

i **Sardi**

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso
fra Dipendenti Pubblici

Anno XVIII - N.6 Novembre-Dicembre 2013



News CMS

Torna la carta CMS

I nuovi prestiti CMS

Vacanze

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
Monsezzato
Morgongiori
Narcao
Nuoro
Olbia
Oristano
Orotelli
Ortacesus
Ovodda
Ozieri
Paulilatino
Perdaxius
Portoscuso
Pula
Quartucciu
Quartu Sant'Elena
Samassi
Samatzai
San basilio
San Giovanni Suergiu
S. Andrea Frius

Sant'Antioco
San Gavino Monreale
San Vero Milis
Santadi
Sardara
Sarroch
Sassari
Selargius
Seneghe
Serramanna
Sestu
Settimo San Pietro
Simaxis
Sinnai
Sorso
Telti
Terralba
Tratalias
Tuili
Usini
Villacidro
Villagrande Strisaili
Villamar
Villanovafranca
Villasimius
Villasor
Villa Sant'Antonio
Zerfaliu

Enti Nazionali
Consorzi
Istituzioni Locali

- Anas
- ATA - Azienda Trasporti Pubblici Nuoro
- CIAA Nuoro
- CIAA Oristano
- CIAA Sassari
- Consorzio 21
- Consorzio di Bonifica della Sardegna Meridionale
- Consorzio per il Nucleo Industriale del Sulcis Iglesiente
- Consorzio di Bonifica della Nurra
- Consorzio Interprovinciale

- per la Frutticoltura di Cagliari
- Ferrovie della Sardegna
- CTM
- Istituzione dei concerti "Pierluigi da Palestrina"
- Istituto Zooprofilattico della Sardegna
- Poste Italiane
- Università degli studi di Sassari
- Consorzio ASI Area Sviluppo Industriale

Ministeri

- Arma dei Carabinieri
- Aeronautica Militare
- Corte dei conti
- Esercito italiano
- Guardia di Finanza
- Agenzia delle Entrate
- Agenzia delle Dogane
- Ministero della Salute
- Ministero della Difesa - Civili
- Ministero del Lavoro e Prev. Sociale
- Ministero dell'Istruzione
- Ministero del Tesoro D.C. Uff. Locali
- Ministero dell'Economia e Finanza.
- Ministero Giustizia Amm.ne Polizia penitenziaria
- Ministero Trasporti e Navigazione
- Ministero Giustizia Org. Giudiziaria
- Ministero delle Attività Produttive
- Ministero della Difesa Marina Militare
- Ministero della Giustizia
- Ministero delle Finanze
- Ministero delle Risorse Agricole
- Ministero del Commercio con l'estero
- Ragioneria Generale della Sardegna

Aziende Sanitarie

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

4 [turismo]

Orroli - Antichi Ovili
Nurri - Hotel Hotel Is Stellas 3*
Olbia - Geovillage - 4*
Madonna di Campiglio - Hotel Miramonti 4*
Madonna di Campiglio - Savoia Palace - 4*
Tour della Foresta Nera

10 [CMS News]

Torna la carta CMS
Le nuove convenzioni CMS
La CMS diventa itinerante
I prestiti CMS

14 [l'ingegnere]

Piano Casa - parte seconda

15 [politica]

Piano Casa - parte terza

16 [il dentista]

Parodontite, meglio conosciuta come "Piorrea":
come, quando, perché?

18 [società]

A che gioco giochiamo?

19 [sessualità]

Vita di coppia e sessualità

20 [l'angolo del gusto]

La Cassola

22 [cinema]

I Film in uscita a
Novembre e Dicembre

i Sardi

Direttore responsabile
Pietro Satta

Coordinatore Editoriale
Massimo Sainas

Staff Editoriale
Claudio Cadeddu
Roberto Bianchi
Massimo Sainas
Luisa Guidi

Progetto grafico
Massimo Sainas

Foto
Foto di copertina:
Massimo sainas

Alessandro Cani
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
e-mail: ciemmeesse@ciemmeesse.it

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

Ufficio CMS Oristano
Via Segni, 3 - 09170 Oristano
Tel./Fax 0783 300541
Tel./Fax 0784 36168

Editore Biesse Servizi srl
Via del Fangario, 27
09122 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048
Reg. Trib. Cagliari n.40 del 19/11/1995





NON FARTI PELARE!!!

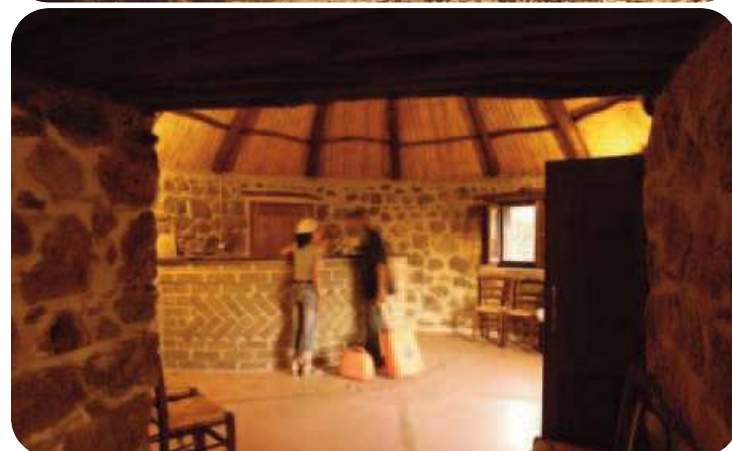
SEI UN DIPENDENTE PUBBLICO?
PRIMA CHIAMA NOI

CMS

ASSOCIAZIONE DI MUTUO SOCCORSO FRA DIPENDENTI PUBBLICI

Solidarietà - Vacanze
Prestiti a condizioni
esclusive

070 275121 - www.ciemmeesse.it



Antichi Ovili

Natale, Capodanno ed Epifania ad Orroli
da Novembre a Marzo 2014

a cura della CMS



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 inedito angolo di Sardegna.



Quota di partecipazione (per i soci) con contributo CMS
offerta valida dal 09/11/2013 al 31/03/2014
€ 78,00

La quota comprende

Il programma prevede un giorno di pensione completa con cena del sabato, pernottamento in camera doppia, colazione e pranzo tipico della domenica.

Riduzioni 3°/4° letto:
Bimbi 0/5 anni non compiuti: €20,00
(gratis nel letto con i genitori) in 3° e 4° letto;
Bimbi 5/10 anni non compiuti: €38,00 in 3° letto - €33,00 in 4° letto;
Da 10 anni in su: €73,00 in 3° e 4° letto.

Camera singola: €85,00.

Si consiglia una tempestiva prenotazione in quanto i posti sono limitati.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



Lago Flumendosa Nurri

Da Novembre ad Aprile all'Hotel Is Istellas 3*
nelle splendide rive del lago Flumendosa

a cura della CMS



Il Complesso Turistico Istellas sorge sulle rive del lago Flumendosa, in una cornice naturale e tranquilla. Struttura moderna e attrezzata, dispone di 13 camere con le possibili composizioni: camere doppie o matrimoniali con letto aggiunto, con soppalco o letto a castello aggiunto, 1 appartamento composto da 3 camere matrimoniali, bar, ristorante, palestra, piscina, teatro e sala convegni. La qualità dei servizi e l'ottima posizione ne fanno una meta ideale non solo per le vacanze, ma anche per riunioni e incontri di lavoro.



Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

Quota di partecipazione (per i soci)
Quota a persona, a notte, in camera doppia standard

Novembre 2013/Aprile 2014
Esclusi: Capodanno - Pasqua - Lunedì dell'Angelo - dal 25/04 al 1/05/2014

euro 75,00

Pensione completa con menù hotel a cena

euro 70,00

Pensione completa con menù pizza a cena

Riduzioni:
Bimbi 0/10 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto 50%.

