del rischio adottato», spiega ancora Biasioli.

Ciò non significa garanzia assoluta nel caso in cui i debitori non restituiscano i soldi, ma comunque il rischio viene minimizzato fra più debitori. Come? Chi dà in prestito 5.000 euro, non li destina a un unico soggetto ma questa cifra viene suddivisa in 100 prestiti da 50 euro ciascuno e questa diversificazione abbatte i rischi di insolvenza.

Insomma, questa sorta di microcredito via web permette di ovviare alla stretta creditizia. E il fenomeno sembra destinato a crescere.

Mauro Madeddu  
RIPRODUZIONE RISERVATA

CMS News

- Mutuo e chiusura del conto
- Grande successo del Social Lending
- Nuovi Enti Convenzionati

## 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
- Gonnessa
- 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
- Zelfaliu

### 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

### 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
- AREA Azienda Regionale per l'Edilizia Abitativa

## CMS News

Mutuo e chiusura conto Social Lending  
Nuovi enti convenzionati  
Convenzioni commerciali CMS

## turismo

Pausania INN 3\* - Hotel Ristorante - Tempio Pausania

Antichi Ovili - Orroli

Geovillage Hotel 4\* - Olbia

Hotel Svoboda 4\* - Slovenia

## la psicoterapeuta

Come essere buoni genitori

## il dentista

Il russamento

## ambiente e salute

Le fibre come alleate

Spreco alimentare

I pannelli fotovoltaici si rinnovano

## sessualità

Sotto e sopra le lenzuola

## l'angolo del gusto

Frittelle di finocchietto selvatico

## cultura

Suburra, un intenso thriller criminale al passo dei tempi

## cinema

i Film da Ottobre a Dicembre

### 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.ciemmesse.it

e-mail: ciemmeesse@ciemmesse.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

**SEI UN DIPENDENTE PUBBLICO?**



**Non Farti Tosare**

**PRIMA CHIAMA NOI**  
**Solidarietà, Vacanze,**  
**Prestiti a condizioni esclusive**

**070 275121 - www.ciemmesse.it**



# Comunicato ai Soci

## Il mutuo mi impedisce la chiusura del conto?

Come già riferito anche nello scorso numero di gennaio della nostra rivista, la convenzione 582 con la Banca di Sassari da tempo non è stata più rinnovata, e di conseguenza la banca non è più vincolata al rispetto di alcun accordo.

Per detta ragione tutti i soci (e sappiamo che sono piuttosto numerosi) che hanno ancora rapporti di conto corrente con la Banca di Sassari devono autonomamente negoziare le condizioni, sapendo che altrimenti le spese che gravano a vario titolo sul conto corrente possono a fine anno risultare complessivamente assai onerose. Del resto la Banca di Sassari oggi non può certo definirsi "economica"; se si presta un po' di attenzione infatti si osserverà di quali costi si viene gravati, anche per servizi spesso non richiesti, quali coperture assicurative o spese legate al piccolo fido di 3/5 mila euro che magari non utilizziamo e che comunque, anche in questa ipotesi, ci costa 120 euro all'anno o anche più.

Di seguito riportiamo una tabella riepilogativa dei costi legati alle medesime operazioni eseguite con due diversi conti correnti, onde sentirne un'onestà ed obiettiva comparazione.

Come si può facilmente osservare con la Banca di Sassari per i prelievi fatti su Bancomat diversi da quelli dell'Istituto o del Gruppo sono addebitate commissioni di quasi due euro che, se rapportate ad un modesto prelievo di 50 €, significano una commissione secca del 2%. Stesso discorso si può osservare per i costi che vengono addebitati quando chiediamo alla banca di trasferire a terzi una certa somma di denaro, cioè vogliamo che ci esegua un bonifico; anche in questo caso possiamo rilevare come oltre all'addebito dell'importo trasferito vi è un'altra commissione, il cui importo nel caso in questione è addirittura di € 4,50! Recentemente poi è comparso un nuovo costo, legato all'addebito delle bollette o delle altre disposizioni permanenti presenti sul conto, che nel caso della Banca Sassari è di € 1,00 per ogni addebito ...

OPERAZIONE	C/C BANCA SASSARI	CONTOCARTA DB EASY
Prelievo Bancomat extragruppo	€ 1,95	€ 0,00
Bonifico	€ 4,50	€ 0,00
Disposizione permanente (RID)	€ 1,00	€ 0,00
Bollettino Conto Corrente Postale	€ 2,58	€ 0,00
Internet Banking	€ 1,00	€ 0,00

costi che le banche così dette tradizionali non riescono proprio a fare a meno di prelevarci dal conto; proprio per questo a fianco è riprodotto un altro estratto conto dove si può ben osservare che le stesse identiche operazioni non hanno determinato l'addebito di alcuna commissione da parte della banca.

Si tratta del "conto carta" della Deutsche Bank Easy, proposto già da tempo dalla CMS e sperimentato con grande soddisfazione da ormai numerosi ns. soci, con il quale senza pagare alcun costo possono farsi tutti i bonifici che si vuole o prelevare contante in tutti gli sportelli bancomat europei (dove è in uso l'euro) senza mai pagare alcuna commissione; oltretutto non vi sono spese di tenuta conto o di chiusura trimestrale e/o annuale, e le disposizioni permanenti di addebito sono totalmente gratuite, come anche i pagamenti di diversi tipi di bollettini postali. Questo conto offre numerose opportunità e soprattutto non costa NIENTE giacché non è gravato neanche dei soliti 35 € annui dei bolli.

Ultimo aspetto, ma che riteniamo estremamente interessante per gli oltre mille soci che nel corso degli anni hanno acceso un mutuo ipotecario con una qualsiasi delle banche a suo tempo convenzionate con la CMS: sappiate che, contrariamente a quanto spesso asserito dai vari funzionari di Banca,

**Non esiste alcun vincolo od obbligo a mantenere quel rapporto di conto corrente in essere fin tanto che non si estingue il mutuo.** Queste sono affermazioni prive di qualsiasi fondamento, che mai verrebbero formalizzate per iscritto e come ovvio costituiscono dei banali tentativi di far desistere chi sta meditando di cambiare banca.

Chiunque desideri approfondire l'argomento e saperne di più, non esiti a contattarci, riceverà tutta l'assistenza possibile.

**Il Presidente CMS**  
(Rag. Pasquale Biasioli)

**Le operazioni nell'estratto della Banca di Sassari riportano tutte il costo addebitato dalla banca mentre quelle nell'estratto c/c della Deutsche Bank sono tutte senza spese**



# 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*



# Social Lending? Io l'ho provato

Mi chiamo Sebastiano Pinna e da circa un anno lavoro presso l'Ospedale Nostra Signora di Bonaria di San Gavino Monreale (prima lavoravo presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria di Cagliari). Sono iscritto alla CMS dal 2012 e, dovendo fare importanti opere di ristrutturazione e manutenzione della casa, ho deciso di chiedere un prestito per il tramite della CMS. Qui i collaboratori mi hanno parlato di qualcosa di cui fino ad allora ignoravo persino l'esistenza, tanto che inizialmente pensavo di non aver ben compreso; mi parlavano infatti di "Social lending" o "P2P" (!!?). Seppure inizialmente perplesso mi sono comunque fidato della CMS e ho fatto quanto mi suggerivano, impostando la pratica con l'Istituto del Social Lending, o Prestito Sociale, per parlare come mangiamo. Una volta definita la pratica con l'effettivo accredito della somma presa a prestito sul mio conto corrente, ho potuto personalmente constatare la piena validità dell'iniziativa, sia per la convenienza economica in termini di tasso e di TAEG, assolutamente competitivo, sia per la celerità. Pertanto, quando la CMS mi ha domandato se avessi gradito dare chiara testimonianza a tutti i soci della mia esperienza con il così detto prestito sociale, se da un lato la cosa mi creava imbarazzo per il fatto di rendere pubbliche questioni personali, dall'altra ho ritenuto doveroso dare il consenso poiché mi fa estremo piacere dare anche il mio piccolo contributo alla conoscenza e sviluppo di uno strumento così innovativo ed efficace, sapendo anche che l'interesse che pago non andrà ancora una volta ad "ingrassare" le solite banche.

