A.L.P.

Associazione Lavoratori e Pensionati "G. Marzotto"

Associazione di Promozione Sociale

Novembre Dicembre 2015
Bimestrale
Spedizione n° 5

Notiziario dell'Associazione Lavoratori Anziani "G. Marzotto" Aut. Tribunale di Vicenza n° 293 del 16/01/1973
Direzione e Redazione: **Via Gaetano Marzotto 3,** 36078 VALDAGNO (VI) **Tel. e Fax 0445-410500;**
Uffici periferici: **Via Marconi 34 Tel. 0445-481290** **www.alpvaldagno.it** E-mail: alpvaldagno@libero.it
Direttore responsabile ***Gianni Luigi Spagnolo.*** Redazione ***Mauro Dal Lago, Guido Caile, Nadia Cecchinato.*** *Grafica e impaginazione* ***Diego Rappo***
Poste Italiane S.p.A.- Spedizione in Abbonamento Postale – D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n°46) art.1,comma 2,DCB Vicenza. **Stampa: Punto Stampa Cornedo V.no**

Care amiche, cari amici,
ci stiamo avvicinando a grandi passi alla fine di un anno che ha visto la nostra Associazione protagonista attenta e presente nella vita quotidiana di ognuno di noi con le molteplici iniziative proposte. Il mio desiderio ed il mio auspicio è sperare che questa nostra Associazione sia per tutti come una famiglia dove si sta bene insieme, dove tutti si impegnano per fare il bene dei propri componenti, dove ci si può rivolgere nei momenti di difficoltà.
Mi piace pensare insomma che Vi sentiate orgogliosi, come lo sono io, di appartenere ad essa.
Capita ad ognuno di noi, arrivati alla fine di un anno, fare un doveroso bilancio di quanto siamo riusciti a fare per noi e per il prossimo. Anche per la nostra Associazione, ed in particolare per me che da poco ho assunto la responsabilità di guidarla, è tempo di bilanci. Confido nella Vostra comprensione ed amicizia oltre che nel Vostro aiuto per stimolare sempre più tutti i consiglieri ad essere attenti e presenti nel rispondere in maniera esemplare ai bisogni dei soci. Voi soci, con il Vostro entusiasmo, la Vostra partecipazione ed il Vostro attaccamento, siete il collante che ci stimola e ci aiuta nella nostra attività.
Ringrazio, da parte mia, i componenti il Consiglio Direttivo, il Collegio Sindacale e tutti i volontari che si prodigano concretamente nel finalizzare le nostre attività per il bene di tutti. In questi ultimi mesi dell'anno stiamo lavorando, con il supporto di due giovani software house, per migliorare i nostri processi informatici per quanto riguarda il tesseramento annuale e soprattutto per creare un nuovo sito web che permetterà a tutti di vivere in tempo reale i vari eventi che animeranno la vita della nostra associazione.
Infine in questo ultimo notiziario dell'anno Vi presentiamo il programma delle nostra attività per il 2016 che appoggeremo alle varie agenzie per la realizzazione tecnica.

Vi abbraccio tutti ed auguro ad ognuno di Voi e ai Vostri familiari un felice Natale di pace e concordia ed un anno 2016 ricco di salute e prosperità.

Mauro Dal Lago
presidente

OTTONE MENATO (1909 - 1991)

Come definire con una sola parola una personalità così poliedrica com'era quella di Ottone Menato, valdagnese assai noto nella sua città e, ancor oggi, assai vivo nella memoria di coloro che lo hanno conosciuto? Giornalista? Alpinista? Scrittore e letterato? Poeta? Sportivo a tutto campo?

In realtà, Ottone Menato è stato certamente tutto questo; e anche molto altro.

Nato a Valdagno nel giugno del 1909, si era segnalato fin da ragazzino per le sue spiccate doti di calciatore e quando, nel 1925, si trasferì a Trento (aveva prima studiato a Varese e poi all'Istituto vescovile «Graziani» di Bassano) si fece nuovamente notare per le qualità atletiche davvero notevoli. Durante l'estate frequentava, fra gli altri, l'alpinista Francesco Meneghello, che lo introdusse alle tecniche dell'arrampicata su roccia, mentre d'inverno fu tra i primi a praticare l'attività sciistica sui campi di Pizzegoro, sopra Recoaro.

Nel 1928 rientrò a Valdagno e frequentò l'ultimo anno degli studi liceali presso il liceo «Pigafetta» di Vicenza, mentre intanto giocava come attaccante nella squadra di calcio dell'«U.S. Pasubio» (in seguito «A.C. Agno») che militava nella 1^ Divisione.

Le difficoltà economiche della famiglia non gli consentirono di iscriversi all'Università, cosicché cercò un'occupazione e fu assunto presso i lanifici Marzotto, mentre nel frattempo andava intensificando nel tempo libero l'attività alpinistica compiendo ascensioni e aprendo nuove vie, in particolare sulle pareti delle Piccole Dolomiti. La sua figura di alpinista si andava sempre più affermando in ambito provinciale e veneto non solo per le indiscusse capacità tecniche, ma anche per il ruolo che egli svolgeva di vero e proprio pioniere, esploratore di un territorio e scopritore di vie di salita di grande fascino e impegno.

Nel 1930 frequentò a Milano la Scuola allievi ufficiali alpini e si iscrisse alla sezione cittadina del CAI, all'epoca presieduta da un altro valdagnese, Arturo Zanuso, il quale da quel momento in poi divenne per il giovane Menato un punto di riferimento fondamentale nel campo della cultura e della letteratura. Nel 1932 fu nominato presidente del CAI di Valdagno, e successivamente ricoprì alcuni incarichi a livello locale nel Partito Nazionale Fascista. Imbarcatosi nel '35 come volontario per l'Africa Orientale Italiana, iniziò dal fronte una lunga e proficua collaborazione, prima come corrispondente e poi come redattore, con il Bollettino dei Lanifici Marzotto, mentre altri suoi articoli sulla guerra d'Africa venivano pubblicati dal quotidiano vicentino «La Vedetta Fascista».

Tra il 1939 e il '40 viaggiò molto per lavoro sia in Italia che all'estero. Sorpreso dalla guerra mentre si trovava in Libia e reclutato sul posto, dopo aver partecipato a vari combattimenti fu fatto prigioniero dagli inglesi e deportato in India. Qui, malgrado alcuni seri problemi di salute, entrò a far parte di un gruppo di intellettuali italiani, tra i quali vi era anche Enzo Benedetto, l'autore del Manifesto dei Giovani Futuristi Italiani, e collaborò attivamente con l'Ufficio stampa dei campi P.O.W. Redattore insieme ad altri di alcune pubblicazioni periodiche, ebbe quindi l'opportunità di lavorare al fianco di giornalisti che sarebbero stati destinati in seguito a raggiungere fama e ruoli di livello nazionale. Rimpatriato nell'aprile del 1946, decorato per la seconda volta per meriti di guerra, fu posto in congedo col grado di Capitano e tornò a lavorare per la Manifattura Lane Marzotto, dove gli venne affidato l'incarico di dirigere l'Ufficio pubblicità.

Nel giugno del 1948 sposò AnnaMaria Giulini, mentre proseguiva incessante la sua attività di scrittore avviando collaborazioni con le pagine letterarie di alcuni quotidiani come il «Gazzettino» di Venezia e il «Tempo» di Roma. Scrisse inoltre in quel periodo una sceneggiatura – rimasta inedita – per un cortometraggio che documentava l'alpinismo locale e che si intitolava *La Grande Roccia*. Negli anni '50 vari suoi scritti vennero pubblicati su periodici quali «Vita Vicentina», «Rassegna Aziendale V. E. Marzotto» e «Il Campeggio» di Verona, mentre nel 1951 usciva il suo primo romanzo dal titolo *C'è sempre un po' di luce*. L'anno dopo un suo racconto dal titolo *Lana stare bona Sidi!* si aggiudicò il secondo premio IWS (International Wool Secretariat) di Milano. Divenuto corrispondente da Valdagno di diversi giornali («Giornale di Vicenza», «Globo» di Roma, «Corriere Lombardo», Agenzia ANSA, «Gazzetta dello Sport»), mostrava di non trascurare mai la realtà culturale e artistica locale, in particolar modo valorizzando con i suoi scritti le qualità di giovani e valenti valdagnesi come il pittore Franco Meneguzzo, lo scrittore Arturo Zanuso ed il fotografo Otello Fochesato.

Fu lui a fondare e a dirigere per primo il periodico «Il Nostro Campanile», che divenne da allora in poi non

Prende il via con questo numero una rubrica chiamata "Il Ritratto", curata dal nostro socio Giorgio Trivelli, nella quale saranno via via presentate alcune figure di spicco che hanno caratterizzato la storia antica o recente di Valdagno e degli altri centri della nostra Valle.
Non potevamo non cominciare da colui che per quasi 30 anni è stato presidente del Gruppo Lavoratori Anziani Marzotto e che fu il fondatore del Notiziario interno dell'Associazione: Ottone Menato. n.d.r.

solo l'organo ufficiale della Pro Loco valdagnese ma anche uno spazio aperto al dibattito culturale, alla storia locale e al confronto delle idee tra la comunità cittadina con riguardo anche per i valdagnesi emigrati all'estero. Appassionato cine-amatore, realizzò diversi reportage di viaggio. Negli anni '60, anche avvalendosi di una buona conoscenza dell'inglese, del francese e dello spagnolo, ebbe modo di visitare per motivi di lavoro praticamente tutti gli Stati europei, oltre all'URSS e agli Stati Uniti d'America, dove nel 1963 ebbe anche l'occasione di incontrare il presidente J. F. Kennedy.