*Possibilità di fare delle escursioni in battello
sul Lago Flumendosa con partenza dall'hotel.*



Capodanno a Olbia

Geovillage 4* - Ottobre

a cura della CMS

L'Hotel si trova a nord della Sardegna, vicino al centro città ed alle spiagge. Il complesso è stato costruito sul pendio di una collina e offre una speciale vista panoramica sull'isola di Tavolara. La struttura è circondata da 15 ettari di meravigliosi giardini mediterranei.

Pacchetto 2 Notti / 3 Giorni

Arrivo: 31.12.2013 - Partenza: 02.01.2014 / Arrivo 30.12.2013 - Partenza: 01.01.2014

Quota a persona in camera doppia standard in Pensione Completa

€ 200,00

Pacchetto 3 Notti / 4 Giorni

Arrivo: 31.12.2013 - Partenza: 03.01.2014 - Arrivo: 30.12.2013 - Partenza: 02.01.2014

Quota a persona in camera doppia standard in Pensione Completa

€ 245,00

Tipologia di camera: Camera matrimoniale o letti singoli (da specificare all'atto della prenotazione)

Supplemento: 3°/4° letto (max 2 letti extra per camera con 2 persone paganti quota intera)
0-5 anni: gratis - 6-11 anni: sconto 50% - Dai 12 anni: sconto 25%

Il pacchetto con arrivo IL 31/12/2013 comprende:

31.12: Cenone di Capodanno (acqua e vino della casa inclusi) e a seguire musica dal vivo;
01.01: Prima colazione, brunch a buffet e cena (Acqua Inclusa);

02.01: Prima colazione e pranzo (Acqua Inclusa)

per pacchetto 2 notti (ulteriore cena + pernottamento + colazione + pranzo per il pacchetto 3 notti)

Il pacchetto con arrivo il 30/12/2013 comprende:

30.12: Cena (Acqua Inclusa)

31.12: pranzo (Acqua Inclusa)

Cenone di Capodanno (acqua e vino della casa inclusi) e a seguire musica dal vivo;

01.01: Colazione, brunch a buffet (Acqua Inclusa)

per pacchetto 2 notti (ulteriore cena + pernottamento + colazione + pranzo per il pacchetto 3 notti)

Servizi Inclusi

1 percorso benessere per persona presso il Centro Benessere (Bagno mediterraneo; sauna; caldarium, percorso Kneipp, docce emozionali, piscina con getti idromassaggio, area relax con tisaneria - durata 60 minuti), previa disponibilità nelle fasce orarie prestabilite e su prenotazione al numero 0789554057 o all'indirizzo centro.benessere@geovillage.it
Possibilità di noleggio telo, accappatoio e ciabattine - bambini al di sotto dei 16 anni non ammessi.

Sala attrezzi del Centro Fitness (ad orari prestabiliti)
Campi da tennis (su disponibilità, nelle ore diurni)
Centro Nuoto per nuoto libero (ad orari prestabiliti)
Connessione Internet - Garage (non custodito)
Il 1° gennaio Laboratori creativi per bambini da 3 a 14 anni previa disponibilità e prenotazione (gratuito)

Per il Cenone del 31.12 gli ospiti saranno sistemati in tavoli da 10 o 12 persone.

La sistemazione sarà presso il corpo centrale o La Piazzetta.

Le fasi di check-in e check-out e i pasti si svolgeranno presso il corpo centrale.

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

Si consiglia una tempestiva prenotazione in quanto i posti sono limitati.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



Madonna di Campiglio

Hotel Miramonti 4* e Hotel Savoia Palace 4*
dal 25 Gennaio al 1° Febbraio 2013

a cura della CMS



La CMS settore Sport e Turismo, anche quest'anno, per soddisfare le numerose richieste dei soci, organizza una settimana bianca presso i rinomati: Hotel Miramonti 4* - Hotel Savoia Palace 4* (secondo disponibilità).



Quota di partecipazione (per i soci)

€ 830,00

Volo diretto da Cagliari

La quota a persona, comprende:

Volo a/r da Cagliari a Verona, transfer a/r da Verona aeroporto a Madonna di Campiglio, 7 giorni in mezza pensione (bevande escluse), cocktail di benvenuto, presentazione della scuola di sci Brenta Adamello, serata con Vin Brulè davanti al caminetto, cena tipica trentina a lume di candela.
Sauna e zona fitness gratuita!

Riduzioni:

Bimbi 1/23 mesi in camera con due adulti : gratis (solo tasse aeroportuali);

Bimbi 2/6 anni non compiuti in camera con due adulti: 620,00 € in 3° letto e 520,00 € in 4° letto

Bimbi 6/12 anni non compiuti in camera con due adulti : 650,00 € in 3° letto e 550,00 € in 4° letto.

Supplemento Uso Singola: 25 € al giorno

Offerta valida per minimo 20 persone

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



Capodanno in Foresta Nera

dal 29 Dicembre al 5 Gennaio
Heidelberg - Foresta Nera - Friburgo
Strasburgo - Colmar - Baden-Baden - Coblenza

a cura della CMS

in collaborazione con



29.12.2013
Cagliari - Frankfurt/Hahn
Ritrovo dei Sig.ri partecipanti presso i banchi accettazione del volo in tempo utile per il disbrigo delle formalità d'imbarco. Arrivo a Frankfurt/Hahn, incontro con ns assistente, sistemazione sul bus GT partenza per l'hotel nelle immediate vicinanze. Sistemazione nelle camere appositamente riservate. Pernottamento.

30.12.2013
Frankfurt/Hahn - Foresta Nera
Dopo la colazione partenza per la Foresta Nera con sosta a Heidelberg, felicemente situata sulle rive del fiume Neckar, a poca distanza dalla pianura

renana. Ricca di monumenti, sede di un'antica e rinomata università, nonché di numerosi festival di musica e teatro, di origini antichissime e probabilmente insediamento militare romano, viene considerata la culla del



Romanticismo tedesco. Breve visita guidata e pranzo in ristorante. Tempo a disposizione e proseguimento per la Foresta Nera. Arrivo in hotel sistemazione nelle camere appositamente riservate. Cena e pernottamento.

31.12.2013
Foresta Nera - Friburgo
Dopo la prima colazione, visita guidata a piedi di Friburgo, l'antica ed affascinante capitale della Brisgovia, da secoli, sede episcopale ed universitaria. Fondata nel XII secolo dai conti di Zähringen, questa piacevolissima cittadina è nota per il suo caratteristico centro storico, dominato dal Münster "la famosissima cattedrale dedicata alla Vergine", considerata uno dei più importanti edifici gotici della Germania. Impressionanti le notevoli dimensioni dell'edificio, e della torre con i suoi 116 metri di altezza, attraverso la quale si accede ad alcuni capolavori della pittura tedesca plastica gotica di fine secolo XIII. Pranzo in ristorante, pomeriggio a disposizione. Rientro in hotel per il cenone di capodanno. Pernottamento.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.

01.01.2014

Foresta Nera
Dopo la prima colazione, escursione guidata nella Foresta Nera. Percorreremo la valle del torrente Esch per arrivare alla chiesa barocca di St. Peter, sulla Schwarzwald Panoramastrasse, da dove si gode una vista meravigliosa, a nord del monte Kandel e a sud del Feldberg, con i suoi 1493 metri, la cima più alta della regione. Si tocca St. Märgen, meta di pellegrinaggio con una meravigliosa chiesa barocca. prima di proseguire per Triberg con le sue splendide cascate, che con un dislivello di 160 mt., sono le più alte della Germania, dove è previsto il pranzo. Sosta a Schonach per visitare dall'interno il più grande orologio a cucù del mondo. Si prosegue per la strada degli orologi fino a Furtwangen. Prima di rientrare in albergo, sosta al delizioso Titisee, il più grande lago naturale della Foresta Nera, in una splendida posizione, circondato da boschi. Rientro in albergo, cena e pernottamento

01.01.2014

Foresta Nera - Baden-Baden
Dopo la prima colazione, partenza per Baden Baden - fin dal secolo scorso, una delle più rinomate stazioni termali internazionali, già nota ai romani (l'imperatore Caracalla era solito frequentare le terme di Aquae Aureliae) per le proprietà terapeutiche delle sue acque. Breve visita guidata lungo il pregevole centro storico, dove potrete ammirare alcune opere architettoniche di rilievo. Pranzo in ristorante e pomeriggio a disposizione. Consigliamo di trascorrerle al bellissimo centro termale Caracalla dove, con l'aiuto di varie saune e delle piscine termali, potrete recuperare le energie spese durante la notte di San Silvestro. Durante il transfer di rientro, breve sosta a Freudenstadt, graziosa cittadina sorta nel 1599, completamente distrutta da un incendio e ricostruita, in nemmeno 10 anni, nel pieno rispetto dell'architettura originale. Cena e pernottamento.