Firmato  
*Sebastiano Pinna*

## Comunicazione Decesso

Si comunica il decesso dei soci Di Pietro Daniela, deceduta in data 23/05/2015, e Licheri Sergio, deceduto in data 16/09/2015, entrambi dipendenti della Azienda Ospedaliera Universitaria di Cagliari. Come stabilito dallo Statuto e dal Regolamento della CMS i familiari hanno pertanto ricevuto il contributo di solidarietà previsto (€ 2,58 da parte di ogni socio partecipante al Fondo di solidarietà alla data), e ci hanno espressamente richiesto di manifestare, nostro tramite, il loro pubblico ringraziamento a tutti i soci per l'inatteso e graditissimo supporto economico, giunto tra l'altro nel momento di maggiore utilità, quando oltre al dolore per la scomparsa del proprio caro occorre anche far fronte alla diminuzione del reddito familiare ed a una serie di costi non previsti.

Nel dare corso con piacere alla loro richiesta, cogliamo l'occasione per rinnovare alle famiglie, anche a nome di tutti i soci della CMS, le condoglianze per la perdita dei cari congiunti.

*Il Presidente  
Pasquale Biasioli*

# Economia



## MICROCREDITO. Raggiunta l'intesa per il "social lending" tra il Cms e l'operatore "Prestiamoci" Il prestito senza passare in banca Un circuito sardo nel quale il denaro viene scambiato tra privati

### SOCIAL CARPET Il successo del tappeto diventato opera d'arte

Quando l'accesso al credito sembra sbarrato, quando le banche non rispondono, quando non si hanno garanzie contrattuali o economiche da fornire, ottenere un prestito sembra impossibile. Ora, però, anche in Sardegna un'alternativa esiste. Si chiama "social lending" (prestito sociale), è un sistema attraverso il quale i privati concedono denaro ad altri privati (in questo caso dipendenti pubblici) incontrandosi in rete, con tassi vantaggiosi e con tanto di autorizzazione di BankItalia.

Nato in Inghilterra dieci anni fa (ma il maggior successo lo ha avuto negli Stati Uniti), ora grazie all'accordo di Cms, la Cassa di mutuo soccorso dei dipendenti pubblici della Sardegna, e "Prestiamoci", operatore di "social lending" tra i più importanti in Italia, questo sistema è operativo anche nell'isola. Come funziona? Cms (oltre 8.000 associati) mette in contatto richiedenti e prestatori, cioè i risparmiatori. La società intermediaria "Prestiamoci" valuta coloro che richiedono il prestito, attribuendo un rating sulla base della loro precedente esperienza creditizia.

I benefici sono reali per chi richiede il finanziamento (perché paga tassi di interesse più bassi rispetto a quelli bancari) e per chi il prestito lo concede (perché può beneficiare di un guadagno maggiore). «Dipenden-

### LA SCHEDE

Fonte: Cms-Prestiamoci

#### IL PRESTITO

- 1.500 EURO ■ importo minimo finanziabile
- 22.000 EURO ■ importo massimo finanziabile
- 60 MESI ■ durata massima del prestito

#### UN ESEMPIO

- 10.000 EURO ■ finanziamento concesso
- 60 MESI ■ durata della rateizzazione
- 192,28 EURO ■ importo della rata mensile
- 5,86% ■ taeg (tasso effettivo globale)

#### I BENEFICI



#### PER CHI CHIEDE

tassi di interesse più bassi rispetto alle banche

#### PER CHI PRESTA

tassi di interesse più alti (anche il doppio) rispetto alle banche

ti pubblici e pensionati sardi potranno ricevere un finanziamento alle migliori condizioni possibili grazie a un sistema che accorcia la filiera bancaria e consente una riduzione del costo del denaro», afferma Pasquale Biasioli, presidente di Cms. Si può richiedere un prestito che va da un minimo di 1.500 a un massimo di 22.000 euro a un tasso di interesse medio al di sotto di quello

che si pagherebbe in banca. Col "social lending", per intendersi, a fronte di un finanziamento di 10.000 euro, si paga una rata da 192,28 euro per 60 mesi, grazie a un taeg di 5,86%. In banca (simulazione Facile.it), a parità di condizioni, si paga invece ogni mese una rata che può variare tra 197,70 euro (taeg al 7,15%) e 224,62 (taeg al 13,73%), seconda dell'istituto di credito.

Ma anche per chi concede prestiti ci sono indubbi vantaggi. I capitali arrivano da altri cittadini privati che utilizzano il "social lending" come forma alternativa per investire i propri risparmi nel breve-medio periodo (i prestiti vanno fino a 60 mesi), e vanno alla ricerca di tassi di remunerazione più competitivi. «Nelle peggiori delle ipotesi il tasso di interesse non è inferiore al 3%», spiega Biasioli.

Se si considera che oggi i Btp a 10 anni offrono un rendimento lordo dell'1,8%, prestare soldi a privati con un guadagno mediamente doppio, può rappresentare un'alternativa allettante. «Il risparmiatore inoltre è tutelato anche dal modello di diversificazione del rischio adottato», spiega ancora Biasioli.

Ciò non significa garanzia assoluta nel caso in cui i debitori non restituiscono i soldi, ma comunque il rischio viene minimizzato fra più debitori. Come? Chi dà in prestito 5.000 euro, non li destina a un unico soggetto ma questa cifra viene suddivisa in 100 prestiti da 50 euro ciascuno e questa diversificazione abbassa i rischi di insolvenza.

Insomma, questa sorta di microcredito via web permette di avviare alla stretta creditizia. E il fenomeno sembra destinato a crescere.

**Mauro Madeddu**  
RIPRODUZIONE RISERVATA

Il social carpet ideato da Daniela Ducato per l'Expo durante la settimana dedicata alla Sardegna si conferma un'opera da record. Il tappeto voluto dall'imprenditrice sarda è un inno alla biodiversità. E, dopo il successo milanese, è tornato in Sardegna per proseguire il viaggio nell'isola. Con i suoi 25 metri, le tremila persone che hanno partecipato alla sua tessitura e i ventimila semi custoditi all'interno rappresentano una novità unica nel panorama dell'arte contemporanea. Non a caso importanti collezionisti e galleristi di tutto il mondo si sono già fatti avanti per poterlo acquistare o per esporlo in giro per il mondo.

La lunghezza del tappeto non è definitiva: grazie alle due tappe in programma a Orani e Perdasdefogu, il numero di tessitori dovrebbe infatti raggiungere la cifra di cinquemila e il tetto dei 40 metri sembra alla portata del social carpet. Per Daniela Ducato, l'opera è in grado di rappresentare le poten-



## Nuovi Enti Convenzionati

Di seguito riportiamo l'atto di adesione alla CMS di AREA, Azienda Regionale per l'Edilizia Abitativa che hann 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 AREA per la lodevole decisione, con infinito piacere da il *benvenuto* ai dipendenti di codesti Enti.