Eletto nel 1964 alla presidenza del Gruppo Lavoratori Anziani «V.E. Marzotto», Menato rimase alla guida dell'associazione per ben 26 anni e ne fondò il notiziario interno, mentre le sue cronache sugli avvenimenti sportivi locali uscivano sulle pagine di testate nazionali come il «Giorno» di Milano e il «Piccolo» di Trieste. Tra il 1960 e il '64 fu presidente dell'Hockey Club Marzotto. Nel 1968 pubblicò per l'editore Gastoldi di Milano il suo secondo romanzo intitolato *Latin lovers*, che si richiamava in parte all'esperienza autobiografica della guerra in Africa e della prigionia in India. In quello stesso periodo alcuni racconti gli valsero nuovi importanti riconoscimenti: vincitore del premio letterario «Valsassina» di Barzio (Como) con *L'uomo celeste*, una storia ispirata a un suo soggiorno a Fongara, e primo premio al concorso letterario per temi liberi indetto dalla «Gazzetta dei Lavoratori» di Roma con il racconto *Il lavoro è la vita.*

Nel 1969, promosso tenente colonnello degli alpini e insignito a Venezia della Stella al Merito del Lavoro, lasciò dopo quarant'anni di servizio la Manifattura Lane Marzotto per raggiunti limiti di età, continuando tuttavia la sua intensa attività in favore della comunità locale e pubblicando altri numerosi articoli e racconti. Tra questi ultimi, *Un ontano che diventa Agno* venne premiato dalla Regione Trentino Alto Adige, mentre un importante riconoscimento gli veniva nel 1972 (anno particolarmente difficile per il suo stato di salute) quando si aggiudicò – grazie al romanzo rimasto inedito *Sua Maestà Musopeloso* - il premio letterario nazionale «Maria Brunaccini» indetto dal Gruppo Italiano Scrittori di Montagna.

Partecipò quindi con le due opere *Uomini indifferenti* e *Tempo Libero* alle edizioni 1973 e 1975 del concorso letterario nazionale di poesia, narrativa e saggistica «Alma Roma», ottenendo da più parti apprezzamenti e consensi. Nel 1976 fondò e diresse per sette anni il «Notiziario Mensile Alpini Val dell'Agno», e il «Notiziario Valle dell'Agno», mensile d'informazioni della Pro Valdagno.

Dal 1978 al 1988 fu presidente regionale per il Veneto dell'ANLA (Associazione Nazionale Lavoratori Anziani), avendo così modo di partecipare attivamente ai consigli nazionali di Roma e di Catania presieduti all'epoca da Giulio Andreotti.

Nel 1981 usciva quella che di Ottone Menato sarebbe stata l'opera di maggior successo a livello locale, e non solo: *L'Ontano. Rassegna antologica e illustrazione del costume e del folklore in Valdagno e nella sua Prealpe*. L'anno dopo pubblicava in proprio *Agnus Dei...Storie di lavoro in Valle d'Agno* e avviava con la locale emittente televisiva TV 68 un programma settimanale in dieci puntate dal titolo *Paese che vai usanze che trovi* sulle esperienze di viaggio in altrettanti paesi o regioni d'Europa.

Sul finire degli anni Ottanta si dedicò particolarmente alla produzione di componimenti poetici, che gli valsero nuove attestazioni di apprezzamento.

Altri riconoscimenti gli furono attribuiti dal CAI di Valdagno, dall'ANLA nazionale, dall'Associazione nazionale dei reduci d'Africa e dalla Federazione dei Maestri del Lavoro.

Nel 1990 l'Accademia dei Bronzi di Catanzaro gli conferì il premio di poesia «Calabria d'Argento» per la sua raccolta di versi *Scavi a Qumran*. Poco dopo, colpito da una grave crisi cardio-respiratoria durante un viaggio in Tunisia con gli anziani della Marzotto, venne ricoverato dapprima in una clinica di Hammamet e poi in altri successivi ospedali. Morì a Valdagno il 22 settembre 1991. Nel 2001, in occasione del decennale della morte, la sua città gli dedicò una via.

GIORGIO TRIVELLI

(Fonte: *Dizionario biografico della Valle dell'Agno*, a cura del Gruppo Storico Valle dell'Agno, CIERRE Edizioni, 2012).

L'ORA DI ROMPERE LE SCATOLE

Pagare il canone RAI è obbligatorio, ma siamo obbligati a pagare comprando a scatola chiusa. Rompiamo queste scatole una volta per tutte e pretendiamo di decidere noi per quali programmi televisivi paghiamo.

"Paga il canone RAI"; "Pagalo prima di incorrere in sanzioni"; "Pagalo perché è un tributo come tutti gli altri"; "Fallo perché devi farlo"; "Fallo perché RAI è bello" ……

Io l'ho pagato, come ogni anno; in tempo per evitare anche la sanzione per i ritardatari; ma certo, la voglia un po' mi passa quando vedo che con i miei soldi si paga la produzione de "L'isola dei famosi".

L'entusiasmo di pagare questo canone mi passa completamente quando vedo pubblicizzato in prima serata il gioco d'azzardo del poker via internet, ipocritamente chiosato dal messaggio "Gioca con cautela".

L'entusiasmo mi rimonta quando sento trasmissioni come "Il ruggito del coniglio" o quando vedo "Quelli che il calcio".

Ma se ne torna via quando a "Ballando sotto le stelle", trasmissione di punta della prima serata, si fa una gara di spogliarello, che col valzer, col quick-step e col tango ha ben poco a che fare. Squallido espediente per tenere su l'audience; espediente che con lo spirito familiare di questa trasmissione c'entra veramente poco.

La voglia di pagare il canone mi risale quando vedo Saviano a "Che tempo che fa" o il "Letterman Show" su RAI 5 .

Mi passa quando vedo e sento molte trasmissioni RAI televisive e radiofoniche che discutono quotidianamente l'oroscopo; mi passa sapendo che io sto pagando quei professionisti che discutono con serietà del fatto che il capricorno oggi dopo pranzo non deve farsi trascinare in operazioni economiche spericolate e che solo dopo le 3 del pomeriggio gli tornerà la potenza sessuale temporaneamente smarrita, sempre ammesso che la luna non litighi con Giove.

I miei soldi di contribuente RAI vanno a finanziare anche questo, tutti i giorni, ogni giorno.

Beninteso, ognuno è libero di credere o non credere all'oroscopo, e non voglio certo impedire a chiunque di esprimere le proprie opinioni; ma vorrei tanto sapere se questi maghi e cartomanti vanno alla RAI gratis o se sono pagati anche con i miei soldi.

Io ho pagato il tributo alla RAI perché mi piace che sia garantito il pluralismo delle voci nell'approfondimento giornalistico; perché mi piacciono i programmi d'intrattenimento fatti con intelligenza e perché è giusto sostenere un sistema televisivo pubblico, ma non voglio pagare il pessimo gusto o l'incentivazione dell'ignoranza o la volgarità, almeno non in prima serata.

Propongo che a chi paga il canone venga data la possibilità di esprimere le proprie preferenze nei confronti delle trasmissioni RAI andate in onda l'anno precedente, liberandoci così dal perverso meccanismo dell'auditel, che ha una validità solo commerciale, e non è affatto un indice di qualità.

Se devo essere offeso dalla stupidità o dallo squallido calcolo commerciale della pubblicità fatta a qualunque cosa e a chiunque paghi, preferisco farmelo fare gratis da una televisione commerciale.

PENSIERI SULLA GUERRA

Mi è capitato di leggere osservazioni sulla guerra, nel senso universale del termine, secondo cui essa è nata con l'uomo e scorre nel sangue di ogni essere vivente sul pianeta. Da quando si formarono le prime tribù, la guerra ha rappresentato lo strumento più potente di difesa. Ma la costruzione di un assetto militare nelle comunità primitive ebbe un senso solo dal momento in cui, causa danni provocati dagli agenti atmosferici, restavano danneggiati i propri raccolti, e per rimediare alle perdite la popolazione decideva di attaccare i villaggi limitrofi per rubarne le ricchezze. Fu solo successivamente che la guerra divenne strumento di conquista territoriale e di egemonia politico-economica.

Non esistono guerre giuste o sbagliate, perché prima di ogni altra cosa, il principio su cui deve fondarsi una società civile è quello della fratellanza. Questo principio, al contrario di quanto pensino le autorità politiche di tutto il mondo non va reso, promulgato, diffuso con interventi politico-militari, perché è un principio che alberga nel senso stesso che ciascuno di noi ha della vita.

Ciò vuol dire che il senso di pace e giustizia sociale non devono essere emanati quali regole della convivenza, ma devono scaturire spontaneamente dal profondo degli uomini, in ogni momento della giornata, in qualsiasi intervento, azione si possa intraprendere.

Dunque se la politica non può svolgere in questo un compito efficace, come agire?

Occorre un costante processo di sensibilizzazione delle masse. La storia ci ha spesso insegnato quanto la folla sia suscettibile, quanto poco basti per trasformare estremismi politici in interventi bellici, talvolta una frase pronunciata da un grande leader, un discorso, un libro. Io sono del parere che una sola battaglia fermata vuol dire centinaia di morti in meno, vuol dire rendere consapevoli le genti che vivere la pace non è un sogno, ma una realtà.

Nell'era della comunicazione la diffusione di idee, opinioni ed altro ha assunto potenzialità smisurate. Basti pensare al ruolo che la televisione riveste nella nostra società.

Essa ha influenzato, condizionato, nel bene e nel male, diverse generazioni.

Un giovane che oggi accende la tv, cosa ha da imparare?

La realtà che i mass-media ci presentano è una realtà travisata, falsata, quasi inesistente. Mentre vanno in onda dibattiti e sceneggiate, nei Paesi in guerra muoiono, restano ferite persone, e molti popoli sono costretti ad una migrazione forzata.

Secondo me, è nell'educazione dei giovani l'unica possibilità di cambiamento della situazione attuale. Vanno, infatti, educati i giovanissimi nelle scuole e nei luoghi di formazione, educati secondo i precetti del vivere nella solidarietà verso il prossimo, nella fratellanza, educati ai valori dell'antirazzismo, della pace, dell'uguaglianza tra i popoli.

I ragazzi devono conoscere le realtà in cui vivono, avere la possibilità di formarsi un giudizio critico su ciò che accade in altre parti del mondo, cose in cui la tv oggi, ribadisco, non è di alcun aiuto. Si sente talvolta qualche "opinionista" dire

che l'uomo non possa sottrarsi alla guerra, così come gli animali che di guerra vivono, perché essi stessi, gli uomini voglio dire, sono, in fondo, animali.
Ma un atto di violenza diventa guerra se c'è coscienza di tale atto, cosa che l'animale non sa che uccidere è un atto immorale.
L'uomo lo sa, e quando uccide, non sempre lo fa perchè risponde ai suoi istinti, ma lo fa per ragioni politiche, religiose, economiche.. e questo è il punto.

Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita

25-26 Settembre 2015 EXPO 2015 MILANO

Questo il Concept su cui ruota la manifestazione.
Un dato contradditorio: 870 MLN di persone denutrite
2,8 MLN di decessi per obesità
La manifestazione è nata nel 1851 da un'idea del Principe Alberto marito della Regina Vittoria, infatti, la prima volta a Londra, 33 le successive manifestazioni.

NOVE le tematiche espositive a Milano:

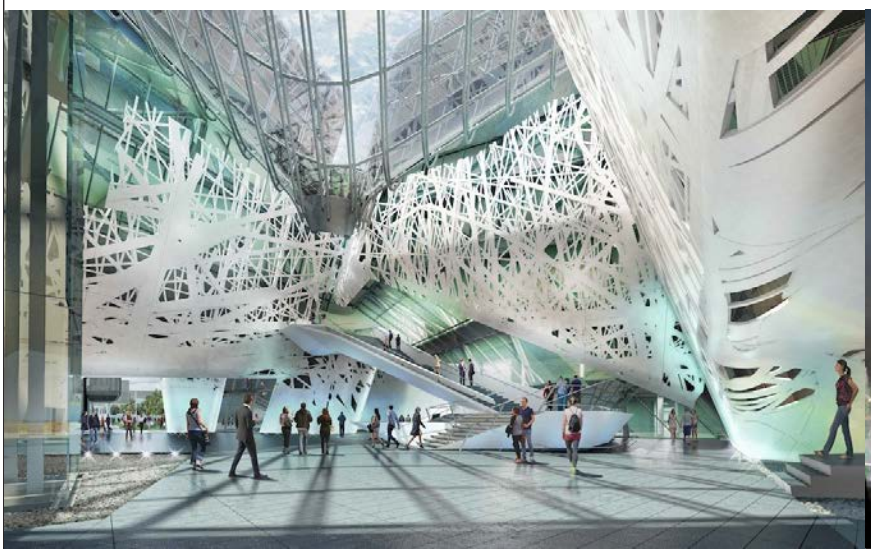
- RISO - La vita che viene dall'acqua
- CACAO - Un piacere prezioso
- CAFFE' - Aromi da mezzo mondo
- FRUTTA-LEGUMI - Alimenti anche simbolici
- SPEZIE - Lungo le vie di commerci antichi
- CEREALI TUBERI - Fondamentali per tutti i paesi
- BIO MEDITERRANEO - La qualità che fa bene
- ISOLE MARE - Oceani di ricchezza
- AGRIC- ZONE ARIDE - Il miracolo verde

Il LOGO è di Andrea Puppa che richiama le teste composte dal pittore del 500 Giuseppe Arcinboldo degli Arcinboldi, edita da Dysnelan Pop.

SUDDIVISA COME NEL CASTRUM ROMANO: DECUMANO 1,5 Km da EST ad OVEST, CARDO 0,5 Km da Nord a SUD.

Arrivo in pullman al Park "MERLATA" (250posti), distanza da ingresso "Piazza Italia" oltre un Km (25-30 minuti).
Visita padiglioni molto lunga, code di attesa da 5,30 ore per il padiglione Giapponese, da 1 a 3 ore per gli altri.
Molti punti di ristoro, cibo al salto, bevande care, molto cari i ristoranti.
Tutti i Padiglioni offrono visioni di cibo in TV, nessuno offre cibo vero, forse per non farci ingrassare.
Albero della Vita spettacolare con giochi di luci e fontane ogni ora.
La maggior parte dei padiglioni non sarà possibile recuperarli perché troppo eccentrici, il futuro dell'area mi pare incerto
Comunque una passeggiata lungo il Decumano offre visioni architettonicamente spettacolari, musica e folklore, quantità incredibile di persone (250 mila) che fanno spettacolo di per se.
Visto, divertiti, digiunato quasi, se c'era un messaggio da far arrivare, a me, "NON PERVENUTO"

DONADELLO GIULIANO



ARRIVA L'INFLUENZA

La nuova stagione influenzale è qui. Quali i sintomi? Come prevenirla? Come va curata? Preparati ad affrontarla nel modo migliore. Scegli i farmaci giusti e solo quelli realmente indispensabili.

Affrontare l'influenza

Tempo di influenza, che come ogni anno colpisce un gran numero di italiani (si stima attorno al 5-10% della popolazione). Come affrontarla? Come cercare di evitare il contagio? Il vaccino funziona? Quali farmaci da utilizzare e quali no?

Quali sono i sintomi dell'influenza?

L'influenza si manifesta con una serie di sintomi: febbre che insorge in modo improvviso e raggiunge picchi elevati (oltre i 38 C°); malessere generale con mal di testa, dolori muscolari e articolari; sintomi respiratori come tosse, mal di gola, congestione del naso.

In generale la malattia si risolve in modo spontaneo nell'arco di una settimana, anche se la sensazione di stanchezza e affaticamento che l'accompagna può durare più a lungo. Chi è colpito dal virus influenzale generalmente comincia ad accusare i primi sintomi della malattia tra le 24 e le 72 ore dal contagio.

Come si trasmette?

L'infezione si trasmette per via aerea (attraverso il respiro, la tos-se, gli starnuti...), ma anche indi-rettamente: basta avvicinare alla bocca la mano che si è data a una persona contagiosa, che magari in apparenza sembra perfettamente sana. Il virus dell'influenza si trasmette facilmente da un individuo all'altro. Quando una persona influenzata respira, tossisce o parla emette goccioline di saliva che contengono il virus e che possono essere inalate da altre persone.

Trascorso un periodo di in-cubazione di 1/3 giorni, l'influenza si scatena con sintomi tipici.

Come si previene?

Alcuni semplici accorgimenti quotidiani possono aiutare a proteggersi e a proteggere gli altri dal contagio.

- Lavarsi spesso le mani, soprattutto dopo avere preso i mezzi pubblici o aver soggiornato in un luogo affollato
- Mettere una mano davanti alla bocca e al naso quando si tossisce o si starnutisce
- Evitare di toccarsi occhi, naso e bocca: i germi infatti si trasmettono quando un individuo viene in contatto con un soggetto contaminato
- Evitare la stretta vicinanza con soggetti infetti.
- Se possibile, rimanere a casa quando si è malati per evitare di contagiare gli altri.

L'unica forma di prevenzione dell'influenza da un punto di vista farmacologico è il **vaccino**. Il vaccino influenzale ha poche controindicazioni e gli effetti indesiderati sono per lo più lievi: è quindi una pratica considerata sicura.

Come si cura?

Il rimedio più efficace per uscire il più velocemente possibile dall'influenza, senza complicazioni, è il riposo. La spossatezza che arriva con l'influenza ci fa comodo in realtà: stando a riposo, il nostro corpo può destinare le energie alla difesa dell'organismo.

Fatta eccezione per gli antivirali, i farmaci generalmente utilizzati in caso di influenza servono solo ad alleviare i sintomi, in quanto non agiscono sulle cause della malattia. Non sempre però sono utili o necessari. Meglio preferire i farmaci con singolo principio attivo ed evitare i farmaci che ne associano due o più: non offrono un beneficio maggiore e ci espongono a più effetti indesiderati. Attenzione ai sovradosaggi: nonostante i nomi differenti, in molti farmaci da banco ricorrono alcuni principi attivi, come il paracetamolo. Senza accorgersene si rischia di assumere dosi eccessive che espongono a spiacevoli effetti indesiderati.

Ecco una rassegna dei farmaci più usati:

Farmaci per abbassare la febbre

Vanno usati quando la febbre è alta e mal tollerata. Ma se il rialzo della temperatura è moderato e i sintomi sono sopportabili, assumere un farmaco antifebbrile non è strettamente necessario: la febbre è una reazione utile per l'organismo, perché contrasta la proliferazione degli agenti infettivi e accresce l'efficienza delle difese immunitarie.

Molti farmaci antifebbrili sono a base di paracetamolo, che è un principio attivo in genere sicuro, se però è preso alle dosi raccomandate. Quando assunto in eccesso può provocare problemi epatici.. Anche i medicinali antinfiammatori non steroidei, come l'**ibuprofene** e l'acido acetilsalicilico possono essere usati come antifebbrili, stando attenti ad assumerli correttamente per minimizzare il rischio di effetti indesiderati gastrici.

Antidolorifici

Per il mal di testa e per i dolori mu-scolari e articolari possono essere usati gli stessi principi attivi usati per la febbre, vale a dire il paracetamolo (che ha anche attività analgesica, oltre che antipiretica) e gli antinfiammatori non steroidi, detti anche Fans, come l'acido acetisalicilico e l'ibuprofene, che hanno azione analgesica e antinfiammatoria.

Gocce e spray nasali

Contengono sostanze che riducono la congestione delle mucose nasali. Sono efficaci nel liberare temporaneamente il naso, ma se usati per più di qualche giorno possono dare l'effetto opposto, provocando appunto una congestione nasale Da evitare anche in caso di pressione alta e quando si assumono alcuni antidepressivi.

Sciroppi per la tosse

Sul banco del farmacista troviamo farmaci sedativi della tosse e farmaci mucolitici. Se la tosse non dà particolare fastidio (per esempio non impedisce il sonno) è bene non combatterla, specie quando c'è catarro, perché aiuta la rimozione del muco dalle vie respiratorie. Usare un farmaco per sedare la

tosse in questi casi può essere controproducente. I farmaci mucolitici invece hanno la funzione di rendere il catarro più fluido, per aiutarne l'espulsione, ma l'efficacia di questi ultimi è paragonabile a quella dei rimedi non farmacologici, come bere molto

Spray, collutori e pastiglie per la gola

In linea di massima, anche per il mal di gola non è consigliabile assumere nulla: spray, collutori e pastiglie contengono in gran parte dei principi attivi antinfiammatori o antisettici (disinfettanti), la cui efficacia come rimedi locali è poco provata. Se il mal di gola dà fastidio, si può ricorrere a paracetamolo o ibuprofene per bocca, come in caso di febbre o dolori. Anche il miele può aiutare.