03.01.2014

Foresta Nera - Strasburgo - Foresta Nera
Dopo la prima colazione, giornata dedicata alla bellissima Strasburgo, capitale dell'Alsazia, in origine parte del regno di Carlomagno, ma, dal 1648 in poi, a parte una breve pausa tra il 1870 ed il 1918, definitivamente francese. Oltre ad essere sede del consiglio europeo, Strasburgo è anche un importante ed apprezzato centro della cultura europea. Il fiume Ill, che scorre lungo il centro storico attraverso un dedalo di strettissimi canali e sotto numerosi ponti e le bellissime case a traliccio, la rende molto pittoresca, e non solo all'occhio del visitatore. Di particolare interesse il Münster, l'enorme cattedrale di Notre Dame, costruita tra il X. ed XV. secolo in pietra di Vogesen (rosa a macchie color crema) ed in stile romanico-gotico. Oltre all'altezza (142 m), impressionanti sono le dimensioni del rosone sul lato ovest (ben 13,5 metri di diametro!). oltre agli innumerevoli

rilievi e l'orologio stronomico, dal quale, al tocco delle 12:30, si affacciano delle figure bibliche. Impossibile non menzionare, infine, il caratteristico quartiere "Petite-France". Pranzo in un tipico ristorante e pomeriggio a disposizione. In serata, rientro in albergo, cena e pernottamento.

04.01.2014

Foresta Nera - Colmar
Strada del Vino - Foresta Nera - Dopo la prima colazione, partenza per la visita di Colmar, la bellissima città tra Strasburgo e Basilea, che con i suoi circa 70.000 abitanti, è anche capoluogo dell'Alto Reno. La cura del proprio patrimonio artistico e culturale, nonché l'importanza di essere l'indiscussa capitale del vino alsaziano, ne fanno una delle città più amabili e più frequentemente visitate di questa tipica regione. Anche qui dominano le caratteristiche case a graticcio del centro storico, tra cui la più famosa è certamente la "Maison des Tetes". La visita del quartiere Petite Venise, meraviglioso esempio di rinnovamento e preservazione urbanistica. Interessanti anche il Duomo (Sankt-Martins-Münster) del XIII. secolo e la Pfisterhaus, pregevole costruzione in stile Renaissance con arcate e gallerie in legno. Dopo il pranzo, pomeriggio a disposizione. Rientro in albergo per la cena e pernottamento.

05.01.2014

Foresta Nera - Coblenza
Frankfurt/Hahn - Cagliari
Dopo la colazione, partenza per Coblenza. Pranzo in ristorante, a seguire breve visita guidata attraverso la romana "Confluentia" della "madre" Mosella nel "padre" Reno. Durante la passeggiata, potrete ammirare il Deutsches Eck (angolo tedesco) con il monumento equestre del Kaiser Guglielmo, a commemorazione dell'unità della Germania, avvenuta nel 1871; l'imponente Fortezza Ehrenbreitstein, una delle più impressionanti fortezze del 19° secolo, sorta sulle rovine di un precedente castello, andato completamente distrutto; la chiesa romanico-gotica di St. Florin; il castello ed il palazzo di Metternich. Proseguimento per l'aeroporto in tempo utile per il disbrigo delle formalità d'imbarco, rientro in Cagliari. Fine dei nostri servizi.

Quota di partecipazione (per i soci)		
Partenza da Cagliari dal 29 Dicembre al 5 Gennaio		
8 giorni cenone incluso		
€ 1.365,00	€ 1.333,00	€ 1.479,00
in camera doppia	in camera tripla	in camera singola
Hotel previsti in tour o similari: - HOTEL HIRSCHEN 3* (o similare)		
Tipica costruzione in legno, a Sankt Märgen, a circa 20 km ad est di Friburgo. A conduzione famigliare e con ottima cucina. Tutte le camere sono confortevoli		
La quota comprende:		
Voli da e per Cagliari, bus GT al seguito come da programma. Visite guidate in italiano come da programma, accompagnatore, Bagaglio a mano (n.1 collo a persona per massimo 10Kg - dimensioni massime cm.55x40x20), assicurazione medico non stop bagaglio. 1 Drink di benvenuto, 7 pernottamenti con trattamento di colazione a buffet (1 nei dintorni di Frankfurt/Hahn + 06 in Foresta Nera. 4 cene in albergo comprensive di menu a 3 portate, acqua naturale in caraffe e pane. Cenone di capodanno.		
La quota non comprende:		
Le tasse aeroportuali pari a 45,00 euro per persona, la quota di iscrizione e gestione pratica pari a euro 25,00 per persona, supplemento facoltativo per imbarcare in stiva un bagaglio da 15 KG da 40,00 euro per persona non cumulativi. I costi per l'eventuale bagaglio supplementare o per l'eccedenza di peso verranno pagati direttamente in aeroporto, le mance, le bevande ai pasti, i pasti dove non espressamente indicati, il facchinaggio, gli extra in genere le escursioni facoltative, gli ingressi nei musei, ville e monumenti e tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende".		
Documenti: Per i cittadini italiani è sufficiente la carta d'identità valida per l'espatrio. Il tour verrà effettuato con un minimo di 20 partecipanti. N. B. Il tour potrebbe subire delle variazioni pur mantenendo invariate visite e servizi. Posti con tariffa a disponibilità limitata		
Operativo Volo		
Cagliari - Frankfurt/Hahn dom 29 dic 13 Volo FR4142 P. 20:55 A. 23:00		
Frankfurt/Hahn - Cagliari dom 05 gen 14 Volo FR4141 P. 18:25 A. 20:30		

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



Torna la carta CMS !!

Siamo lieti di comunicare 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 di seguito la scheda descrittiva della carta e vi invitiamo a contattare i ns. uffici per qualsiasi informazione.



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





Le convenzioni della CMS

Gruppo Collu

**Sconti del
10% - 15% - 20%**

a seconda del marchio acquistato

Serramanna - Via E. Lussu, 50
Assemini - Via Amsicora 20
Cagliari - Via dei Giudicati 33/35

EX NOVO srl

Via Cuoco, Cagliari

Sconti esclusivi del 20%

presso tutti i punti vendita
di Cagliari e provincia
Sconto non praticabile nei perio-
do di saldi e non cumulabili con
altre promozioni

Succa Cartolibreria

Succa Sergio Company snc
34, v. deledda - 09127 Cagliari (ca)

Sconto del 10%

Editoria non Scolastica;
Giocattoli e Modellismo,
Cartoleria, Art. Regalo, CD,
Videogames, Hi Tech

Cucine & Cucine

di Carta Lorenzo

Via Nazionale, 40
Decimo Mannu

Sconto del 40%
sui prezzi di listino aran
e su tutti gli arredi casa

Milano Assicurazioni

Agenzia Carlo Pais

Via Paoli, 19 - Cagliari
Via Cagliari, 197 - Assemini
Via Tiziano, 33 - Quartu Sant'Elena

Sconto del 25% su polizze RCA
Sconto del 20% su polizze diverse

Antuofermo fashion island

Antuofermo srl

Sconti del 10%
sui prezzi di listino

Km. 11 - Viale Monastir - 09028 Sestu

Macro srl

Km. 10.800 S.S. 131 - Sestu

Sconti del 10%
sui prezzi di listino*

Punti Vendita
Sestu - Guspini - Carbonia
*Esclusi gli articoli in esposizione
con etichetta in giallo

La CMS diventa itinerante

Nell'ambito del già annunciato programma di avvicinamento della CMS ai Soci, abbiamo il piacere di comunicarvi che presso alcuni Enti l'iniziativa ha già preso avvio. Pertanto di seguito vi comunichiamo i giorni e gli orari in cui sarà possibile trovare un collaboratore CMS presso il Vs Ente. Sarà ovviamente possibile ottenere qualunque tipo di informazione, consulenza e istruire ogni pratica.