Il Presidente  
(Rag. Pasquale Biasioli)



## Convenzioni commerciali 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**  
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



**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 Assemini  
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



**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

## Tempio Pausania

Dall'8 ottobre all'8 Dicembre  
all'Hotel Ristorante Pausania Inn

L'hotel, di proprietà della famiglia Vargiu, si trova a Tempio Pausania, a 1 km dal centro cittadino, immerso nella pace dei boschi della Gallura, in una posizione strategica da cui partire alla scoperta del Nord dell'Isola. 60 camere climatizzate, arredate in maniera semplice, ma con cura. Alcune sono dotate di terrazzo con giardino o balcone privato. È dotato di un bar, di un ristorante specializzato nella cucina locale e nazionale, di una terrazza panoramica e di una grande piscina all'aperto e un ampio parcheggio privato, connessione WI FI gratuita in tutta la struttura. Vi attende un ambiente accogliente e curato nei particolari, di cui apprezzerete la tranquillità, la semplicità, il buon servizio, la discrezione e la forte dedizione all'ospitalità. La bellezza della natura circostante, il silenzio nel quale è immerso, l'accoglienza e il garbo del nostro staff renderanno la vacanza indimenticabile!



**Quota a persona in camera doppia/matrimoniale (pernottamento e prima colazione)- minimo 2 notti**

**28,00 €**

### Supplementi:

Mezza Pensione dai 12 anni: € 18,00  
Mezza Pensione 3-11 anni: € 10,00 (Menu Bambino + Bibita Inclusa)  
3°/4° Letto: € 20,00  
3°/4° Letto 3-11 anni: € 15,00  
0-3 Anni nel letto con i genitori: Gratis  
Culla: Gratis  
Supplemento Singola: € 13,00

**Mezza pensione: cena tre portate con ½ acqua e ¼ vino inclusi**

Animali: €15,00 a notte - Si accettano animali domestici di piccola taglia solo nelle camere doppie con terrazzo purché segnalati alla prenotazione. Camera dotata di cuccia e ciotola. Gli animali non possono accedere ai luoghi comuni interni, alla piscina, al patio/bar.

Check in dalle ore 15.00 - Check out entro le ore 11.00  
Late Check out su richiesta e in base alla disponibilità: Gratis

## 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 Pizzigiu, 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 indito 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

## Geovillage Hotel - Olbia

Dal 1 Novembre al 28 Dicembre 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. 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  
oltre 12 anni 25% 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  
(con sconto del 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  
Frigobar (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.

## Capodanno 2016 in Slovenia - Hotel Svoboda 4\*

30 Dicembre 2015 – 3 Gennaio 2016 (5 giorni – 4 notti)

c/o l'Hotel Svoboda\*\*\*\* del complesso delle Terme  
Krka Talaso Strunjan

### Programma

#### 1° giorno

30 Dicembre - Luogo D'Origine - Trieste - Portorose (Slovenia)

Ore 6,15 – Partenza dal luogo d'Origine in luogo da precisare. Soste durante il percorso. Arrivo previsto alle ore 17,00 e sistemazione c/o l'Hotel Svoboda\*\*\*\* nel complesso delle Terme- KRKA cena e pernottamento.

#### 2° giorno

31 Dicembre

Colazione in Hotel. Partenza per Pula (95 km) o Pola, città maggiore dell'Istria nonché suo capoluogo storico. Pola è un importante centro portuale. Tra le attività prevalenti vi sono industria alimentare, i cantieri navali e i cementifici. Il monumento più importante è l'Arena, che funge anche da simbolo per la città ed è tra gli anfiteatri antichi di età romana meglio conservati. La città si estende su sette colli come Roma: Castello, Zaro, San Michel, Castagner, Monte Ghiro, San Martin, Monte Paradiso. Alle ore 12,30 rientro in albergo per il pranzo. Nel pomeriggio riposo, trattamenti benessere, piscina termale e non. In serata Cenone di Gala di Fine Anno con animazione.

#### 3° giorno

1 Gennaio - Auguri 2016

Giornata libera per passeggiate, trattamenti benessere, piscine. Pranzo e cena in Hotel e Pernottamento.

#### 4° giorno

2 Gennaio 2016

Tempo libero per passeggiate, trattamenti benessere, piscine, oppure partecipazione (facoltativa) alla escursione alla scoperta di Lubiana, Capitale della Slovenia. Alle ore 8,30 partenza per Lubiana (Km.116). Visita guidata. Capitale della Repubblica Slovena, è una città signorile, di aspetto austriaco e caratterizzata da monumenti barocchi. Situata sul fiume Ljubljanica, è attraversata da diversi bellissimi ponti. Fondata dagli Illiri, fu ingrandita dai Romani e poi distrutta da Attila. Risorta lentamente, oggi è una città culturale, industriale e commerciale. Città romantica, fortemente europea, piena di vita e sempre in fermento. Il centro storico è un perfetto mix di stile barocco e liberty, per questo paragonata a Vienna. Da visitare la torre del belvedere del Castello, la Cattedrale di S. Nicola in stile romanico, il mercato centrale e il ponte dei draghi, simbolo della città e perfetto esempio di stile liberty, situato a pochi passi dal mercato. Tipici i mercatini di antiquariato e fiori lungo il fiume. Visita libera al castello. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio rientro in hotel. Cena e pernottamento

#### 5° giorno

3 Gennaio 2016

Colazione in Hotel. Alle ore 8,30 Partenza per l'Italia. Sosta e visita alle magnifiche Grotte di Postumia, che sono le più grandi della Slovenia e tra le più grandi nel mondo. Si tratta di un sistema sotterraneo lungo circa 27 km, la visita (circa 1 ora e 30 min.), accompagnati da una guida

di lingua italiana, dei quali viene effettuata in parte con il trenino elettrico ed in parte a piedi, accompagnati dalla guida. Si potrà ammirare le bellezze naturali come le stalattiti, le stalagmiti, i pilastri e le cortine trasparenti, che danno un'impressione indimenticabile dell'insieme. È uno spettacolo da non perdere. Il sistema sotterraneo è la dimora di un misterioso ed unico anfibio, il Proteus Anguinus, che viene chiamato anche "pesce umano" o proteo. (Ingresso (compreso guida e trenino) a pagamento per adulti, in gruppo, – ridotti per i bambini).

Proseguimento per il luogo di Origine con arrivo previsto intorno alle ore 22,00.

### La quota di partecipazione

€ 595,00

in camera doppia

#### Quote Bambini:

fino a 3 anni n.c. (posto pullman con seggiolino): € 160,00  
da 3 a 12 anni non compiuti in 3° e 4° letto: € 410,00  
3° letto adulto (maggiori di 12 anni compiuti € 500,00  
Supplemento camera singola € 120,00 in totale

#### La quota comprende:

Pullman G.T.  
sistemazione c/o Hotel Svoboda (cat. 4\*) Talaso Strunjan –Terme krka  
4 notti con pasti inclusi dalla cena del 30/12 alla colazione del 03/01  
Uso delle piscine termali dell'albergo con acqua marina riscaldata 32°C  
Cenone di gala 31/12 incluse le bevande con programma d'animazione  
1 entrata nelle saune  
Ginnastica mattutina di gruppo in piscina  
Accesso internet wifi gratis  
guida locale a Lubiana in lingua italiana  
assicurazione medico bagaglio Europ Assistance

#### La quota non comprende:

Tutto quanto non riportato sotto la voce "la quota comprende" e il trasferimento da Cagliari al luogo di partenza.

#### Per informazioni

- 1) Si consiglia agli interessati di prenotare al più presto;
- 2) Il viaggio si terrà al raggiungimento minimo di n° 40 partecipanti;
- 3) E' sempre fatta salva la possibilità di farsi sostituire da parte del partecipante, senza alcuna penale.

*L'Hotel Svoboda, situato all'interno dello stabilimento termale di Strunjan, un albergo centrale, con centro benessere e sanitario compresi, e un'incantevole vista sulle saline.*

#### Centro di talassoterapia

Il centro è situato in uno degli angoli verdi più suggestivi del litorale sloveno, punto d'incontro di numerosi sentieri di vario tipo. In questo luogo, illuminato da ben 2.300 ore di sole all'anno, troverete il posto ideale per trascorrere una piacevole vacanza, ma anche numerose possibilità di vivere in modo attivo il tempo libero.