Vitamina C e altri integratori

Nonostante la vitamina C sia disponibile in vari prodotti promossi contro i sintomi influenzali, che siano farmaci o integratori, non ci sono prove che sia efficace nel prevenire o nel curare raffreddori e influenza. Lo stesso vale per altre integrazioni di vitamine e sali minerali o per gli estratti vegetali.

Antivirali

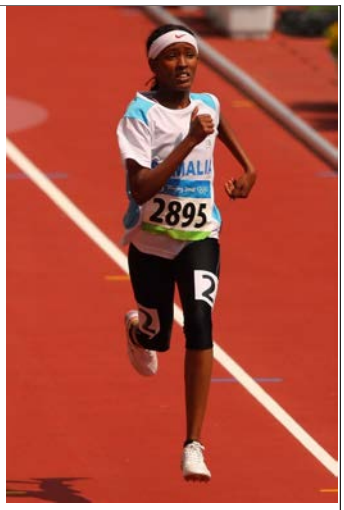
Diversamente dagli altri, questi farmaci agiscono sulla causa dei sintomi dell'influenza (quella vera), cioè sui virus influenzali A e B. Gli antivirali ostacolerebbero la diffusione del virus nell'organismo ed il contagio di altre persone, con l'effetto di ridurre la durata dei sintomi in chi è stato contagiato, ma anche di prevenire l'influenza nelle persone esposte al contagio. Altri effetti vantati sono la riduzione delle complicazioni gravi dell'influenza (come le polmoniti) e il contenimento del contagio,

Sia che si tratti di influenza, sia che si tratti di virus parainfluenzali, infine, è inutile e dannoso assumere antibiotici. Questi, infatti, agiscono contro i batteri e non servono a sconfiggere i virus influenzali. L'unico caso in cui possono essere utilizzati è quando c'è il sospetto che ci sia un'infezione batterica in atto, insorta come complicazione del normale decorso dell'influenza.

Solo il medico quindi è in grado di valutare l'eventuale necessità di una loro somministrazione.

"Non dirmi che hai paura"

È il titolo di un libro di *Giuseppe Catozzella*, vincitore del premio *Strega Giovani 2014*, che ho appena finito di leggere e che mi ha molto colpito. Tratta la storia, vera, di una ragazzina di Mogadiscio che sogna di diventare un'atleta e correre i duecento metri alle olimpiadi di Londra del 2012. In Somalia, nel tardo ventesimo secolo, britannici e italiani avevano acquisito il controllo di parte della costa dando vita ai protettorati della *Somalia britannica a nord* e della *Somalia italiana al centro-sud*: sono infatti ancora vivi nel Paese, specie nelle persone anziane, alcuni nostri detti lessicali. Nel 1969, attraverso un colpo di stato, era salito al potere un presidente-dittatore, *Mohammed Siad Barre*, che però cadde nel 1991 allo scoppio della guerra civile. Da allora, nel *"Corno d'Africa"*, uno degli stati più poveri e più violenti del mondo, vige un permanente stato di guerriglia. È qui che la piccola *Samia*, dotata di un grandissimo talento e di un'indomabile forza di volontà, si allena, con l'aiuto del coetaneo Alì, facendosi notare dalla Federazione Sportiva di Mogadiscio tanto da essere inviata, quale rappresentante appunto della Somalia, alle *Olimpiadi di Pechino*. Correrà i duecento metri tra le migliori atlete del mondo classificandosi ultima, ma riscuotendo la meraviglia e la simpatia degli spettatori. Tornata a Mogadiscio con la speranza di trovare un vero allenatore in grado di prepararla per le olimpiadi di Londra del 2012, subisce le ritorsioni delle fazioni religiose. È costretta ad allenarsi di nascosto, di notte, coperta dal burka, con la costante paura di essere scoperta. Le uccidono il padre e le allontanano l'amico-allenatore, Alì. Rimasta sola, Samia comprende che la sua unica speranza è quella d'intraprendere il viaggio, di ottomila chilometri, verso la libertà. Con immenso rimpianto parte verso il Nord: *Addis Abeba, Khortoum* e, attraverso il *Sahara*, *Tripoli*, che si affaccia sul libero mare ... L'incubo di un viaggio, disseminato di morti, sembra concluso. Con un barcone ora può raggiungere *Malta*, e poi l'*Italia*, l'*Europa* e *Londra*, là dove si svolgeranno le Olimpiadi che lei sa di poter vincere ...



Giuseppe Catozzella che, come riportato in copertina: *"è entrato per mesi dentro la vita reale di Samia, e l'ha reinventata in una voce dolcissima ..."*, regala all'opera due finali, entrambe necessarie alle aspettative create nel lettore dal racconto sviluppato in prima persona: quella del sogno e quella della realtà. Ed è così che deve essere. È così la vita, che dà e toglie in maniera inesplicabile.

Di questo *"viaggio"*, che ogni giorno migliaia di persone intraprendono per sfuggire a un'esistenza senza speranza, i telegiornali ci propinano quotidiane notizie ... anche col notiziario delle tredici, anche mentre stiamo pranzando... D'accordo, è tutto impressionante, ma noi, cosa possiamo farci? Possiamo almeno riflettere e questo bellissimo libro ce ne dà l'opportunità. Scritto in maniera stringata, essenziale, si legge tutto d'un fiato. *Roberto Saviano* lo definisce *"necessario"*. Presto ne sarà tratto un film. E poi contiene, già nel titolo, un prezioso consiglio: *"Non dire mai che hai paura perché la paura, anche se solo evocata, può distruggerti. Occorre tenerla lontana dalla mente, lontana dal cuore"*.

Nadia Cecchinato

Riscaldamento, ripartono le Caldaie: Consigli utili per risparmiare

SPURGO

Oltre ad essere spurgati dall'aria attraverso l'apposita valvola, termosifoni e radiatori devono essere sempre liberi da copri termosifoni, mobiletti a incasso ed eventuali tende che rappresentano una barriera che impedisce all'aria di circolare liberamente, accentuando i consumi

PULIZIA

Per evitare che i muri si anneriscano a causa del riscaldamento, bisogna assicurarsi di effettuare una profonda pulizia delle colonne, eliminando la polvere che si è accumulata nei mesi estivi con le apposite spazzole presenti in commercio. Inoltre, per avere sempre il giusto livello d'umidità dell'aria, è necessario riempire d'acqua i deumidificatori e controllarne regolarmente il livello.

UTILIZZO DEL TERMOSTATO

Nelle case non si deve avere una temperatura superiore a 20°C. L'eccesso di calore, da un lato è dannoso alla salute, e dall'altro aumenta i consumi: basta un solo grado in più per innalzarli mediamente del 6% – 8%. Inoltre, chi è fuori casa tutto il giorno può garantirsi un ottimo comfort programmando il proprio termostato.

LE VALVOLE TERMOSTATICHE

E' possibile installare su ogni termosifone le valvole termostatiche, che permettono di impostare in ogni ambiente la giusta temperatura e di spegnere il riscaldamento in locali non utilizzati, evitando così sprechi. Dal 2016, peraltro, le valvole saranno obbligatorie

LA TEMPERATURA DELL'ACQUA

La distribuzione dell'acqua calda deve avvenire a una temperatura non superiore ai 45°C: ogni grado in più implica un aumento dei consumi (tra il 6% e l'8%). Verificare sulla caldaia la temperatura ed eventualmente regolarla.

LA MANUTENZIONE

Far effettuare sempre da un manutentore professionista la manutenzione prevista dal produttore della caldaia e dalla legislazione vigente (il cosiddetto 'controllo dei fumi') permette di mantenere l'impianto efficiente e aiuta a risparmiare: una caldaia non efficiente può aumentare il consumo del gas anche del 30%.

SCATTA L'OBBLIGO DELLE VALVOLE TERMOSTATICHE. ED È UN SALASSO

L'obbligo scatterà alla fine del prossimo anno, ma è necessario muoversi per tempo

CHI E QUANDO

Entro il 31 dicembre 2016 scatterà dunque l'obbligo di installare su ciascun termosifone del proprio appartamento le valvole termostatiche con i contabilizzatori di calore. L'obbligo riguarderà tutti gli italiani che risiedono in condomini con riscaldamento centralizzato (sono, quindi, esclusi i proprietari di immobili con l'impianto autonomo).

LE VALVOLE

Si tratta di meccanismi di termoregolazione che permettono una suddivisione del calore nelle diverse stanze dell'appartamento, consentendo di escludere automaticamente il termosifone una volta che la camera ha raggiunto la temperatura desiderata in base al livello impostato, da 0 a 5. I contabilizzatori o ripartitori di calore sono, invece, apparecchiature che quantificano il calore effettivamente consumato.

L'OBIETTIVO

L'obiettivo dichiarato è quello di contenere la spesa energetica delle abitazioni, come da cosiddetto 'Protocollo 20-20-20' che prevede per il 2020 di diminuire del 20% le emissioni di Co2, incrementando nella stessa percentuale le fonti rinnovabili di energia. E grazie a questo intervento di risparmio energetico, si prevede di consentire un risparmio medio annuale tra il 10% e il 30% del totale del combustibile utilizzato da ogni condominio.

Il sistema stravolgerà quello che è l'attuale impianto delle spese condominiali. In assemblea va infatti modificato il regolamento nella parte che ne disciplina la ripartizione. Le spese di riscaldamento vanno ripartite tra le unità immobiliari in proporzione alle letture dei contatori di calore. E, solo una parte minima della spesa, viene suddivisa secondo i millesimi, a compensazione dei costi comuni e delle dispersioni di calore dell'impianto di riscaldamento.