CALENDARIO CONSULENZE PRESIDI OSPEDALIERI 1 - SEMESTRE 2014

IGLESIAS OSPEDALE C.T.O.

Lunedì 13/01/14
Lunedì 03/02/14
Lunedì 03/03/14
Lunedì 07/04/14
Lunedì 05/05/14
Lunedì 09/06/14

CARBONIA OSPEDALE SIRAI

Martedì 07/01/14
Martedì 04/02/14
Martedì 04/03/14
Martedì 01/04/14
Martedì 06/05/14

MURAVERA OSPEDALE S. MERCELLINO

Venerdì 31/01/14
Venerdì 28/02/14
Venerdì 28/03/14
Venerdì 18/04/14
Venerdì 31/05/14
Venerdì 27/06/14

LANUSEI OSPEDALE N.S. DELLA MERCEDE

Lunedì 27/01/14
Lunedì 24/02/14
Lunedì 24/03/14
Lunedì 28/04/14
Lunedì 26/05/14
Lunedì 30/06/14



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.

Entriamo nel merito di qualcuna delle diverse interpretazioni, ad esempio, gli ampliamenti previsti dall'art. 2 comma a) per i quali si indica che gli stessi possono realizzarsi mediante sopraelevazione o mediante realizzazione al solo piano terra di corpi di fabbrica separati dal fabbricato principale, da utilizzare come sue pertinenze. Gli stessi incrementi volumetrici così realizzati costituiscono pertinenza inscindibile dell'unità immobiliare principale e non possono essere alienati separatamente da essa. Certe interpretazioni indicano che l'ampliamento realizzato non può essere utilizzato indipendentemente dal principale in quanto danno il significato di pertinenze ai corpi accessori dipendenti dall'unità principale, e collegati ad esso, e gli stessi, pertanto, non possono avere caratteristiche di uso autonomo.

Per capire meglio questa interpretazione occorre fare una premessa che faremmo con l'aiuto del sito: <http://www.altalex.com/>.

Il termine pertinenziale va inteso in relazione all'interpretazione delle pertinenze in regime giuridico, infatti l'art. 817 del c.c., la pertinenza consiste in una cosa, accessoria asservita funzionalmente ed in maniera durevole all'utilità (Instrumentum) o ad ornamento (Ornamentum) di una cosa, principale. Tale relazione di funzionalità strumentale (che si instaura) di fatto, costituisce vincolo pertinenziale quando la stessa sia conseguenza di un atto di destinazione posto in essere dai soggetti a ciò legittimati (art. 817 comma 2 c.c.). L'atto di destinazione, in particolare, consta di un profilo soggettivo, quale: dichiarazione di volontà di operare tale destinazione; e di un profilo oggettivo, quale: estrinsecazione della suddetta volontà in un comportamento oggettivamente valutabile e riconoscibile dai terzi. Nel regime giuridico delle pertinenze delineato all'art. 818 c.c. (a conferma del fatto che la pertinenza, in uno con la cosa principale, va a formare un'unità in senso economico e



giuridico) si prevede, segnatamente al comma 1, l'automatica estensione degli effetti degli atti e dei rapporti giuridici relativi alla cosa principale anche alla cosa accessoria, rectius: pertinenza. Così, per esempio, l'acquisto a titolo derivativo della cosa principale comprenderà anche quello della pertinenza; similmente l'acquisto a titolo originario, per usucapione, della cosa principale vedrà esteso il possesso ad usucapionem della cosa anche alla sua pertinenza (viceversa finché dura la destinazione non è configurabile un'usucapione separata della sola pertinenza). Pertanto se un soggetto proprietario di un'unità immobiliare sita al piano primo dovesse realizzare un'unità immobiliare minima ad uso residenziale (min. 28 mq.) nella terrazza sovrastante il piano ultimo, indipendentemente che gli stessi siano o possano essere collegati da una scala interna, le stesse essendo vincolate dal termine pertinenziale non potranno mai essere vendute separatamente l'una dall'altra, ma questo non le vincola dall'uso indipendente che l'ampliamento realizzato possa essere destinato anch'esso come residenza, in quanto è nello scopo della legge favorire la realizzazione di opere di ampliamento destinate al nucleo familiare anche se le stesse non sono obbligatoriamente legate fisicamente da scale che ne determinano l'uso associato e dipendente dall'unità principale. Tale teoria dell'uso indipendente è anche rafforzata da quanto invece prevede l'art. 2 comma c) "nel caso di tipologie edilizie a schiera in lotto urbanistico unitario, gli adeguamenti e incrementi possono essere realizzati per tutte le unità e sono ammessi purché venga dimostrato, mediante un progetto esteso all'intero fabbricato, il coerente inserimento dell'ampliamento nel contesto architettonico

del complesso edilizio".

Infatti come precisato gli stessi potranno essere alienati separatamente dall'unità immobiliare principale purché siano trascorsi almeno 10 anni dalla dichiarazione di ultimazione lavori, tale precisazione non può che confermare che gli ampliamenti potranno avere anche caratteristiche di residenza autonoma in quanto solo con l'uso indipendente, l'unità immobiliare ad uso residenza monolocale o altro, potrà essere utilizzata indipendentemente dall'unità principale.

Altra difficoltà interpretativa della legge sempre in relazione all'art. 2 è la possibilità che gli ampliamenti da realizzare, se pur riferiti a più unità immobiliari della stessa proprietà, non possono essere cumulati fra loro in relazione alla non possibilità di essere alienati separatamente dalla stessa unità immobiliare che ne ha determinato la realizzazione; in questo caso si può dar ragione a chi effettivamente interpreta che non sia possibile che lo stesso proprietario di più unità immobiliari possa realizzare un'unica unità immobiliare cumulando i vari bonus volumetrici di più unità immobiliari, per il motivo che le stesse non potranno essere scisse dall'unità immobiliare principale. Invece tale possibilità di interpretazione non è propria dell'art. 5. L'articolo relativo alla demolizione è ricostruzione è abbastanza chiaro nella sua lettura ed a parte qualche eccesso di interpretazione da parte di qualche comune (o per meglio dire tecnico istruttore) nel valutare gli interventi proposti come architettonicamente non migliorativi, più volte è capitato di sentire che tali pareri di diniego nella richiesta di applicazione dell'art. 5 del piano casa, sono spesso motivo per nascondere l'incapacità nel poter o voler esprimere parere di contrasto

relativamente alle altezze e ai volumi che la stessa legge promuove in deroga come espressamente indicato all'art.2 comma 1 della legge e senza l'obbligo del rispetto dell'aspetto, della forma e dell'orientamento dell'edificio originario all'interno del lotto.

CONCLUSIONI

Il programma varato dal Governo, nominato "Piano casa" e approvato il 6 marzo 2009 con l'intento di rilanciare - in un periodo di crisi - un settore chiave per la nostra economia: l'edilizia, e successivamente concretizzato con gli accordi tra Stato, regioni e provincie autonome riunite in un tavolo di confronto istituzionale, che è la conferenza Stato- Regioni; in Sardegna si è concretizzato con la L.R. n. 04 del 23 ottobre 2009 pubblicata sul BURAS n.35 del 31 ottobre 2009 e successivamente prorogata con la Legge Regionale n.21 del 21 novembre 2011, pubblicata sul BURAS n.35 del 29 novembre 2011 e Legge Regionale n.22 del 23 novembre 2012 pubblicata sul BURAS n.51 del 26 novembre 2012, che ha permesso la presentazione di circa 18.900 domande al 28 settembre 2012, domande presentate presso 71 comuni a campione partecipanti al monitoraggio effettuato su una rilevazione telefonica realizzata dall'ufficio preposto della Regione Sardegna e pubblicato sul sito all'indirizzo: http://www.sardegna.territorio.it/documenti/6_288_20121023103523.pdf.