## Come essere buoni genitori?

Le dinamiche relazionali ed emozionali che caratterizzano l'attaccamento genitore-figlio



Lo stile di attaccamento che si instaura tra genitori e figli e le modalità educative utilizzate dalle figure genitoriali, influenzano notevolmente il bambino sia nel proprio modo di essere e di porsi nei confronti della vita, sia nelle modalità relazionali che utilizzerà a livello familiare e sociale, in particolar modo nella coppia e con i propri figli una volta che diventerà adulto e genitore.

L'aspetto fondamentale per la crescita di un figlio, è che venga curato e sostenuto non solo fisicamente e materialmente, ma anche e soprattutto affettivamente ed emotivamente. Sin dalla sua nascita infatti, ogni bambino ha bisogno di sentirsi in mani sicure e protetto da eventuali pericoli; ciò lo aiuterà a diventare autonomo, sicuro di sé e, una volta adulto, capace di relazionarsi al proprio partner in maniera aperta ed empatica e ai propri figli in maniera autorevole e non autoritaria o troppo permissiva. Ascoltare il proprio bambino e osservarlo nelle sue scoperte quotidiane, parlare con lui, leggergli le storie e giocare insieme per condividere momenti piacevoli, fargli tante coccole ma contemporaneamente dargli regole e limiti adeguati alla sua età, sono solo alcuni degli elementi che aiutano il bambino, sin da piccolissimo, a sentirsi contenuto e a trasformare i suoi impulsi in emozioni costruttive.

Inoltre, dare il buon esempio sul come relazionarsi agli altri e sul come porsi nei loro confronti, aiuta il bambino ad autoregolarsi e ad immagazzinare le modalità relazionali che poi utilizzerà da adulto. Ma cosa succede quando l'attaccamento è carente o addirittura assente? In questi casi purtroppo il legame che i figli instaurano con i propri genitori, risentono della totale o parziale assenza di una base sicura da interiorizzare, su cui basare la propria crescita e la propria ricerca di

autonomia. Da ciò scaturiscono stili relazionali insicuri che rendono il bambino evitante o ambivalente nei confronti del proprio genitore. In generale, l'adulto dovrebbe cercare di comprendere i bisogni del proprio bambino e manifestarsi paziente ed indulgente; quando invece i figli necessitano di regole è assolutamente necessario che la figura genitoriale si mostri autorevole. Le minacce e le punizioni sono per esempio atteggiamenti correttivi molto meno efficaci di un rinforzo positivo, che evidenzia invece l'eventuale comportamento inadeguato del bambino, sottolineando positivamente le sue capacità per evitare che si ripeta. Per riassumere, gli stimoli che possono dare i genitori ai propri figli per favorire un buon sviluppo personale, relazionale e cognitivo, sono soprattutto quelli interattivi legati a comportamenti gratificanti, accoglienti, affettuosi e protettivi.

Questi atteggiamenti consentono al bambino di percepire un clima di accoglimento e di sperimentarsi in uno spazio dove poter esplorare attivamente, sapendo di essere sostenuto e consolato nei momenti di difficoltà, oltre che valorizzato in ciò che esprime o agisce.

L'essere genitore comporta quindi la necessità di avere tanta pazienza in ogni tappa di crescita del proprio bambino, ricordando costantemente che la figura genitoriale è la persona da cui lo stesso figlio prenderà continuamente esempio, in positivo e in negativo, per poi relazionarsi con il mondo che lo circonda. ■

Per info sui corsi per genitori contattare il numero  
3492929662 (Convenzione CMS)



## Ma è davvero russamento "semplice"?

**R**ussare è sempre stato oggetto di ilarità e di scherno, oltre che fonte di disturbo per il partner e origine di conflitti familiari. Il russamento è un fenomeno molto comune, che interessa il 60% della popolazione maschile e il 40% della popolazione femminile, oltre i 40 anni di età. Dal punto di vista medico russare significa disturbare il ritmo fisiologico del sonno, impedendo il riposo necessario e può essere associato a una vera e propria malattia (roncopatia cronica e sindrome delle apnee notturne) con conseguenze anche gravi.

Russare indica una difficoltà respiratoria per la parziale ostruzione delle vie aeree superiori (naso e gola). Il rumore viene prodotto dalla vibrazione delle strutture attraversate dall'aria durante la respirazione: il palato molle, l'ugola, la parete posteriore della gola, le tonsille, la lingua e l'epiglottide. Quando l'ostruzione diventa completa la respirazione si interrompe e si genera un'apnea. Se tale evento, si ripete diverse volte nell'arco di ogni ora di sonno, si configura il quadro delle Apnee ostruttive del sonno (OSAS dall'acronimo inglese Obstructive Sleep Apnea Syndrome).

La sindrome delle apnee notturne interessa il 2-4% della popolazione e può determinare complicanze gravi in particolare cardiocircolatorie (ipertensione, rischio di ictus e di infarto), neurologiche e broncopolmonari, determinando una riduzione della durata e della qualità della vita.

Le frequenti apnee notturne comportano una riduzione dell'ossigenazione del sangue unitamente a un aumento di anidride carbonica, causando un aumento della pressione arteriosa e aritmie cardiache.

Il sonno è caratterizzato da frequenti risvegli, agitazione e continui cambi di posizione ed è accompagnato da un violento russamento alternato a silenzi (apnee) e rantoli. Al mattino il paziente si sveglia affaticato e stanco; durante la giornata può avere mal di testa, difficoltà di concentrazione e di memoria, tende ad essere irritabile e ad addormentarsi facilmente (colpi di sonno), anche durante il lavoro, alla guida dell'auto, leggendo o guardando la TV. Tale disturbo del sonno può presentarsi anche nell'infanzia e può influire sulla crescita, sullo sviluppo del bambino e sul suo rendimento scolastico; solitamente nei bambini le difficoltà respiratorie notturne sono provocate da tonsille e adenoidi ipertrofiche e infiammate. Per una corretta diagnosi è necessario che il russatore si ri-

volga ad uno specialista. I centri di riferimento per diagnosticare e trattare le apnee notturne sono i centri del sonno. Il trattamento terapeutico può richiedere un approccio multidisciplinare: neurologo, otorinolaringoiatra, cardiologo, pneumologo, chirurgo maxillofaciale, nutrizionista e in parecchi casi coinvolge anche l'odontoiatra-ortodontista.

Nei casi di apnee notturne gravi la terapia di prima scelta è ventilatoria, attraverso la CPAP (Continuous Positive Airways Pressure), che agisce come dilatatore pneumatico delle vie aeree superiori eliminando l'ostruzione che genera le apnee. Il macchinario consta di una maschera facciale da indossare durante la notte, collegata a un mini compressore e presenta una valvola attraverso cui avviene l'espiazione.

Qualora vi sia l'indicazione, si procede chirurgicamente a correggere l'anatomia le vie aeree (uvulo-faringo-palato-plastica) o all'avanzamento chirurgico dei mascellari. I casi di russamento e di apnea ostruttiva lieve e moderata possono essere trattati con apparecchi intraorali, tipo bite, che appoggiandosi alla dentatura consentono la protrusione mandibolare (MAD) e stirano la lingua, i muscoli e i tessuti molli delle prime vie aeree. Di conseguenza, le vie aeree vengono mantenute pervie durante il sonno in modo efficace e continuo e i tessuti molli non vibrano con la respirazione. Il dispositivo intraorale (MAD) ha pertanto indicazione anche soltanto in quei casi in cui il russamento rappresenta un problema per la vita di relazione. Inoltre, in presenza di disturbi del sonno è importante mettere in atto delle misure comportamentali quali ridurre il peso corporeo, assumere l'abitudine di dormire sul fianco, fare una cena leggera e diminuire l'assunzione di bevande alcoliche. Secondo alcune stime, in Italia, le OSAS anche nelle forme moderate e gravi vengono diagnosticate solo nel 3% dei casi. Questo accade poiché la sonnolenza diurna che rappresenta il principale sintomo viene difficilmente quantificata ed è percepita genericamente come stanchezza. Si arriva alla diagnosi quando sono già insorte le complicanze. Dal 1 gennaio 2016 le OSAS saranno tra le patologie che restringono la possibilità di avere la patente automobilistica a meno che il soggetto non dimostri di effettuare una terapia che corregga il problema. E' quindi importante considerare il russare, come un campanello d'allarme, che deve essere indagato e trattato precocemente. ■

## Le fibre come alleate

Alleate si, ma attenzione, non sono tutte uguali



**L**e fibre sono un elemento essenziale per la nostra salute: studi dell'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) hanno dimostrato che ognuno di noi dovrebbe assumere 25 grammi di fibre ogni giorno e che, quando l'alimentazione non è correttamente bilanciata, la loro assunzione giornaliera (circa 14 grammi) è insufficiente per il nostro organismo. La principale fonte di fibre sono i cereali, ma un'alimentazione sana fa sì che queste possano essere assunte anche attraverso altri alimenti, come frutta e ortaggi.