LE SANZIONI

I condomini che non osserveranno la legge saranno soggetti ad una sanzione amministrativa compresa tra i 500 e i 2500 euro, a seconda delle disposizioni adottate dalle singole Regioni.

promozione per i soci:

THERMO CLIMA
RISCALDAMENTO CONDIZIONAMENTO
Viale VII Martiri, 45 - VALDAGNO (VI)
Tel. 0445 411518
Orario Ufficio: 8.30 – 12.30 escluso GIOVEDI: 15 – 19

INSTALLAZIONE - ASSISTENZA TECNICA - MANUTENZIONE
SETTORE CIVILE ED INDUSTRIALE
• caldaie • impianti termoidraulici e sanitari • climatizzatori

PULIZIA CALDAIA 40 €
ANALISI COMBUSTIONE 30 €
MANUTENZIONE CONDIZIONATORE € 50,00
RISTRUTTURAZIONE BAGNI A PREZZI AGEVOLATI

Selfie-Mania

Un "**Selfie**" è un **autoritratto fotografico**, realizzato in genere tramite un telefono cellulare o, in alternativa, con una tablet o una macchina fotografica. Pare che una delle parole più usate in questo ultimo tempo sia proprio "selfie". Una volta si chiamava autoscatto, ma era più lungo come vocabolo e anche più complesso come atto fotografico. Prima ancora c'era l'autoritratto. In ogni caso ogni volta si trattava di un modo per mostrarsi al mondo e presentarsi

D'altro canto, non è un fenomeno nuovo. Al contrario, fin dall'età della pietra l'uomo ha avuto bisogno di rappresentarsi: forse le incisioni rupestri non erano molto vicine all'originale, ma anche oggi, con i ritocchi sull'immagine, con spesso capita di essere fuorviati dall'immagine e rimanere poi delusi quando si incontra il soggetto di persona.

Artisti, regnanti, scrittori e chiunque se lo potesse permettere, ha avuto la voglia o la curiosità di **avere un ritratto di sé**, di vedersi rappresentato e avere l'attenzione puntata su di lui almeno il tempo di uno sguardo.

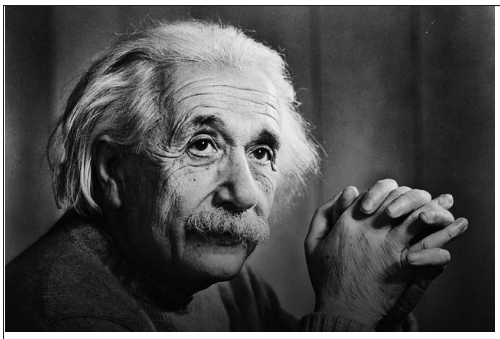
Questo costante bisogno di apparire, nascondere i difetti, cambiare i filtri e **correggere ciò che si è** ha due conseguenze: la prima è l'esasperazione del concetto di bellezza che ci viene imposto dalla cultura sociale del periodo nel quale viviamo - che ci vuole tutte magri, atletici e con il fisico perfetto, senza pensare che a volte varrebbe la pena spendere qualche minuto a costruire il contenuto, più che restaurare il contenitore - e la seconda fa emergere il bisogno, quasi animalesco, delle persone di essere apprezzate, di ricevere conferme, anche a volte, a costo di risultare ridicoli, se non addirittura fuori luogo per certi scatti troppo provocatori o intimi. Il **selfie** però è uno specchio dei tempi, qualcosa che riflette la necessità collettiva di far fronte alla solitudine mostrandosi in scena 24 ore su 24. Come del resto accade sempre di più, e non solo tra i giovani, alle persone che navigano costantemente sui Social con il PC e con i diversi dispositivi. Se la rete è una "**immensa vetrina globale**" è corretto pensare che basta una foto per essere protagonisti, per essere in vetrina, almeno per un attimo. Mostrarsi in mille pose diverse, cambiare foto costantemente sul proprio profilo e aggiornare in tempo reale la comunicazione dei propri pensieri, è la rappresentazione della necessità impellente di esserci o di apparire e essere visibili. In ogni caso, di contare anche solo per un istante in un mondo sempre più affollato di icone distratte e contaminato da una pervasiva logorrea che un po' tutti ci assorda.

In fondo potrebbe anche essere che il "selfie" funzioni come il diffuso tentativo di richiamare l'attenzione degli altri, lo sforzo da compiere per non essere dimenticati e allo stesso tempo una sorta di psuedo-cura per combattere l' insicurezza e l'isolamento.

Oppure viene da domandarsi se non sia la rappresentazione moderna di quel diffuso narcisismo che sembra interessare sempre di più l'intera comunità.

Un tratto della personalità, quella del narcisismo. Quell'Io gonfiato e ingombrante che è la dimensione più significativa del narcisismo, è sempre più visibile e diffuso nella nostra società. Si moltiplicano un po' ovunque non solo l'attenzione e l'amore per se stessi, che sono ingredienti utili all'autostima, ma soprattutto quegli atteggiamenti smisurati di auto compiacimento o di ammirazione delle proprie capacità con poca autocritica.

Guido Caile



A PROPOSITO DI CRISI

"Non pretendiamo che le cose cambino se continuiamo a farle nello stesso modo.
La crisi è la miglior cosa che possa accadere a persone e a interi Paesi perché è proprio la crisi a portare il progresso. La creatività nasce dall'ansia, come il giorno nasce dalla notte oscura.
E' dalla crisi che nasce l'inventiva, la scoperta e le grandi strategie.
Chi supera la crisi, supera se stesso senza essere superato. Chi attribuisce la sua sconfitta e i suoi errori alla crisi violenta il proprio talento e rispetta più i problemi che le soluzioni.
La vera crisi è la crisi dell'incompetenza.
Lo sbaglio delle persone e dei paesi è la pigrizia nel trovare soluzioni.
Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è routine, una lenta agonia.
Senza crisi non ci sono meriti.
E' nella crisi che il meglio di noi affiora perché senza crisi qualsiasi evento è una carezza, parlare di crisi è creare movimento; adagiarsi su di essa vuol dire esaltare il conformismo: invece di questo, lavoriamo duro. L'unica crisi minacciosa è la tragedia di non volere lottare per superarla"

Albert Eisten (1879-1955)

Scandinavia 2015 di: Mauro Dal Lago

Fin dai tempi della scuola ho sempre avuto il desiderio di visitare i paesi scandinavi. Mi affascinava il pensiero di vedere luoghi dove la luce o la notte dura così a lungo a secondo della stagione, dove il mare si insinua profondamente nella terra scavando tenacemente in una natura forte e incontaminata fatta di grandi foreste di pini, abeti e betulle che si specchiano in grandi laghi e poi fiumi a tratti lenti e tranquilli e a tratti vorticosi e gagliardi e la storia di un popolo forte e bellicoso esperto navigatore di mari tempestosi: i vichinghi.

Confesso che le attese sono state ampiamente ripagate. Tante sono le emozioni provate, le sensazioni che mi sono rimaste impresse. Ciò che rende unico il paesaggio, le città, i paesi della penisola scandinava è la grande armonia con la natura che le circonda. Esempio tipico è Stoccolma dove una forte, intima e spettacolare unione fra città, natura, terra ed acqua appare evidente. Essa sorge su numerose isole e a renderla incantevole è l'intimo abbraccio che le fanno i numerosi canali. I piccoli e grandi fiordi, le fitte pinete che arrivano a lambire la costa, i porticcioli che impreziosiscono tutto il paesaggio. Veramente qui è più facile muoversi per acqua che per terra.

Stoccolma è una città che ha visto un grande aumento demografico passando in meno di un secolo da poco più di centomila abitanti a oltre un milione e mezzo considerando la contea intera. Gli abitanti di Stoccolma sono riusciti però ad assicurare una grande e perfetta armonia tra espansione urbana e paesaggio naturalistico. Questo risulta normale per gli abitanti della città perché la qualità della vita è un obiettivo prioritario che essi vogliono strenuamente mantenere e difendere. Ecco perché in città il traffico è relativamente scarso ed essi si muovono prevalentemente sfruttando i comodi mezzi pubblici o a piedi o in bicicletta che rappresenta, per un abitante su tre, il mezzo di trasporto utilizzato quotidianamente. Tante sono le bellezze che mi hanno colpito della capitale.

Bello il castello ed il parco reale di Drottingholm, noto anche, forse in maniera un po' eccessiva, come la Versaille del nord. Emozionante la crociera sul lago Malaren dove sulla chiusa di Slussen le acque del lago si incontrano con le acque del Mar Baltico. Come dimenticare poi il Museo Vasa dove si può ammirare lo storico vascello reale Vasa che affondò nel suo viaggio inaugurale poco dopo aver lasciato il porto della città nel 1628 e recuperato dal fondo del mare nel 1961.

Della Norvegia emozionante la visita a Borgund della chiesa in legno del 1180 e la stupenda minicrociera sul Naeroyfjord che è un ramo del Sognefjord. Ecco il percorrere il fiordo sul battello è uno spettacolo mozzafiato, perché il fiordo si allarga e si restringe continuamente e da una sponda all'altra cascate stupende con balzi di centinaia di metri che liberano nell'aria pulviscoli d'acqua simili a nebbia che con i raggi di sole riflettono i colori dell'arcobaleno. Intorno sulle pareti spioventi fitte foreste di abeti e di pini. Quando le pareti rocciose degradano in pianura ecco allora spuntare piccoli agglomerati di case vivacemente colorate di rosso, giallo ed ocra armoniosamente mimetizzate in mezzo ai boschi. E' un ambiente unico dove la sola parola che mi viene in mente è armonia. Mi viene in mente il bungalow che ci è stato assegnato alla sera approdati a Gudvangen, il tetto caratteristico fatto con vari strati di corteccia e sopra erba ed in mezzo un'apertura in vetro penso per dare maggior luce alla stanza. Alle undici di sera, mentre il giorno declinava, dal letto potevo vedere, per mezzo di questa finestra, scendere dalle rocce del fiordo tre cascate. Uno spettacolo unico, indescrivibile.