In conclusione la legge del piano casa, sia in Sardegna che nelle altre regioni italiane, può essere considerata, a tutt'oggi, come l'unico volano per il rilancio dell'economia edilizia.

Piano Casa

Forse non tutti sanno che...

Dott. Ing Arch. Marisa Mascia
e-mail: ing.marisa.mascia@tiscali.it - Cell. 3495280765

Dopo gli innumerevoli abusi di chi ha ottenuto agevolazioni economiche che non gli spettavano e le conseguenti polemiche, il consiglio dei ministri ha approvato il nuovo Isee, "per affrontare lo scandalo dei finti poveri".

Lo ha annunciato il premier Enrico Letta ricordando "lo scandalo di chi andava all'università in Ferrari", vicende che "feriscono i tanti che hanno bisogno" dei servizi del welfare. "Riformare l'Isee (indicatore della situazione economica) è un atto a forte valenza etica, in un momento in cui l'emergenza sociale impone di orientare le risorse disponibili a favore di chi è in uno stato di reale necessità", si legge in una nota del ministero del Lavoro. "Con la riforma - afferma ancora il ministro del Lavoro, intendiamo disporre di uno strumento più corretto per valutare le condizioni relative tra famiglie con diverse possibilità economiche, ma anche restringere gli spazi all'evasione, ricordando che ogni presunta furberia toglie un'opportunità a coloro che ne hanno diritto". L'Isee terrà conto di "tutte le forme di reddito, persino quelle fiscalmente esenti", e darà "peso più adeguato alla componente patrimoniale".

Le novità

L'Isee serve a valutare la situazione economica dei nuclei familiari per regolare l'accesso alle prestazioni (in moneta e servizi) sociali e socio-sanitarie erogate dai vari livelli di governo, dalla mensa scolastica alle tasse universitarie. Serve per fissare tariffe differenziate oppure per la fissazione di soglie oltre le quali non è ammesso l'accesso alle prestazioni. Nel 2012 sono state presentate 6,5 milioni di dichiarazioni sostitutive uniche (dsu) corrispondenti a più di 5,8 milioni di famiglie (il 30% del totale). La riforma prevede la ridefinizione del reddito disponibile (includerà anche somme fiscalmente esenti come ad esempio le pensioni di invalidità), la valorizzazione maggiore della componente patrimoniale (maggior peso per la casa e minore franchigia per la com-



All'università in Ferrari

Al via la riforma dell'Isee
contro lo scandalo dei finti poveri"

Roberto Bianchi

ponente mobiliare) ma tiene anche conto delle caratteristiche dei nuclei familiari con carichi particolarmente gravosi, come l'avere tre o più figli o persone con disabilità a carico. La riforma riduce l'area dell'autodichiarazione consentendo di rafforzare i controlli e ridurre le situazioni di accesso indebito alle prestazioni agevolate.

Con riferimento agli immobili, si considera patrimonio solo il valore della casa che eccede il valore del mutuo ancora in essere, mentre viene riservato un trattamento particolare alla prima casa. La franchigia sul patrimonio mobiliare è ridotta a 6.000 euro, con un aumento di 2.000 euro per ogni componente del nucleo familiare successivo al primo, fino a un massimo di 10.000 euro. Questa soglia è incrementata di 1.000 euro per ogni figlio componente il nucleo familiare successivo al secondo.

Arriva indicatore corrente in caso

perdita lavoro o cig - In caso di perdita del lavoro o di cassa integrazione, ma comunque di una riduzione del reddito superiore al 25%, sarà possibile aggiornare il proprio Isee. In una situazione di crisi, sottolinea il ministero, la condizione delle persone può cambiare rapidamente. Quindi sarà possibile calcolare un Isee "corrente", riferito a un periodo di tempo più ravvicinato rispetto al normale (reddito dell'ultima dichiarazione che si riferisce all'anno precedente).

Cresce peso immobili, cala franchigia titoli - Nel nuovo Isee peseranno di più la casa e il patrimonio. Sarà infatti considerato il valore degli immobili rivalutatosi ai fini Imu (invece che Ici) mentre sarà ridotta la franchigia della componente mobiliare.

Deduzioni affitto aumentano da 5.165 a 7.000 euro - Aumenta l'importo massimo dei costi dell'affitto che si può portare in detrazione del reddito. Secondo la riforma, l'im-

porto aumenta da 5.165 a 7.000 euro con un incremento di 500 euro per ogni figlio convivente successivo al secondo.

Limiti alle autocertificazioni - Con l'Isee vigente finora, in cui tutto è auto-dichiarato, "si è verificata una sistematica sottodichiarazione sia del reddito (anche rispetto al reddito Irpef) sia del patrimonio", afferma il ministero del Lavoro nel documento che accompagna il decreto di riforma dell'Isee, sottolineando che l'80% dei nuclei familiari in riferimento al patrimonio mobiliare dichiara di non possedere neanche un conto corrente o un libretto di risparmio, dato non coerente con quelli pubblicati dalla Banca d'Italia.

Con il nuovo Isee solo una parte dei dati sarà autocertificata, mentre i dati fiscali più importanti come il reddito complessivo e quelli relativi alle prestazioni ricevute dall'Inps saranno compilati direttamente dalla pubblica amministrazione.



Parodontite, meglio conosciuta come “Piorrea”: come, quando, perché?

Dott.ssa Cristiana Corrias - Odontoiatra

Via Dalmazia 33 Selargius 09047 (Ca) - 070841509 - cristianacorrias@tiscali.it



La parodontopatia o parodontite è più conosciuta dalla gente con un termine non più usato in campo medico: PIORREA.

È una patologia orale molto diffusa, interessando circa il 60% della popolazione adulta, non riconosciuta precocemente e trattata adeguatamente porta alla mobilità e alla perdita dei denti.

Si tratta di un'infezione batterica che colpisce il parodonto, cioè i tessuti che circondano e sostengono i denti. Le specie batteriche responsabili sono all'incirca 4, pochissime rispetto alle circa 400 specie batteriche

che normalmente presenti nel cavo orale e diverse da quelle responsabili delle carie dentali.

Ma, essere positivi ai batteri non significa avere l'infezione.

Infatti, i batteri parodonto patogeni possono moltiplicarsi e invadere il parodonto solo in anerbiosi, condizione che si verifica quando c'è la placca batterica e il tartaro sui denti e per molto tempo.

Che cosa sono la placca e il tartaro?

Quanto e perché si formano?

Dopo i pasti, i batteri moltiplicano sulla superficie dei denti e si forma una patina biancastra, la placca batterica, che aderisce tenacemente al dente soprattutto vicino al bordo gengivale e negli spazi interdentali.

Il tartaro è il risultato della mineralizzazione della placca batterica e si forma con una velocità che varia da individuo a individuo e a seconda della zona della bocca.

Se non rimossi la placca e il tartaro tendono ad estendersi sotto gengiva lungo la radice dei denti.

Come si manifesta l'infezione parodontale?

L'accumulo di placca causa un'infezione all'inizio superficiale sul bordo gengivale e tra le papille interdentali (gengivite).

Tale infezione è ben riconoscibile perché la gengiva appare arrossata, gonfia, dolente e tende a sanguinare facilmente.