Tra questi, mele, pere, banane, kiwi, bietole, cicoria, carciofi e cavoli sono gli alimenti più ricchi che possono aiutarci. Come gli alimenti, però, le fibre non sono tutte uguali e, a seconda delle loro caratteristiche, possono tornare utili non solo all'intestino, ma anche ad altre parti del corpo, regolando, ad esempio, la presenza di zuccheri o abbassando i livelli di colesterolo nel sangue. Esistono due principali tipologie di fibre, quelle insolubili e quelle solubili. Le fibre insolubili, in grado di assorbire grandi quantità di acqua, hanno una fondamentale azione lassativa, favorendo il buon funzionamento dell'intestino. Le solubili, invece, sono alleati importanti in caso di diete, poiché distendono le pareti dello stomaco dando una veloce sensazione di sazietà e, a livello intestinale, riducono l'assorbimento di particolari alimenti favorendo il dimagrimento. Come dicevamo, entrambe le tipologie si trovano nei cereali (prevalentemente le insolubili), nella frutta e nella verdura (prevalentemente le solubili). Tuttavia non sempre è facile riuscire a garantire tale apporto di fibra con la sola alimentazione, a causa del poco

tempo a disposizione che costringe a consumare i pasti principali quasi sempre fuori casa, prestando poca attenzione alla qualità del cibo. In questi casi, un integratore alimentare a base di fibra psyllum, che unisce i benefici delle fibre insolubili e di quelle solubili, può essere un valido aiuto. Ricca di mucillagini dalle proprietà emollienti, protettive e anti-infiammatorie, questa fibra ha un fondamentale effetto lassativo-mecanico, che agisce in breve tempo e con estrema efficacia.

I consigli dunque si basano sul "buon senso": una sana alimentazione abbinata ad attività fisica regolare e all'assunzione di alcuni integratori, anche a base di fibre, sono i principali alleati per garantire al nostro organismo una salute di ferro. ■



# Spresco alimentare

Ogni anno in Italia 13 miliardi di euro nella spazzatura



Ogni anno in Italia lungo la filiera agroalimentare, dai campi al consumatore finale, si producono 5,6 milioni di tonnellate di cibo in eccedenza, di cui 5,1 milioni diventano spreco, per un valore di 12,6 miliardi di euro l'anno, 210 euro per persona.

Un paradosso insostenibile, tanto che Papa Francesco ha ricevuto in udienza proprio chi, lotta contro questo spreco: il Banco Alimentare, con le aziende donatrici di alimenti, i suoi volontari, le strutture caritative e i bisognosi che ricevono gli aiuti. Secondo un'indagine promossa da Politecnico di Milano e Fondazione Banco Alimentare, lo spreco alimentare viene generato per il 53% dalle aziende della filiera, ma anche il consumatore fa la sua parte (47%). Il recupero e la redistribuzione delle eccedenze è però in aumento (si è passati dal 7,5% di 4 anni fa al 9% circa oggi) grazie al diffondersi di "best practice" e a una maggiore consapevolezza sociale. Anche il recupero ha i suoi costi (da 0,2 a 2 euro al kg in funzione dello stadio della filiera), ma considerando il valore del cibo recuperato si ha un "effetto moltiplicatore" (rapporto tra valore recuperato e costo per il recupero) che varia da 3 a 10 euro. Il costo dello spreco alimentare, però, non è solo sociale ed economico ma anche ambientale: un impatto pari a 13 milioni di tonnellate di Co2, quelle utilizzate per produrre questi alimenti. L'eccedenza alimentare è il cibo che viene realizzato, trasformato, distribuito o preparato per il servizio ma che non viene consumato. Anche in questo caso la maggior parte dell'eccedenza (57%) viene generata dagli attori economici della filiera dal settore primario a quello della ristorazione, ma anche il consumatore influisce notevolmente sul fenomeno (43%). Le eccedenze alimentari che non vengono recuperate per il consumo umano si trasformano in spreco.

Ben il 91,4% dell'eccedenza alimentare si trasforma in cibo sprecato che, quindi, non viene recuperato. L'entità del recupero (tra l'8 e il 9%) è leggermente in crescita rispetto alla rilevazione di 4 anni fa, frutto di una maggiore attenzione (anche a seguito della congiuntura economica) e al diffondersi di best practice (ad esempio, le iniziative dei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata). Dalle aziende al consumatore, i diversi stadi hanno differenti tassi di recupero dell'eccedenza (eccedenza che non diviene spreco): si passa dal 57% nell'industria di trasformazione al 10% circa nella distribuzione e ristorazione. Nel 2014, la Rete Banco Alimentare ha recuperato circa 40.448 tonnellate di eccedenze alimentari, 1.043.351 porzioni di piatti pronti e 319 tonnellate tra pane, frutta e altri prodotti freschi dalla ristorazione organizzata, dalle mense azien-

dali e dalle mense scolastiche. Da maggio 2015 a settembre ha recuperato da Expo quasi 20 tonnellate di alimenti, tra cui prodotti freschi (frutta, verdura e latticini), a seguire pane, panini imbottiti e alimenti misti secchi, tra cui pasta, farina e legumi. Ogni giorno gli alimenti vengono ridistribuiti gratuitamente a 8.669 strutture caritative che aiutano circa 1.910.000 poveri in Italia. Un'attività resa possibile grazie al lavoro quotidiano di 1.869 volontari. Il quadro normativo ha dimostrato di essere efficace nel promuovere la donazione di alimenti e il recupero di eccedenze alimentari ai fini di solidarietà sociale. Nel 2003 è stata approvata la cosiddetta "legge del Buon Samaritano", che considera le onlus "consumatori finali". Nel 2013, poi, la legge 147/2013 ha stabilito che i donatori di alimenti devono garantire un adeguato stato di conservazione, trasporto, deposito e uso dei prodotti alimentari donati, ciascuno per la parte di competenza. Manca però un sistema di incentivi alla donazione delle eccedenze; sono previste invece delle agevolazioni fiscali dal punto di vista dell'Iva (esenzione della donazione e possibilità di recupero dell'Iva versata per la produzione o acquisto) e dal punto di vista delle imposte dirette. Per passare da 500mila a 1 milione di tonnellate di cibo recuperato occorre approvare una legge che sia utilizzabile dai donatori e dai beneficiari, che stimoli le donazioni attraverso procedure certe e semplici. Oggi spesso la decisione di non recuperare cibo è motivata dalla complessità burocratica richiesta alle aziende. In conclusione, se da un lato il quadro normativo italiano ha dimostrato di essere efficace nel promuovere la donazione di eccedenze, dall'altro si avverte l'esigenza di un'armonizzazione del quadro normativo perché possa efficacemente indirizzare donazione, recupero e distribuzione ai fini di solidarietà sociale, all'interno di un sistema in cui ogni attore possa essere incentivato nel ruolo che gli compete, ivi compresa l'Autorità Pubblica nella prevenzione dello spreco alimentare e nella lotta alla povertà. ■



# I pannelli fotovoltaici si rinnovano

Arrivano i pannelli da balcone anche con fioriera integrata



Per poter installare in casa un impianto fotovoltaico domestico servono due requisiti. Sebbene i pannelli abbiano ormai prezzi più accessibili rispetto al passato, il primo requisito è di natura economica mentre il secondo è di tipo logistico. Per far fronte a questa

seconda condizione, non sempre attuabile per le persone che vivono in una città, è arrivata sul mercato italiano la soluzione ideata da una società torinese specializzata nella produzione di energie alternative che ha ideato un nuovo mini sistema fotovoltaico in grado di integrarsi con il verde dei balconi.