Molto bella anche Bergen, letteralmente "il fiordo tra i monti", sorta nel cuore del Byfjord, porto dove si insediarono i commercianti della Lega Anseatica che qui arrivarono per portare i loro commerci fino alle isole a nord della Scozia, a nord dell'Islanda ed in Irlanda. Pur avendo visto più volte le sue case distrutte dal fuoco, Bergen presenta ancora edifici storici, case in legno dai colori vivaci, che rimandano istantaneamente ai commercianti Anseatici ed agli artigiani tedeschi che qui migrarono costruendo quartieri e chiese e formando una comunità veramente importante. Bella la chiesa protestante luterana Maria Kirken risalente al dodicesimo secolo in stile gotico-normanno con un interno tipicamente barocco. Bello anche il viaggio di trasferimento che da Bergen ci ha portato ad Al, costeggiando l'Hardangerfjord "il fiordo fertile" con vaste coltivazioni di meli sulle belle colline ed in pianura coltivazioni di cereali e all'improvviso la perla delle cascate di Voeringsfoss davvero imponenti. Capita di essere felici e di sentirsi in pace senza saperlo e su questo stato d'animo alzarsi inaspettata una dolce musica. Si perché Dina, la nostra preziosa accompagnatrice, ci fa ascoltare dei bellissimi brani musicali durante il tragitto e la musica è veramente magica. Fissa alle sue note il ricordo di quei momenti e te li fa rivivere uguali ogni volta la riascolti estraendo dal profondo del cuore la bellezza di quei ricordi. Che dire poi di Oslo se non che è una magnifica città, una capitale al tempo stesso antica e moderna che ti trasporta dall'età dei vichinghi al futuro. E' una città in grande crescita che oggi conta più di 640.000 abitanti vero centro economico, politico e culturale della Norvegia. E' una città pulita, ordinata direi ricca ma di una ricchezza serena, non ostentata, non pacchiana, insomma di classe. Questa nazione, che ha conosciuto in passato la povertà, l'essenzialità dei bisogni, oggi vive un periodo di prosperità grazie al suo mare ricco e pescoso e, soprattutto, alle ingenti risorse naturali scoperte negli ultimi decenni, come il petrolio ed il gas naturale, oltre naturalmente allo sfruttamento del patrimonio boschivo fatto però in modo veramente scientifico. Allora penso, con una punta d'invidia, al suo tasso di disoccupazione stabile al 2% ed al suo PIL orientato da tempo intorno al 4%. Che bello sarebbe se anche da noi si potesse arrivare vicino a questi indicatori coniugando il benessere economico con il rispetto per il territorio, la natura, l'ambiente!

Di grande effetto è stata la visita al Museo del Folclore Norvegese, testimonianza della cultura norvegese dall'artigianato, ai costumi tradizionali, agli edifici del XVII° e XVIII°secolo arricchita dalla visione di una chiesa in legno del 1200. Bello

anche il museo delle navi vichinghe e dei reperti storici in esse trovati che ci raccontano della vita e dei costumi di quel popolo di guerrieri e navigatori forti e temerari. Dal punto di vista artistico bella è stata la visita al Museo Munch con una notevole collezione di opere di Munch ma anche di famosi impressionisti francesi ed altri pittori norvegesi. Da ricordare poi il Vigeland Parch vero museo all'aperto di quasi tutta l'opera artistica di Vigeland.

Anche la Danimarca presenta numerosissimi fiordi che si insinuano in profondità nella terra e villaggi di pescatori affacciati su quiete insenature e ancora foreste lussureggianti, vivaci borghi mercantili, castelli medievali e fattorie con i caratteristici tetti di paglia. E' da questi territori che, a partire dall' VIII secolo d.c., la parola vichingo compare nelle cronache antiche per indicare i guerrieri che compivano scorrerie sulle coste inglesi, abilissimi marinai capaci di arrivare ovunque mossi da uno spirito d'avventura e dalla sete di guadagno che non ha uguali per quei tempi.

Lo sviluppo di Copenhagen avviene nel XVII° secolo ad opera di re Cristiano IV° rallentato però da epidemie di peste e da disastrosi incendi che distrussero moltissimi edifici ed interi quartieri costruiti in legno. La città riprende il suo sviluppo a partire dal XIX° secolo ritrovando la fama di centro artistico e culturale. La città è veramente a misura d'uomo, con palazzi d'epoca, con i suoi parchi, le aree pedonali, il lungomare. Personalmente preferisco Oslo e Stoccolma a Copenhagen perché più tranquille, più signorili, meno trafficate. Bello il castello di Frederiksborg ricostruito in stile rinascimentale dal re Cristiano IV° dopo un devastante incendio ed adibito a museo con importanti raccolte di ritratti e dipinti storici del paese. Bello anche il castello di Kronborg, conosciuto anche come il castello di Amleto, perché qui Shakespeare vi ambientò la sua famosa opera.

Complessivamente che dire di questo tour se non che è stata una esperienza fortissima e bellissima i cui ricordi rimarranno indelebili nel mio cuore.

Salisburgo 2015

Festeggiano l'ambitissimo traguardo dei 50 anni di matrimonio:

50°

Lorenzi Maria

Ponza Francesco

Auguriamo loro una lunga, serena e felice vita insieme.

Soggiorni di Cattolica e Cesenatico

Ho avuto il piacere di partecipare come capogruppo a entrambi questi soggiorni,2 gruppi diversi,2 hotel diversi tempi diversi, trattamento ottimo in ambedue.

CATTOLICA: si distingue per una alimentazione che definire ottima è riduttivo, qui si corre il rischio di tornare notevolmente sovrappeso, comunque si tratta di un soggiorno molto rilassante, caratterizzato da un trattamento di alta qualità, lo dimostra i tanti anni che lo frequentiamo e l'alta partecipazione dei nostri soci.

CESENATICO: cosa dire di questo hotel, sembra di stare in famiglia, la gentilezza di Arturo, Tonina e Daniela ti mettono a tuo agio e rendono la vacanza piacevole. Il gruppo che ha partecipato a questa vacanza si è caratterizzato da iperattività, sveglia all'alba per giro in bicicletta (Gianna attenta al canale e Arnaldo non abbattere tutti i pali della luce) poi interminabili partite a bocce e carte, pertanto non ci siamo annoiati.

A conclusione sono state delle vacanze ottime, personalmente da ripetersi.

Con questo augurio saluto tutti e un arrivederci a presto.

GIORDANO FACCIN

Giulianova 24 Agosto 6 Settembre 2015

Sette anni e quattordici soggiorni vorranno ben dire qualcosa!

Dopo Giugno, siamo ritornati a fine Agosto in questa splendida località dell'Abruzzo, ritrovando il calore e l'accoglienza di tutto lo staff dell'hotel Europa (e non faccio nomi per non dimenticarne qualcuno).

Quest'anno il tempo è stato ottimo, con un clima caldo ma ventilato (le nuvole dell'ultimo giorno non ci hanno rovinato l'abbronzatura).

Delle gite che il ns. capogruppo, sig. Centomo, ci ha proposto, sono andate in porto: il Gran Sasso, con visita a Campo Imperatore e l'Aquila che, con le sue ferite ancora da rimarginare dopo il terremoto, è una città che *"s'impara a conoscere entrando nei portoni anonimi e violando, con la dovuta discrezione, il privato".* Qui abbiamo visto Santa Maria di Collemaggio, ancora inagibile; la chiesa di San Bernardino, riportata all'antico splendore; la fontana delle novantanove cannelle, una per castello come le chiese e le piazze che gli abitanti dei novantanove castelli, fondatori della città, si portarono appresso insieme alle loro tradizioni e ai loro costumi. Abbiamo poi visitato la splendida S. Stefano di Sessanio, un "bijou" incastonato tra i monti del Gran Sasso, paesino dalle strette viuzze, tutte scale e passaggi coperti, sulle cui modeste case appaiono bifore e loggiati del Cinquecento, tangibile segno del passaggio colto e ricercato dei Medici, il cui stemma ritroviamo sul portale che immette alla piazza (ovviamente) Medicea. Della torre, simbolo di San Stefano di Sessanio, crollata con il terremoto che ha colpito l'Abruzzo il 6 Aprile 2009, non sono invece rimaste che poche rovine.

La visita alla fortezza di Civitella del Tronto, con le sottostanti casupole arroccate su uno sperone roccioso elevantesi sulla valle del Salinello, ultimo baluardo Borbonico a cadere nel 1861 sotto la spinta delle truppe piemontesi, ci ha riportati ai tempi del Regno delle due Sicilie.

Nell'importante necropoli della città di Campli, del X-V a.C., abbiamo invece potuto visitare alcune delle 600 sepolture scavate nella roccia i cui corredi sono conservati nel locale Museo Archeologico. La magnifica cattedrale, con cripta e soffitto ligneo, e la Scala Santa, meritano, da sole, una visita.

Che dire poi della movimentata vita di spiaggia e dei vari tornei organizzati sia da noi (come la gara di bocce e il corso di nuoto), che dallo staff dell'animazione capeggiato (e non solo per l'altezza) dal vulcanico Alfonso? Dai tornei di scala quaranta, siamo passati a quelli di beach tennis/wolley e bocce, anzi, a questo proposito, siamo orgogliosi di affermare che i nostri ragazzi, *Giulia e Mattia*, hanno sbaragliato tutti i contendenti dell'Hotel vincendo meritatamente la finale.

Un plauso va inoltre ai vari servizi: da quelli relativi alla ristorazione, sempre all'altezza e pronta a soddisfare ogni richiesta (graditissimo il gran galà finale con torta e dedica), alla consolidata cortesia e attendibilità della reception, fino al servizio spiaggia, sempre impeccabile. Un soggiorno, quindi, soddisfacente e completo, non per nulla tra i più richiesti nell'ambito delle pur molte, variate e valide soluzioni che la nostra Associazione ogni anno propone ai suoi Soci.

Alla prossima Diego Rappo

TOUR DELLA CAMPANIA - 4 / 11 Settembre 2015

Ai primi di Settembre abbiamo fatto il tour della Campania Felix, con un programma denso di visite.
La nostra guida, che abbiamo molto apprezzato per l'impegno e la competenza nel farci vedere il più possibile, ci ha quasi costretti a un *"tour de force"* che però alla fine ci ha del tutto soddisfatti, salvo il rammarico per non essere riusciti a vedere il *"Cristo Velato"*.
Si è iniziato con Capri, che è sempre splendida e che turisticamente non ha rivali, poi, dopo la Reggia di Caserta, siamo stati alla Costiera Amalfitana con le sue perle, Positano e Ravello, per poi concludere con la visita di Pompei.
Pompei rappresenta in modo unico quella che era la civiltà e la vita di duemila anni addietro e penso che ogni visitatore si immerga in questa straordinaria antichità.
Per tutto il nostro splendido gruppo, questo viaggio sarà veramente da ricordare.