Ulteriori precisazioni per rispondere ai quesiti più frequenti:

- Non esistono gengive deboli, ma gengive sane e gengive infiammate.
- Per curare le parodontopatie non si prendono medicine, ma bisogna essere molto precisi e costanti con l'igiene orale sia domiciliare che professionale.
- Non è una malattia ereditaria, ma semmai contagiosa essendo causata da un'infezione batterica.
- Gli sciacqui e gli idropulsori non allontanano la placca batterica dai denti, ma solo i residui di cibo.
- I vari collutori e dentifrici con la loro azione chimica non sostituiscono lo spazzolino e il filo interdentale.
- L'accumulo di placca e tartaro non è dovuto al fumo di sigaretta.
- Il Ph della saliva (l'acidità) influenza la velocità con cui la placca calcifica trasformandola in tartaro, ma se non c'è placca non ci potrà mai essere tartaro.
- L'infezione parodontale per gli stessi meccanismi e con le stesse modalità può portare anche alla perdita degli impianti.

Le gengiviti trascurate portano alla rottura del sigillo gengivale e alla formazione di tasche parodontali, che consentono all'infezione di progredire lungo le radici dei denti, causando la distruzione dell'osso e del legamento parodontale (parodontite).

La parodontite è una malattia subdola, talvolta rapida e molto aggressiva, ma più spesso avanza lentamente e il più delle volte passano parecchi anni perché si evidenzia al profano.

I segni più comuni della parodontite conclamata e grave sono: alitosi, mobilità dentaria, ascessi, sanguinamento, recessioni gengivali, migrazioni dentarie.

Come si può evitare l'infezione?
Allontanando meccanicamente la

placca batterica dai denti e dagli spazi interdentali con un'igiene quotidiana molto accurata con lo spazzolino e il filo interdentale. L'igiene domiciliare viene perfezionata con periodiche sedute di igiene professionale (detartrasi).

Lo specialista ne stabilirà la frequenza in base a vari fattori individuali, ma, per lo più, valuterà la capacità dell'assistito di evitare l'accumulo di placca.

Si può guarire?

Rimuovendo la placca e il tartaro e le cause che possono favorirne l'accumulo si guarisce sempre dall'infezione, ma se le lesioni sono gravi, i danni al parodonto sono irreversibili.

La terapia varia a seconda del grado di parodontopatia e della perdita di tessuto gengivale e osseo.





A che gioco giochiamo?

I regali di Natale da fare ai bambini

Luisa Guidi

Ormai manca meno di un mese a Natale e quanti genitori, parenti e amici acquisteranno regali per i bambini senza sapere effettivamente cosa c'è dietro la progettazione di un determinato gioco e soprattutto quali abilità può sviluppare nel minore. I bambini apprendono attraverso il gioco, scoprono di avere tante capacità e si mettono alla prova con il mondo circostante, gli oggetti, le persone, gli animali e tutto ciò che vedono, ascoltano e toccano per la prima volta. Il modo in cui i bambini si avvicinano alle novità e le strategie che utilizzano per affrontare al meglio ogni nuovo evento o situazione, permettono loro di sviluppare una serie di competenze che

diventeranno un prezioso bagaglio di conoscenze per il futuro. Elemento fondamentale per lo sviluppo equilibrato di tali competenze è l'intelligenza. Per molto tempo l'intelligenza è stata considerata come un concetto unitario misurabile attraverso test che privilegiano le competenze linguistiche e logico-matematiche. Nel 1983 Howard Gardner ha rivoluzionato questo concetto coinvolgendo negli studi sull'intelligenza anche la biologia, la neurologia, la psicologia e la psichiatria. Gardner ha poi affermato che tutte le persone possiedono una serie di abilità, competenze intellettive o talenti, relativamente autonomi e collegati a specifiche aree cerebrali,

che hanno portato allo sviluppo della sua teoria delle intelligenze multiple. Questa teoria è particolarmente interessante perché accanto alla teoria classica dell'intelligenza e la sua misurabilità attraverso il QI (Quoziente di Intelligenza). Secondo Gardner ogni persona è dotata di nove tipi di intelligenza ed è quindi intelligente in nove modi diversi. Alcuni possono raggiungere livelli alti in tutte le intelligenze, altri spiccano in alcune e sono carenti in altre, ma tutti possono sviluppare le intelligenze se messi nelle condizioni ambientali e psicologiche per farlo. Ciò implica essere incoraggiati, seguiti e ben istruiti. Le nove intelligenze sono legate tra loro e interagi-

scono continuamente in modo complesso. In cosa consistono queste nove intelligenze?

Intelligenza linguistica.

Capacità di usare le parole in modo efficace sia oralmente sia per iscritto. Indica la padronanza nell'usare la sintassi o la struttura del linguaggio, la fonologia, i suoni, la semantica e l'uso pratico della lingua. Comprende anche: facilità di parola; saper spiegare, insegnare e apprendere verbalmente; saper convincere gli altri; humor.

Intelligenza musicale

Capacità di riconoscere, ricostruire e comporre brani musicali, sulla base del tono, del ritmo e del timbro



Intelligenza logico-matematica

Capacità di usare i numeri in modo efficace e di saper ragionare bene; inoltre include la sensibilità verso principi e relazioni, abilità nella valutazione di oggetti concreti o astratti.

Intelligenza spaziale

Questa abilità, che può svilupparsi anche in assenza della vista, consiste nel riconoscere gli oggetti, nell'immaginare il movimento o lo spostamento di parti e nella capacità di visualizzare e rappresentare idee in modo visivo e spaziale. Questa intelligenza implica sensibilità verso il colore, la linea, la forma, lo spazio. Comprende: immaginazione attiva; forte senso dell'orientamento; capacità nella rap-

presentazione grafica (pittura, disegno, scultura, ecc.); manipolazione mentale di oggetti; memoria visiva.

Intelligenza corporeo-cinestetica.

Consiste nella capacità di usare il corpo per fini funzionali o espressivi e nella manipolazione di oggetti. Include specifiche abilità fisiche quali la coordinazione, la forza, la flessibilità e la velocità.

Intelligenza interpersonale

Capacità di interpretare le emozioni, le motivazioni e gli stati d'animo altrui. Capacità di cogliere il significato della comunicazione non verbale (espressioni del viso, toni di voce, gesti, ecc.) e di

rispondere adeguatamente ed in modo efficace; empatia.

Intelligenza intrapersonale

Capacità di comprendere le proprie emozioni e indirizzarle in un modo socialmente accettabile. Capacità introspettiva, coscienza dei propri stati d'animo, autodisciplina; senso del sé.

Intelligenza naturalistica

Sensibilità verso i problemi ambientali. Capacità di salvare l'ambiente dal degrado e le specie animali. Capacità di proteggere gli animali dallo sfruttamento, dall'abbandono, dalla vivisezione, dalla violenza. Sensibilità verso la natura, amore

per l'allevamento di animali o la coltivazione di piante, cura e interazione con animali, saper riconoscere e classificare oggetti naturali.

Intelligenza esistenziale

Capacità di riflettere sulle questioni fondamentali riguardanti l'esistenza e l'attitudine al ragionamento astratto per categorie concettuali universali.

Essere consapevoli delle proprie intelligenze è importante per poter sviluppare quelle più forti e compensare quelle più deboli. Per questo motivo è fondamentale far crescere i bambini con giochi istruttivi e stimolanti rispetto a tutte le intelligenze sopra menzionate.





Vita di coppia e sessualità

L'importanza di comunicare le fantasie sessuali

Claudio Cadeddu

Le fantasie sessuali animano da sempre la vita delle persone, sono un buon modo per attivare l'eccitazione nell'autoerotismo, aiutano nella relazione di coppia stabile o nelle situazioni in cui si vorrebbe fare sesso, ma siamo in difficoltà a far partire l'erezione o la lubrificazione, danno un supporto quando durante il coito uno dei due sente di avere una perdita delle sensazioni che conducono all'orgasmo. Spesso le fantasie sessuali occupano la nostra attenzione allontanando i pensieri collegati all'ansia da prestazione, servono per distrarre dalle paure che si presentano prima o durante la sessualità e che hanno il potere di farci precipitare nell'incompetenza sessuale.