I nuovi pannelli permettono un taglio della bolletta elettrica trasformando il classico pannello fotovoltaico in utile fioriera. Sul mercato esistono migliaia di differenti tipologie di pannelli, ma questa soluzione aggiunge quel "quid" che rende l'oggetto carico di un'idea migliorativa. Gli impianti attualmente disponibili non permettono una totale indipendenza energetica, ma la loro installazione consente un discreto risparmio energetico. I pannelli sviluppati da questa società, realizzati con celle fotovoltaiche policristalline di colore verde, permettono ai consumatori di produrre potenze comprese tra i 135 e i 180 watt/ora. Il pannello, di un metro quadrato, non necessita di alcun tipo di autorizzazione, pertanto chiunque può installarlo senza fare richieste ai gestori energetici. I nuovi pannelli si connettono alla rete inserendo la spina nella presa a muro più vicina, si applicano su tutte le superfici esterne del balcone, offrendo un'integrazione architettonica nel paesaggio e nel contesto urbano. L'estetica tuttavia non è il solo aspetto da tenere in considerazione, i pannelli infatti sono in grado di "soddisfare l'esigenza energetica di coloro che vivono in alloggio nei condomini".

I pannelli porta fiori, anche in gruppo, si connettono in modalità "plug-and-play" alla rete domestica sempre

inserendo la spina elettrica in dotazione alla presa a muro più vicina. Risultato: si abbattano i consumi energetici di base, si azzerano i costi di stand-by e diminuiscono i prelievi dal contatore dell'abitazione, immettendo corrente alternata nell'impianto domestico. ■



## Sotto e sopra le lenzuola

La moda di parlare di sesso, possibilmente con estranei



18

**P**arlare di sesso è diventato un impegno e un gusto per tutte le generazioni: gli adolescenti fanno sexting e offrono prestazioni, le coppie segretamente l'uno dall'altro/a, nutrono l'interesse per chattare sul sesso con sconosciuti, altre volte confrontano e descrivono quello che è accaduto in un incontro reale.

Queste libertà di comunicazioni segrete sono protette dall'illusione di non essere scoperti dai partner ufficiali, senza sufficienti protezioni. Il sesso visivo e le parole sul sesso hanno raggiunto poteri importanti, tanto che si comincia con foto, si simulano rapporti, si condividono immagini, ma il sesso è soprattutto fatto di parole. Si possono trovare proposte esplicite e indicazioni di prestazioni che siamo disposti a fare, si descrive come il sesso potrà avvenire, come ci si avvicinerà, quale disponibilità si vuole.

Il linguaggio somiglia molto a quello della pornografia: molto forte e molto esplicito. Le frasi devono contenere azzardo e sottomissione, spregiudicatezza e provocazione. La scenografia descritta è esplicita, le proposte decise, si diventa onnipotenti a parole, ma spesso i problemi si presentano all'appuntamento.

Le prime volte i maschi usano i farmaci che possono garantire prestazioni importanti, poi si trovano difficoltà a reggere il confronto con incontri successivi e non è difficile che non si superi il secondo incontro. I lati positivi sono che a volte le parole rappresentano una buona valvola di sfogo: non si deve fare nulla se non scrivere un testo, dando libertà alle fantasie. Questo favorisce l'autoerotismo e rende più liberi rispetto a periodi di solitudine, a rapporti

stanchi, a fasi calanti nelle proprie storie. Potremmo sostenere che l'immaginato intriga più del reale e il provvisorio più del permanente. Le fantasie e le parole che le descrivono, accendono l'immaginario. Le parole, il segreto, sembrano rendere tutto neutro, come si scrivesse un libro erotico, come un azzardo verbale che si scontra con i tabù che ci sono, vincendo le resistenze.

Le sorprese possono essere pericolose, dato che oggi quello che si cancella può essere ripescato e che di quello che stiamo nascondendo, non è difficile trovare la chiave. Le frasi ardite, i commenti appassionati, letti da terzi, hanno effetti dirompenti, e se non rappresentavano il nostro futuro, ma solo la rottura di una noia, può essere importante costruire prima serie protezioni. ■



## Frittelle di finocchietto selvatico

Un antipasto semplice della tradizione sarda



19

Mondate e lavate i finocchietti, tagliateli a pezzetti di circa cinque centimetri e sbollentateli in acqua salata. Sgocciolateli e lasciateli raffreddare. Nel frattempo preparate una pastella fluida e omogenea con le uova, la farina, l'acqua, il latte e il sale. Passate i finocchietti nella pastella e frigeteli in olio bollente ritirandoli quando sono dorati. Disponeteli sul piatto da portata, salateli se necessario e serviteli ben caldi. ■

### Ingredienti

500 g di finocchietti selvatici

- olio
- sale

### Per la pastella:

- 100 g di farina
- 100 g di acqua
- 1/2 bicchiere di latte
- 2 uova
- sale

	Esecuzione ricetta	Facile
	Tempo preparazione	25 min
	Tempo cottura	15 min
	Calorie	325 calorie
	Porzioni	4 porzioni

# Suburra, un intenso thriller criminale al passo dei tempi

Roma Capitale al centro del film italiano più significativo della stagione

È senza dubbio "Suburra" uno dei film più attesi di questa stagione. Perché a firmarlo è Stefano Sollima, già regista delle serie tv "Romanzo Criminale" e "Gomorra" e film come "ACAB". Perché a idearlo e scriverlo è Giancarlo De Cataldo, perché a interpretarlo sono grandi attori come Pierfrancesco Favino, Elio Germano, Claudio Amendola, Antonello Fassari, e perché al centro di tutto c'è una Roma, inedita e antica allo stesso tempo.

La Roma del potere e del malaffare, la Roma dove criminalità e stanze affrescate si incrociano e si sovrappongono. La Roma bella da morire e ancora una volta violentata dalla speculazione edilizia. Stefano Sollima con al centro Roma Capitale crea un intenso thriller criminale che non risparmia nessuno. All'indomani delle dimissioni del sindaco di Roma, Ignazio Marino, Suburra ha un tempismo che va al di là della portata degli autori e ne rappresenta una sorta di sigillo. Suburra, un titolo di per sé eloquente, che allude a miseria, sporcizia, immoralità.

La stessa che nel film la pioggia lava cadendo copiosa, perché in fondo

fatti, sembra addirittura contenuto, perché cambieranno nomi, situazioni e quant'altro, ma le cose stanno così, nulla di nuovo sotto il sole. Riappropriandosi, per chi avesse nutrito qualche dubbio, dei toni della serie Gomorra, tendenti a mostrarci quanto più vividamente possibile il sottobosco della malavita, qui immancabilmente intrecciato con la politica, la finanza e il Vaticano, sebbene l'entità più presente e visibile sia proprio la prima: senza eccedere nel riportare certi meccanismi e dinamiche relativi all'attività politica di quel livello, che il rischio di cadere nel cliché o anche solo finire con un'inefficace ancorché solleticante denuncia non valeva la pena.