Walter Guiotto

saluti da... Ischia

TESSERAMENTO 2016

A partire da giovedì 10 dicembre apriremo la campagna tesseramento per il 2016. Spero vogliate rinnovare l'iscrizione alla nostra Associazione per darle in primis maggior forza e peso nel suo operare, per dimostrare poi, in maniera tangibile, il Vostro apprezzamento verso i numerosi volontari che si prodigano per essa e infine per poter usufruire di tante agevolazioni ed aiuti nei problemi di ogni giorno.

Mi auguro e spero che possiate parlare della nostra Associazione a parenti, amici e conoscenti spiegando loro le nostre attività e le finalità che ci guidano, in modo da farla conoscere e crescere sempre più.

Assieme alla tessera daremo in omaggio il nostro calendario con le foto delle attività ed eventi svoltesi nel corso dell'anno 2015.

Il costo della tessera rimane a €. 18 ed il tesseramento viene come sempre fatto presso il nostro ufficio di via Marconi 34 (presso la piazza del comune) con i consueti orari.

Ricordiamo infine che la nostra Associazione non invia a casa di nessuno vaglia postali per il rinnovo della tessera.

Chiusura dei nostri uffici Per le Festività Natalizie

I nostri uffici rimarranno chiusi da mercoledì 23 dicembre a venerdì 8 gennaio 2016. Gli uffici riapriranno lunedì 11 gennaio 2016.

Ristorante La Villa San Quirico

Pranzo di Natale 2015

Come ormai consuetudine, anche quest' anno si terrà il PRANZO di NATALE della nostra Associazione, occasione per ritrovarci in allegria e scambiarci gli auguri per l'anno nuovo.

IL PRANZO SI TERRA' IL GIORNO 8 DICEMBRE ORE 12.30

presso il RISTORANTE LA VILLA (S. Quirico)

Menù

Aperitivo

***

Lonzino affumicato al tè nero con misticanza di verdura
Tortino caldo ai broccoli di Creazzo
Mousse di zucca
Barchetta al radicchio

***

Risotto ai funghi di bosco e tartufo nero
Lasagnetta gratinata alla Trevigiana
Tagliolini al ragù di cervo

***

Intermezzo al mandarino

***

Guanciale di manzo alla piemontese
Coscetta d'anatra al forno profumata all'arancio

***

Polentina di Maranello
Patate al forno
Verdure cotte della nostra terra

***

Desiderio del bosco

***

Caffè

Bevande

Acqua Minerale Lora Recoaro Terme
Bianco di Gambellara Virgilio Vignato
Rabosetto
Cabernet "C" Virgilio Vignato
Spumante

COSTO A PERSONA = euro 25

(l' Associazione si prenderà carico del costo ulteriore)

ISCRIZIONI = APERTE fino ad esaurimento dei posti

New Entry

Ottica Manuela di Sandri Manuela

Via G. Marconi 34 BROGLIANO Tel.:0445 947385

Propone ai nostri soci lo sconto del 20%

su occhiali e lenti Oftalmiche

PROGRAMMA DEI VIAGGI E SOGGIORNI 2016

MESE	DATA	N° GIORNI	TIPOLOGIA	LUOGO	INIZIO ISCRIZIONI
DICEMBRE 2015	8		PRANZO DI NATALE	LA VILLA S. QUIRICO	19 Ottobre
GENNAIO 2016	23 -27	5	SOGGIORNO SULLA NEVE	MOENA	completo
FEBBRAIO	DOM. 21	1	MOSTRA FATTORI E ORTO BOTANICO	PADOVA	14 Dicembre
	19 - 22	4	TERME E BENESSERE	SLOVENIA	1 Dicembre
MARZO	DOM. 6	1	BISTECCA FIORENTINA	MUGELLO	15 Dicembre
	MERC. 10	1/2	MOSTRA "EL GRECO"	TREVISO	17 Dicembre
APRILE	DOM. 3	1	BOLOGNA E SAN LUCA	BOLOGNA	
	8 - 15		SOGGIORNO MADEIRA (PORTOG.)	PORTO SANTO - VILA BALEIRA	3 Dicembre
	24-25	2	FESTIVAL AQUILONI	CERVIA	
APRILE MAGGIO	25/4-1/5	6	TOUR	MONTENEGRO	
	17/4 - 1/5	14	SOGGIORNO TERMALE	ISCHIA	11 Gennaio
MAGGIO	20 - 22	3	TOUR CINQUE TERRE	LIGURIA	
MAGGIO GIUGNO	29/5 - 12/6	15	TOUR + SOGGIORNO	GRECIA CLASSICA + PIRGOS	
	29/5 - 5/6	7	SOGGIORNO	LUSSINO(CROAZIA)	
GIUGNO	1 - 2	2	INFIORATA	SPELLO	
	5 - 19	14	SOGGIORNO	GIULIANOVA 1	
GIUGNO LUGLIO	26/6 - 10/7	14	SOGGIORNO	SICILIA	
LUGLIO	SABATO 9	1	GITA	TRE CIME LAVAREDO E V. PUSTERIA	
	3 - 17	14	SOGGIORNO	CATTOLICA 1	
	10 - 24	14	SOGGIORNO	CAPOVATICANO - TROPEA	
	SAB. 23 - 24	2	VIAGGIO	LUCERNA-M.TE PILATUS-EINSIELDEN	
AGOSTO	31/7 - 12/8	13	TOUR	STATI UNITI + CANADA	
	31/7 - 7/8	8	SOGGIORNO	CATTOLICA 2	
	VEN.19 - 21	3	IL NIDO DELL'AQUILA	AUSTRIA E BAVARIA	
AGOSTO SETTEMBRE	21/8 - 4/9	14	SOGGIORNO	GIULIANOVA 2	
SETTEMBRE	4 - 18	14	SOGGIORNO	RODI	
	4 - 18	14	SOGGIORNO	CESENATICO	
	8 - 11	4	SACRO E PROFANO: GIUBILEO, QUIRINALE-ANNO SANTO…	ROMA	
	21 - 28	8	TOUR	BRUGES - GENT - AMSTERDAM	
OTTOBRE	2 - 16	14	SOGGIORNO TERMALE	ISCHIA	
	3	1	FESTIVAL DEL CIBO DA STRADA	CESENA	
	7 - 9	3	STRADA DEL BAROLO e MUSEO EGIZ.	LE LANGHE E TORINO	
	SAB.15 - 22	8	CROCIERA MEDITERRANEO ORIENTALE	CROAZIA - ISTAMBUL - GRECIA	
	MER. 26	1	S. AMBROGIO - CENACOLO	MILANO	
NOVEMBRE	DOM. 6	1	PESCE		
	SAB 26-27	1	FESTA DEL TORRONE	CREMONA	
DICEMBRE	GIO. 8		PRANZO SOCIALE		

N.B. L'organizzazione tecnica delle iniziative è stata affidata ad Agenzie di nostra fiducia.

PREMESSA

Il programma dei viaggi/soggiorni presentato nel prospetto qui sotto necessita di alcune precisazioni:

- I viaggi ed i soggiorni proposti sono studiati e realizzati tecnicamente da più agenzie del settore e scelti dal Consiglio in base al miglior rapporto qualità/prezzo.
- Le date sono <u>indicative</u> e possono subire variazioni per esigenze organizzative o di programmazione; in linea di massima rimane comunque valido il periodo indicato;
- I prezzi verranno indicati nel nostro Notiziario di Gennaio 2016
- Saranno possibili modifiche/aggiornamenti al numero di iniziative proposte

Riteniamo che l' anticipata presentazione del programma 2016 possa esservi utile per una programmazione delle iniziative che sceglierete.

Vi suggeriamo, comunque, di tenervi sempre aggiornati su ogni eventuale variazione leggendo il Notiziario tenendo presente che ogni informazione che viene riportata annulla e sostituisce la precedente.

Perle Dalmate 2015

Ferrara: gita dei collaboratori 2015

Festeggiano l'ambitissimo traguardo dei <u>50</u> anni di matrimonio:

50°

Ceranto Maura — **Guiotto Walter**

Auguriamo loro una lunga, serena e felice vita insieme.

Come potete vedete in anteprima, stiamo rifacendo il nostro sito web per implementarlo con le nuove soluzioni grafiche.

A regime, potrete vedere nostre foto e video girati dai nostri associati, vi potremo comunicare informazioni utili in tempo reale per tenervi aggiornati su tutto quanto ruota attorno alla nostra associazione.

Il nuovo sito si trova all'indirizzo Web: **www.alpvaldagno.it**

18-1-2015

Un grazie a tutti i volontari di Auto Amica con infinita Riconoscenza

Bertilla Cauchi Solaiò

28-07-2015

UN SENTITO E VIVO RINGRAZIAMENTO A TUTTI VOI PER LA DISPONIBILITÀ E GENTILEZZA CON CUI EFFETTUATE QUESTO UTILISSIMO E SPECIALE SERVIZIO.

Gabriella Albertini

A A A A A Cercasi Collaboratori

La nostra Associazione, per sviluppare sempre più una solidarietà concreta, ha bisogno dell'aiuto di nuovi **volontari** che si rendano disponibili a donare un po' del proprio tempo libero. Credo che questo sia il senso vero di appartenenza ad una associazione: condividere, partecipare, aprirsi agli altri, fare cioè qualche cosa di utile per gli associati, per gli amici, per la comunità, certi che, nella gratuità del donare, si possono creare legami forti.

Abbiamo bisogno che diano la propria disponibilità, anche per qualche giorno alla settimana, amici che abbiano le necessarie conoscenze per lavorare con " excel " e " word" e sappiano usare internet e la posta elettronica per fornire risposte immediate a quanti ci scrivono via mail. Chi fosse interessato e volesse avere maggiori spiegazioni e chiarimenti in proposito è pregato di **telefonare al 0445 410500**, nostra sede di via Gaetano Marzotto.

Ringrazio tutti fin d'ora per la **disponibilità** e **generosità**.