Vedere immagini, sentire parole, muovere la fantasia, creare scenari, possono essere azioni che proteggono la sessuale. Ci sono opinioni contrapposte sulla valutazione se sia meglio l'immaginario sessuale, le fantasie, piuttosto che fare ricorso alla pornografia? Alcuni sessuologi

sostengono che sia meglio creare da noi le fantasie e motivano questo parere con dati interessanti. Primo perché l'immaginario che costruiamo rubando al sociale, alle emozioni che si sono create dentro di noi durante piacevoli esperienze sessuali, a volta anche con il/la partner con cui stiamo facendo l'amore, possono rendere le fantasie come un vestito su misura e non essere generiche. L'altro aspetto è che può essere oggetto della nostra fantasia anche il nostro modo di fare l'amore nei momenti migliori, per cui si nutre la relazione senza astrarsi troppo e senza produrre troppe scissioni rispetto al rapporto che stiamo vivendo.

Le fantasie possono restare nella nostra testa o essere condivise con la persona con cui stiamo sperimentando la sessualità, sia raccontando le fantasie, sia chiedendo di animarle nella sessualità di coppia.

La narrazione è un modo di coinvolgere l'altro/a, per fare capire anche le forme del nostro desiderio

sessuale, cosa lo anima e cosa lo spinge. La narrazione può essere fatta fuori dal momento sessuale per creare eccitazione o durante per sostenere la propria eccitazione o quella del/della partner.

Trasformare la fantasia in gesti e atteggiamenti sessuali ha bisogno di una maggiore complicità, vuol dire raccontare e poi proporre che accada come possono essere le fantasie di essere sculacciati, sottomessi, vestiti in modo particolare, esposti allo sguardo dello specchio o della finestra, oppure pensando che l'altra persona voglia fare particolari pratiche sessuali e proporle.

La cosa importante è non costringere mai ad atti sessuali indesiderati. Se la fantasia viene raccontata o si chiede di fare quello che si è immaginato può rappresentare anche un motivo di scontro nella coppia dato che il/la partner potrebbe sentirsi ferito/a dai pensieri del partner e ritenere che sia perverso, troppo fissato con alcuni comportamenti, non sano nel vivere la sessualità.

Se si vuole condividere le fantasie bisogna avere una buona conoscenza della persona con cui stiamo facendo sesso e/o amore e saggiare la reazione con piccoli saggi di prova. Oggi si usa molto scambiare per email, chat, fantasie sessuali con persone in parte sconosciute o per fare agganci o per sollecitare un interesse. Spesso si fa per sembrare disinvolto, più spesso al femminile per essere considerate erotiche, interessanti, disposte sessualmente.

Il sesso diventa al femminile un richiamo per fare amicizia, per stabilire legami, per trovare una persona che possa piacere per fare una storia. Spesso però soprattutto se è eccessiva la spregiudicatezza sessuale, può determinare, al momento in cui si stabilisce di incontrarsi dei problemi di relazione, delle delusioni e delle difficoltà.

Avere fantasie è sempre interessante, il tipo di fantasie ha un significato, per come si ripetono copioni che hanno al centro comportamenti, passivi, attivi, di sottomissione, di prevaricazione. Se le fantasie sono l'unico modo per accendere la sessualità dobbiamo preoccuparci perché il sesso non riesce ad essere acceso dalla relazione, come è meglio chiedere un parere se la fantasia è sempre la stessa e attesta una rigidità del nostro desiderio.



Una ricetta tipica delle zone del nord sarda, La Cassola...molto simile al cacciucco alla livornese.

La Cassola

Massimo Sainas

Come preparare la ricetta Cassola
Puliamo tutto il pesce, laviamolo, tagliamolo a pezzi e lasciamolo scolare bene. Solo l'aragosta dovrà essere lasciata intera. Passiamo poi a tritare Tritare finemente una grossa cipolla, uno spicchio di aglio e una manciata di prezzemolo e soffriggiamoli in mezzo bicchiere di olio evo. Quando il trito è appassito (ma non troppo) aggiungiamo i pomodori pelati al setaccio, un pizzico di sale e un peperoncino e lasciamo consumare per qualche minuto. Unire il pesce, prima il più lento di cottura scorfani grongo polpo etc, e dopo qualche minuto il resto. Facciamo insaporire nel soffritto mescolando, poi bagniamo con due

mestoli di acqua calda. Copriamo il tegame e terminiamo di cuocere in circa un'ora, a fuoco lentissimo. Tagliamo a fette il pane casareccio (suggerisco pagnotta di osilo o lu tondu sussincu), strofinarlo di aglio e peperoncino quindi infornarlo per qualche minuto e avremo quindi i nostri crostini. Mettiamo i crostini così ottenuti nei piatti fondi e dopo aver distribuito la cassola serviamola caldissima. Per l'ottima riuscita dovrà essere piccante quanto basta per non bruciare il palato dell'ospite più delicato.

Un ottimo bianco di sardegna dovrebbe accompagnare questa zuppa...di pesce. Ovviamente ci sono mille varianti, c'è chi usa gamberi, cozze, vongole, assieme ai pesci descritti in ricetta... anche in alternativa all'aragosta.

Ingredienti:

1 muggine, 2 seppiette, 1 sarago, 1 polpo, 1 anguilla, 1 scorfano, grongo, 1 piccola aragosta, ecc. 500 gr. di pomodori pelati Cipolle, aglio e prezzemolo Peperoncino rosso piccante Pane casareccio Olio extra vergine di oliva Sale Pepe



I Film in uscita a Novembre e Dicembre

I film italiani di Natale senza il cinepanettone ed il nuovo film di Woody Allen

a cura di Massimo Sainas

La mafia uccide solo d'estate

nazione Italia
regia Pif
genere Commedia
cast C. Capotondi
Pif
C. Gioè
N. Bruschetta

Arturo nasce a Palermo il giorno in cui Ciancimino diventa sindaco della città. Negli anni, inseguendo l'amore per la bella Flora, il bambino diventa ragazzo e uomo dovendosi confrontare con le limitazioni che il potere mafioso impone alla città.

Free Birds - Tacchini in fuga

nazione U.S.A.
regia Jimmy Hayward
genere Anim/Commedia

Due tacchini di allevamenti avversari devono collaborare in un piano geniale: tornare indietro nel tempo, modificare il corso della storia e eliminare per sempre il tacchino dal menu del Giorno del Ringraziamento.



Blue Jasmine

nazione U.S.A.
regia Woody Allen
genere Dramm/Sentimentale
cast C. Blanchett
S. Hawkins
A. Ehrenreich
A. Baldwin,
B. Cannavale
M. Casella
P. Sarsgaard

Una donna benestante abituata alle regole del jet set si trova improvvisamente in grossi guai finanziari. La sorella, anche lei con un carico emotivo pesante, cercherà di aiutarla.

Dietro i candelabri

nazione U.S.A.
regia Steven Soderbergh
genere Biografico/Dramm
cast M. Douglas
M. Damon
D. Aykroyd
D. Reynolds
N. Katt
C. Jackson

Il racconto autobiografico dei sei anni di passione tra Liberace il suo giovanissimo amante.



Il Sud è niente

nazione Italia
genere Drammatico
cast M. Karlkvist
A. Bellisario
V. Lodovini
V. Marchioni

Grazia vive con il padre a Reggio Calabria. Sa di avere un fratello che è morto quando lei era piccola. Crescendo quasi come un ragazzo Grazia inizia a farsi molte domande, finché una notte non le sembra di riconoscere in un'ombra intravista in spiaggia il fratello perduto...

Come il vento

nazione Italia
regia Marco Simon Puccioni
genere Drammatico
cast V. Golino
F. Timi
V. Bramati
F. Scianna
C. Caselli
M. Mazzarella
S. Simeoli

Sul luogo di lavoro, un carcere dove entrambi lavorano come agenti, Armida incontra Umberto e subito tra i due nasce l'amore. La loro relazione è interrotta solo dall'omicidio



dell'uomo, colpevole di non essersi fatto corrompere. Armida continua così la sua vita, diventando direttore del carcere di Pianosa. Il destino non le risparmia, però, altre delusioni..