La criminalità è il fulcro di Suburra, nelle sue diramazioni odierne, che passano anzitutto da persone prima ancora che organizzazioni; queste, pur essendoci, vengono a malapena nominate, perché dietro di loro ci sarebbe poco materiale per drammatizzare una vicenda che, per l'appunto, è prettamente umana. E si ritorna al titolo del film, anche in relazione a quella pesante cappa da basso impero che aleggia per tutto il



porzioni enormi, una sorta di Las Vegas romana. Le forze in campo affinché il tutto proceda e vada a buon fine sono trasversali e, come già accennato, partono dal basso delle bande criminali romane coinvolgendo politici, i quali hanno il compito di garantire il buon esito in Parlamento, investitori internazionali, coinvolti a livello economico, ed in generale chiunque abbia voce in capitolo in corso d'opera.

È tremenda una tale convergenza d'intenti, che unisce sotto lo stesso tetto storie e personaggi i più svariati; ma tutto ciò ha un costo, ovvero l'equilibrio forzato. Il «samurai» (Claudio Amendola), forte della propria posizione e nomea, viene scelto quale garante: spetta a lui appianare ogni divergenza, provvedere alle esigenze del progetto, costi quel che costi. In mezzo, un cast strepitoso, che, insieme all'asciutta ma solida regia di Sollima, riescono ad impreziosire sul serio un film su cui si può forse nutrire qualche riserva in termini di sceneggiatura, se non altro perché non allo stesso livello delle componenti appena citate.

Certe uscite, dunque, certe linee di dialogo, a momenti rischiano di ledere l'atmosfera di un film che si riscopre tale proprio quando vengono tirate fuori certe frasi ad effetto. Derive a parte di chi scrive, perdonabili poiché Suburra rimane un'opera rara nel panorama nostrano, curato, incalzante, a tratti pure troppo, per via del seppur splendido tema mu-

sicale, che è praticamente sempre lo stesso brano, quello del trailer, con le sue sparatorie, poche e ben dirette, i suoi continui campo e contro-campo che di fatto portano via buona parte del film.

Senza infiltrarci dentro chissà cosa, lavorando anzi quasi per sottrazione, Sollima descrive in maniera credibile un contesto il cui squallore è superato solo dalla realtà. Senza lezioni, o false speranze, malgrado, come scritto in apertura, la chiusa possa essere letta in positivo, con quella implicita dichiarazione per cui in un mondo del genere, semplicemente, non esistono intoccabili. Piacerebbe davvero crederlo.

Resta il fatto che, anche per la fortuita ma significativa sovrapposizione alla cronaca dell'ultimo periodo, si avverte il peso di un progetto che ha qualcosa da dire e sa come dirlo. Centrato, non privo del giusto mood, sarebbe addirittura potuto essere ancora più imponente con una scrittura più incisiva. Ma come già evidenziato, Suburra è un film di personaggi, maschere di altrettanti vizi che ammorzano la Capitale, e con lei il Paese tutto, fuor di alcuna metafora, s'intende.

Spietato, crudo, senza addolcimenti di sorta; riuscire ad essere tutte queste cose senza sfociare nel moralismo o giustizialismo da quattro soldi, è un traguardo che dubito altri sarebbero riusciti a raggiungere, scegliendo peraltro di optare per un film praticamente di genere. ■



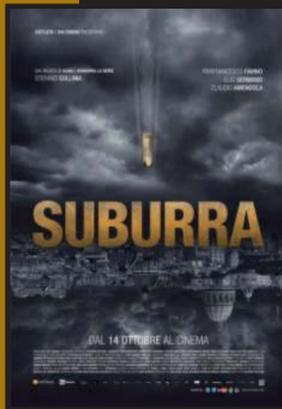
Sollima veicola un messaggio a suo modo positivo, malgrado non in linea col cinismo generale dell'opera. Un cinismo che, guardando ai

film.

Nella zona di Ostia è prevista la realizzazione di un progetto di pro-

# da Ottobre a Dicembre

## Film italiani di livello e Suburra in particolare evidenza

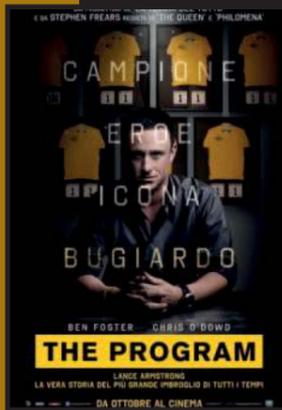


### Suburra

nazione Italia  
anno 2015  
regia Stefano Sollima  
genere Drammatico  
durata 130 min.  
cast E. Germano, P. Favino

C. Amendola, A. Fassari  
G. Scarano, L. Vitale  
J. Anglade, A. Borghi

La grande e piccola criminalità di Roma, alleata con la politica corrotta, cerca di speculare sulla cementificazione del litorale romano.



### Black Mass

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Scott Cooper  
genere Thriller  
cast J. Depp, D. Johnson, J. Temple,  
K. Bacon, P. Sarsgaard,  
J. Nicholson, R. Cochrane,

La storia vera di Whitey Bulger, fratello di un Senatore degli Stati Uniti e violento criminale. Bluger diventa un informatore dell'FBI solo per sgominare una gang rivale.

### The Program

nazione Gran Bretagna  
anno 2015  
regia Stephen Frears  
genere Biografico / Drammatico  
durata 103 min.  
cast L. Pace, J. Plemons, B. Foster,  
D. Hoffman, B. Greenberg,

Un giornalista sportivo si convince che le incredibili prestazioni in gara del ciclista Lance Armstrong dipendano dall'uso di sostanze illecite. L'uomo inizia quindi una caccia serrata alle prove che gli permetteranno di pubblicare il suo articolo.

### Life

nazione Canada / Germania / Australia  
anno 2014  
regia Anton Corbijn  
genere Biografico / Drammatico  
durata 111 min.  
cast R. Pattinson, D. DeHaan,  
J. Edgerton, B. Kingsley  
A. Mastronardi, K. Hager

USA, 1955. Dennis Stock è un famoso fotografo della rivista "Life", James Dean un giovane attore emergente stressato dalle richieste della Warner di partecipare al cast del nuovo film di Kazan. I due partono per un viaggio verso la fattoria di famiglia di Dean in Indiana.

### Fuck You, Prof!

nazione Germania  
anno 2013  
regia Bora Dagtekin  
genere Commedia  
durata 118 min.  
cast E. M'Barek, K. Herfurth,

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.

### Lo stagista inaspettato

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Nancy Meyers  
genere Commedia  
cast R. De Niro, A. Hathaway,  
R. Russo, A. DeVine, N. Wolff

Ben è un vedovo di settant'anni annoiato dalla sua pensione e decide di fare domanda per un posto da stagista. Sarà assunto in un'azienda di moda on line gestita da Jules.

### La nostra quarantena

nazione Italia  
anno 2015  
regia Peter Marcias  
genere Drammatico  
durata 80 min.  
cast F. Neri, M. Curia, G. Catenacci,  
P. Pi, C. Napol, N. Nonnis

Maria è una professoressa universitaria, Salvatore uno studente che sta girando un documentario su un gruppo di marinai marocchini che hanno occupato una nave in porto per protestare contro il ritardo di mesi nel pagamento degli stipendi. Entrambi restano coinvolti da questa vicenda e incapaci di dare un senso al mondo che si vedono intorno.

### Sei tutto quello che voglio

nazione Italia  
anno 2015  
regia Dado Martino  
durata 82 min.  
cast D. Martino, P. Pugliese

Massimo e Sheila sono fidanzati da oltre tre anni. La vita del protagonista continua anche dopo la morte, una corsa contro il tempo per poter dare un ultimo addio alla sua amata Sheila. Mentre l'angelo venuto a prelevare la sua anima, fa di tutto per poterlo portar via, Massimo trova degli stratagemmi per poter portare a compimento la sorpresa che aveva preparato per la sua amata.