Roma Criminale

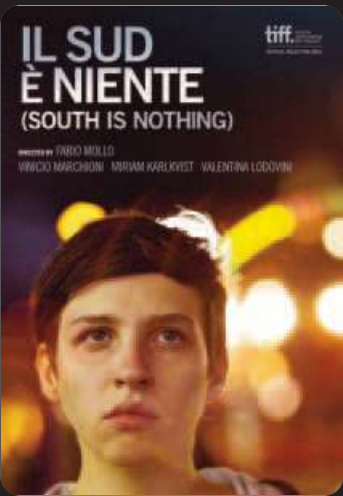
nazione Italia
regia Gianluca Petrazzi
genere Azione
cast L. Lionello
S. Cavallari
M. Vanni
S. Corrente
A. Borghi

Un commissario di Polizia è ossessionato dal desiderio di vendicare la morte del padre, anche lui poliziotto, per mano di un criminale. Quando l'assassino è scarcerato e riprende le sue attività illegali l'uomo inizierà una caccia spietata.

Don Jon

nazione U.S.A.
regia Joseph Gordon-Levitt
genere Commedia/Dramm
cast J. Gordon-Levitt
S. Johansson
J. Moore
B. Larson
R. Brown
A. Hathaway
C. Tatum
M. Good
C. Gooding Jr.

Un bravo ragazzo del New Jersey sviluppa aspettative fuori luogo osservando i film porno e cerca con ogni mezzo di conquistare l'amore di colei che ritiene essere la sua anima gemella.



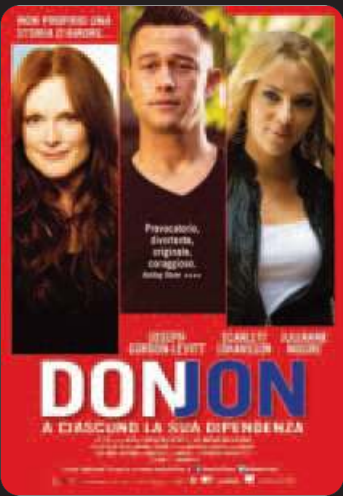
Un fantastico via vai

nazione Italia
regia Leonardo Pieraccioni
genere Commedia
cast L. Pieraccioni
S. Autieri
G. Panariello
M. Marzocca
M. Ceccherini
C. Mastalli
A. Bellagamba
M. Battista

Arnaldo, sposato con due figli, vive una crisi di mezza età e finisce buttato fuori casa dalla moglie. Spaesato e deciso a ritrovare la sua gioventù l'uomo va a vivere in uno studentato.

C'era una volta un'estate

nazione U.S.A.
regia Nat Faxon, Jim Rash
genere Commedia/Dramm
cast L. James
S. Rockwell
T. Collette
S. Carell
A. Janney
A. Robb
M. Rudolph



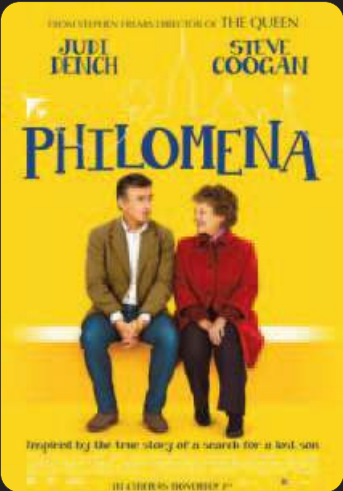
R. Corddry
A. Peet
N. Faxon
J. Rash
R. Capron

Il quattordicenne Duncan è in vacanza a Cape Cod con la madre, il suo nuovo fidanzato e la figlia di quest'ultimo. Trascurato e introverso, Duncan trova conforto solamente nell'amicizia con Owen, bizzarro manager di un parco acquatico che finisce per assumerlo come suo assistente. Lontano dalla famiglia e circondato da nuovi affetti, Duncan riuscirà finalmente ad affrontare la vita con coraggio.

Italy amore mio

nazione Italia
regia Ettore Pasculli
genere Drammatico
cast E. Giovanardi
S. Bertelà
A. Girami
S. Lazzaro

Attraverso la storia di Alina, giovane romana cresciuta in Italia, seguiamo i drammi e le difficoltà degli italiani di seconda generazione.



2 giorni a New York

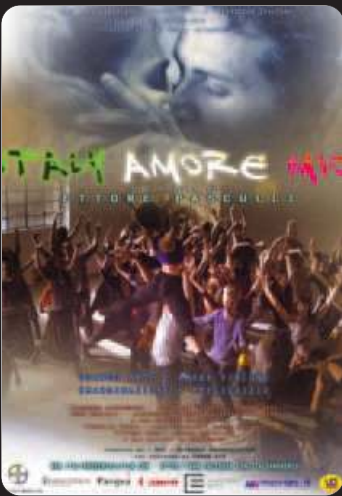
nazione Ger/Fra/Blz
regia Julie Delpy
genere Comm/Sentimentale
cast C. Rock
J. Delpy
A. Delpy
A. Landeau
A. Nahon
K. Burton
D. Baker

Marion, Mingus e i loro due figli - avuti entrambi da precedenti relazioni - vivono felicemente a New York. L'arrivo della famiglia di Marion, in visita per un weekend, metterà a dura prova questa armonia.

Philomena

nazione Gran Bretagna
regia Stephen Frears
genere Drammatico
cast S. Coogan
J. Dench
C. Murphy
A. Maxwell Martin
P. Arrowsmith

Rimasta incinta da adolescente in Irlanda nel 1952, Philomena è rinchiusa nel convento di Roscrea, dove si presero cura di lei in quanto "donna caduta nel peccato". Le suore le portano via suo figlio per darlo in adozione in America. Nei successivi cinquant'anni la donna si dedica alla ricerca del bambino, ma senza alcun successo. Martin Sixsmith, un giornalista politico, resta affascinato dalla sua storia. Insieme, i due partono per l'America per cercare il figlio perduto di Philomena. "Il 6 settembre è stato assegnato alla Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica di Venezia il quinto Mouse d'Oro. Il premio dei siti di



cinema va a a "Philomena" di Stephen Frears, votato il miglior film del Concorso dalle 77 webzine della giuria. Mouse d'argento al miglior film fuori dalla competizione a "At Berkeley" di Frederick Wiseman, che lo aveva già vinto con "La danse" nel 2009. "

Indovina chi viene a Natale

nazione Italia
regia Fausto Brizzi
genere Commedia
cast C. Bisio
C. Gerini
D. Abatantuono
C. Buccirosso
R. Bova
C. Capotondi
A. Finocchiaro
R. Porcaro
I. Barzizza

Il Natale molto particolare di una famiglia allargata. Il padre sta per conoscere il nuovo fidanzato della figlia, mentre i figli della nuova compagna fanno di tutto per mettere fine alla sua relazione.

Colpi di Fortuna

nazione Italia
regia Neri Parenti
genere Commedia ad episodi
cast L. Petrolo
C. Gregori
L. Bizzarri
P. Kessisoglu
F. Mandelli
C. De Sica

Tre coppie di uomini (due amici, un manager e il suo interprete, due fratelli) devono affrontare una serie di difficoltà per raggiungere i rispettivi obiettivi.

L'amica migliore
è quella che
scegli tu.



BperCard. L'amica impagabile.

L'amica migliore è quella che scegli di avere sempre al tuo fianco.

BperCard è come un'amica pronta a farsi in quattro per te.

In versione **Classic**, **Gold**, **Socio** o **MyPlan** sa sempre come offrirti vantaggi ed opportunità esclusive.

BperCard Classic

L'amica che hai sempre desiderato.



BperCard Gold

L'amica che tutti ti invidiano.



BperCard Socio

L'amica che sa farti sentire speciale.



BperCard MyPlan

L'amica che anticipa i tuoi desideri.



Scopri tutti i servizi di BperCard. Inquadra il codice Qr con il tuo telefono e accedi ai contenuti extra.

Servizio Clienti 800 440650 | www.bpercard.it