### Dark Places Nei luoghi oscuri

nazione Francia  
anno 2015  
regia Gilles Paquet-Brenner  
genere Thriller / Drammatico  
durata 113 min.  
cast C. Theron, S. Jerins, N. Hoult,  
A. Roth, C. Hendricks,

Libby aveva solo otto anni quando tutta la sua famiglia fu massacrata in un brutale omicidio nella loro fattoria in Kansas. Oltre trent'anni dopo la donna accetta di fare luce sui fatti che hanno portato al terribile evento.

### A testa alta

nazione Francia  
anno 2015  
regia Emmanuelle Bercot  
genere Drammatico  
durata 120 min.  
cast R. Paradot, C. Deneuve,  
S. Forestier, B. Magimel

Maloney è un giovane piccolo delinquente. Un giudice e un assistente sociale cercano di aiutarlo a cambiare la sua vita.

### Io che amo solo te

nazione Italia  
anno 2015  
regia Marco Ponti  
genere Drammatico / Commedia  
cast R. Scamarcio, L. Chiatti,  
M. Placido, M. Calzone,  
L. Littizzetto, E. Riccobono,  
E. Franceschini, D. Bandiera,

L'amore tra Ninella e Don Mimì dura da cinquant'anni ma i due non si sono mai potuti sposare e, quindi, il loro è rimasto un sentimento platonico. Quando la figlia di Ninella si fida con il figlio di Don Mimì il paese entra in agitazione per l'imminente matrimonio.

### The Walk

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Robert Zemeckis  
genere Biografico  
durata 100 min.  
cast J. Gordon-Levitt, C. Le Bon,  
B. Kingsley, J. Dale, S. Valentine,

Nel 1974 il funambolo francese Philippe Petit cerca di attraversare, primo e unico uomo al mondo, lo spazio tra le Torri Gemelle di New York camminando su una corda tesa.

### Belli di papà

nazione Italia / Francia  
anno 2015  
regia Guido Chiesa  
genere Commedia  
cast D. Abatantuono, M. Gioli,  
A. Catania, F. Facchinetti

Vincenzo, vedovo con tre figli ventenni, vedere crescere questi ragazzi in mezzo agli agi e senza la minima voglia di lavorare. Per dare una lezione agli eredi finge una bancarotta: la famiglia fugge in una sperduta fattoria in Puglia dove tutti dovranno darsi da fare.

### Il sapore del successo

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia John Wells  
genere Commedia  
cast B. Cooper, U. Thurman,  
E. Thompson, A. Vikander,  
O. Sy, D. Bruhl, S. Miller,  
L. James, S. Greene, R. Scamarcio

Adam era uno chef di fama internazionale prima che il suo egocentrismo e l'abuso di droghe non lo costringessero a lasciare il lavoro. Dopo un periodo di disintossicazione l'uomo decide di rimettersi in gioco trasferendosi a Londra per cercare di rilanciare un famoso ristorante e ottenere le mitiche tre stelle Michelin.

### L'ultimo cacciatore di streghe

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Breck Eisner  
genere Fantasy / Azione / Avventura  
cast M. Caine, V. Diesel,  
E. Wood, J. Engelbrecht,

Un solo uomo, l'ultimo cacciatore di streghe, è l'unica cosa che si frappone tra la salvezza dell'umanità e l'invasione delle più minacciose forze oscure della storia

### Dobbiamo parlare

nazione Italia  
anno 2015  
regia Sergio Rubini  
genere Commedia  
durata 98 min.  
cast S. Rubini, F. Bentivoglio,  
M. Calzone, I. Ragonese

Vanni, cinquant'anni, è uno scrittore di successo. Linda, più giovane di vent'anni, collabora nell'ombra ai suoi romanzi: convivono in un attico altoborghese nel centro di Roma. I loro migliori amici Costanza e suo marito Alfredo detto il Prof, al contrario, sono sposati e gestiscono la vita in comune come un'azienda familiare, ponendo il patrimonio sopra ogni cosa. Una sera il Prof e Costanza irrompono in casa di Vanni e Linda. Costanza ha scoperto che Alfredo ha un'amante. L'evento scatenerà una crisi che produrrà una reazione a catena rendendo quel comodo salotto uno scenario di guerra.

### Alaska

nazione Italia  
anno 2015  
regia Claudio Cupellini  
genere Drammatico  
durata 125 min.  
cast E. Germano, A. Rohrwacher,  
R. Zem, A. Berges-Frisbey,  
E. Radonicich, P. Pierobon,

È la storia di due persone che non possiedono nulla se non se stessi. Non hanno radici, né un posto dove sentirsi a casa. Si conoscono sul tetto di un albergo parigino: le conseguenze di questo incontro saranno la prigionia, l'amore, poi il sogno del successo e la separazione. Anche se il destino sembra sempre riservarsi l'ultima parola.

### 45 anni

nazione Gran Bretagna  
anno 2015  
regia Andrew Haigh  
genere Drammatico  
durata 93 min.  
cast C. Rampling, T. Courtenay,  
G. James, D. Wells

Kate e Geoff sono sposati da quarantacinque anni e stanno organizzando un ricevimento per festeggiare l'evento quando l'uomo riceve una telefonata inattesa. Dopo mezzo secolo è stato ritrovato il corpo ibernato della sua prima ragazza, rimasta uccisa durante una scalata in alta montagna. La notizia turba in profondità i coniugi e in particolare Kate, che comin-

cia a sentirsi un'estranea nella sua stessa famiglia.

### Spectre - 007

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Sam Mendes  
genere Azione / Avventura / Spionaggio  
cast D. Craig, R. Fiennes, C. Waltz,  
L. Seydoux, M. Bellucci,  
R. Kinnear, D. Bautista, A. Scott,

Dal passato di Bond riemerge una minaccia misteriosa. Mentre M combatte contro le forze politiche per tenere attiva la sezione di controspionaggio, Bond scopre una terribile verità dietro la potente organizzazione criminale Spectre.

### Rock the Kasbah

nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Barry Levinson  
genere Commedia  
durata 113 min.  
cast B. Murray, B. Willis,

Un manager discografico in declino scopre una ragazza con una voce incredibile mentre è in viaggio in Afghanistan. Decide quindi di portarla con sé a Kabul per farla partecipare a un talent show locale.

### Snoopy & Friends Il film dei Peanuts

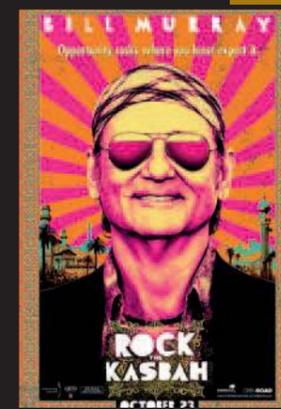
nazione U.S.A.  
anno 2015  
regia Steve Martino  
genere Animazione

Snoopy decide di arruolare una squadra per sconfiggere definitivamente i suoi arcinemici, mentre Charlie Brown si impegna in un'epica sfida per riuscire a tornare a casa.

### Eva no duerme

nazione Argentina / Francia / Spagna  
anno 2015  
regia Pablo Agüero  
genere Drammatico  
durata 85 min.  
cast G. García Bernal, D. Lavant

1952. Eva Perón, uno dei personaggi politici più amati ma allo stesso tempo più odiati dell'Argentina, è appena morta. Uno specialista viene incaricato di imbalsamarla e, dopo anni di lavoro, ottiene un notevole risultato. Nel frattempo in Argentina si susseguono i colpi di stato e alcuni dittatori cercano di cancellare Eva Perón dalla memoria del popolo. Per venticinque anni il suo corpo sarà causa di conflitto. Questa "bella addormentata" diventa così una icona più potente di qualsiasi altro politico in vita.





## 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.