Mauro Dal Lago
Presidente

Treviso: rassegna pittorica di "El Greco" - pittore visionario

Mercoledì 10 febbraio 2016

Ore 13.00: partenza dalla stazione FTV di Valdagno
Ore 15.30: entrata alla mostra (gli orari possono variare a seconda della disponibilità dei biglietti).
El Greco nacque nel 1541 a Creta, territorio all'epoca sotto il dominio veneto. Lì divenne maestro d'arte seguendo il corso della tradizione artistica dell'isola, prima di intraprendere, all'età di 26 anni, il viaggio verso Venezia, città in cui seppe trasformarsi da iconografo ortodosso in un artista innovativo e rivoluzionario.
La mostra, che illustra un percorso di opere prodotte dall'artista, soprattutto durante la sua permanenza nel nostro Paese, e dai grandi maestri che hanno influenzato il suo lavoro tra cui Tiziano, Tintoretto, Correggio, Jacopo Bassano, vanta prestiti importantissimi grazie alla significativa adesione di grandi istituzioni museali e collezioni private internazionali.
Questa rassegna vuole portare il visitatore alla scoperta di questo pittore visionario, dal carattere irriverente, capace di sconvolgere l'estetica a lui contemporanea con toni drammatici e un linguaggio fantasioso ed espressionista.
Tra gli highlight due quadri per la prima volta in mostra in Italia: la "**Santa Maddalena Penitente**", del Museo di Belle Arti di Budapest, uno dei massimi capolavori dipinti da El Greco che ritrae Venezia sullo sfondo, e la "**Sacra Famiglia**", attualmente di collezione privata, opera di provenienza regale dalla storia che assomiglia a un romanzo.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
(calcolate per gruppo: ogni gruppo è composto da 25 persone)
1) Gruppo da 25 persone da solo: €. 40
2) Gruppo da 50 persone (2 gruppi insieme) €. 30

ISCRIZIONI: da GIOVEDÌ 17 DICEMBRE 2015

COMPRENDE: viaggio A/R in pullman - ingresso e visita guidata
Non comprende: assicurazione medica e tutto quanto non espressamente menzionato alla voce "che comprende".

Padova: mostra di Fattori e Orto Botanico

Domenica 21 Febbraio 2016

Ore 8.00: partenza dalla stazione FTV di Valdagno
Ore 10: visita della mostra "FATTORI" al Palazzo Zabarella

Giovanni Fattori (Livorno, 1825 -- Firenze, 1908) è stato portavoce di una pittura potente, capace di interpretare, lungo tutta la seconda metà del XIX secolo, le trasformazioni della visione moderna.

Le celebri tavolette, i dipinti monumentali di soggetto risorgimentale, i magnifici ritratti, le scene di vita popolare saranno riuniti in una grande mostra che riproponga al pubblico l'assoluto protagonista, non solo della pittura macchiaiola, ma anche del naturalismo di fine secolo. La sperimentazione della macchia cui lui ha dato un contributo decisivo, è stata solo una delle fasi di un'esperienza di maggiore e più vario respiro. Se nelle tavolette, come la famosa "Rotonda di Palmieri", ha saputo dialogare con il Quattrocento Italiano, pur riuscendo a concepire una visione assolutamente moderna, nei dipinti successivi ha saputo raggiungere una dimensione epica che lo accosta al realismo di Courbet. La pittura di Fattori, è riuscita, soprattutto nella rappresentazione delle grandi battaglie del Risorgimento o della vita dura del popolo della Maremma, a rendere una fase della storia italiana con un respiro che ricorda la letteratura verista di Verga o la poesia di Carducci.

Fattori, infatti passava con estrema facilità dal paesaggio, di cui è stato uno dei più sorprendenti interpreti, al ritratto, raggiungendo risultati altrettanto strabilianti, alle cronache della storia contemporanea, dove è stato testimone di un'epoca, alle scene di vita popolare, dove ha saputo condividere gli stati d'animo e i problemi più drammatici dell'umanità.

Pranzo libero.
Ore 14: entrata all'Orto Botanico.

L'orto botanico di Padova fu fondato come orto medicinale dell'Ateneo padovano nel 1545 ed è il primo e più antico orto botanico universitario tuttora esistente. L'orto fu istituito su delibera del Senato della Repubblica Veneta, anche per porre rimedio alla grande incertezza sull'identificazione delle piante utilizzate nelle varie terapie; capitava spesso infatti di commettere errori o imbattersi in vere e proprie frodi con grave danno per la salute.
Pur mantenendo la struttura originaria, l'orto si è arricchito nel corso degli anni di un sempre maggior numero di piante provenienti da ogni angolo del mondo: oggi se ne contano circa 6000 .
Nell'orto sono stati ricostruiti cinque ambienti naturali dove vengono coltivate le piante che li caratterizzano: la macchia mediterranea, la roccera alpina, l'ambiente d'acqua dolce le cui vasche sono alimentate da una sorgente termale, le piante succulente, la serra tropicale delle orchidee.
Ore 17: rientro a Valdagno.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
(calcolate per gruppo: ogni gruppo va da 25 a 50 persone)
1) Gruppo da 25 persone da solo: €. 45
2) Gruppo da 50 persone (2 gruppi insieme) €. 40

ISCRIZIONI : da LUNEDI 14 DICEMBRE 2015

COMPRENDE: viaggio A/R in pullman - ingressi e visite guidate
Non comprende: assicurazione medica e tutto quanto non espressamente menzionato alla voce "che comprende" .

Week-end alla scoperta della Slovenia e delle Terme di Lasko

19 – 22 febbraio 2016

1° Giorno: VALDAGNO - TERME DI LASKO

Ritrovo dei partecipanti secondo orario e luogo stabilito e partenza in Bus G.T. per la Slovenia. Sosta e visita al monastero di Olimje. Questo luogo sacro affonda le sue radici attorno all'anno 1000, quando qui fu costruita una prima fortezza dai Conti di Pilštanj (località non lontana da Olimje), ai tempi chiamata Peilenstein, famiglia famosa per aver dato i natali a Sant'Emma di Gurk, particolarmente venerata nella vicina Carinzia, dove sorge un importante e splendido monastero ad essa dedicato. Il castello medievale venne poi trasformato in un maniero rinascimentale nel tardo '500 e fu solo nel '600 che diventò dimora dei monaci Paolini provenienti da Lepoglava, una località della Croazia, non lontana da Varaždin. Pranzo in agriturismo a Olimje.

Arrivo al Lasko. - Lasko è una deliziosa cittadina che sorge lungo il corso inferiore del fiume Savinja nella Slovenia Centrale. È il luogo ideale in cui conciliare un soggiorno rilassante, salutare, ma anche ricco di attrattive. I centri termali di Lasko sono ritenuti tra i migliori della Slovenia e sono noti sia per la specializzazione nella cura di particolari patologie, sia per i trattamenti Benessere e Relax. La località eccelle per le condizioni climatiche, il ricco patrimonio storico-culturale e la pulsante vita turistica e sportiva. Le svariate e stimolanti attrazioni del Centro Termale si trovano sotto una stupenda cupola di vetro che di giorno accumula i raggi solari e li sprigiona alla sera, creando momenti magici e fantastici. Sotto la cupola di vetro potete trovare: una piscina con le onde (31°C), una piscina ricreativa e da massaggio con cascate e sorgenti sul fondo (32° C), un fiume rapido (32°C), uno spazio acquatico per bambini (32°C), tre whirlpool sopra la piscina (34°C), l'angolo di Kneipp, uno scivolo. All'esterno si trovano: una piscina da massaggio collegata alla piscina interna (32°C), una piscina da nuoto (26 - 27°C), una piscina per bambini (32°C), la piscina cristallo (32 - 34°C), scivoli adrenalinici. Sistemazione nelle camere, cena e pernottamento.

2° Giorno: MARIBOR E RELAX ALLE TERME DI LASKO

Colazione in Hotel. Trasferimento in Bus G.T. per la visita guidata di Maribor. - L'antica città di Maribor nacque attorno alle sponde del fiume Drava, che rappresentava tutto per la città un'importante via di trasporto, la fonte della vita, lo spazio commerciale, e la difesa dagli stranieri. Già prima del 1254 Maribor venne nominata "città", grazie al potere che aveva sui borghi del circondario: era cinta da grandi mura, i cui resti sono ancora sulla sponda sinistra del fiume; ancora ben visibili sono la torre giudiziaria, la torre dell'acqua, la torre degli Ebrei e la sinagoga, erette nei sec XIV/XVI e che facevano parte della cinta muraria. Sono tutt'ora ben conservate, grazie anche alla loro nuova destinazione. La particolarità di Maribor è una curiosità che l'ha fatta entrare nei Guinness dei primati: qui è presente la più antica vite del mondo, che continua a crescere da più di 400 anni! Non c'è da stupirsi quindi se i cittadini di Maribor organizzano una serie di manifestazioni enologiche dedicate al vino, molto ricercate dai turisti. In onore della vecchia vite gli zatterieri della Drava nell'antico porto fluviale Lent organizzano tali manifestazioni. Al termine della visita guidata rientro in hotel. Pomeriggio a disposizione per relax nel centro termale dell'hotel. Cena e pernottamento in hotel.

3° Giorno: PASSEGGIATA LIBERA A CELJE E RELAX IN HOTEL

Colazione in hotel. In mattinata trasferimento in Bus G.T per una passeggiata libera a Celje. - la, dove il fiume Voglajna sbocca nella Savinja e dove quest'ultima gira in direzione della Sava, si estende Celje, terza città della Slovenia per dimensioni. Città ricca di storia oggi è una città moderna e vivace, ricca di arte e cultura. E' un centro turistico, commerciale, artigianale e fieristico importante che offre un'ampia selezione di alberghi, ristoranti e centri commerciali, con una vasta offerta di eventi culturali e mondani. Pranzo libero. Nel pomeriggio tempo a disposizione per il relax nel centro termale e wellness dell'hotel. Cena e pernottamento in hotel.

4° Giorno: LUBIANA E RIENTRO

Colazione in hotel. Partenza per il rientro. In mattinata sosta per la visita guidata (solo esterni) di Lubiana. - Lubiana, la capitale della Slovenia, è una città mitteleuropea che sorge tra le Alpi e l'Adriatico, nella conca in cui confluiscono i fiumi Sava e Ljubljanica. Lubiana è una capitale moderna che ha saputo conservare un'atmosfera cordiale e rilassata. Il centro storico con il castello medievale, le facciate barocche, i portali decorati nonché i tetti storti. Il mosaico viene completato dai pittoreschi ponti sul fiume Ljubljanica e dal vasto parco Tivoli che penetra nel pieno centro della città.

L'aspetto odierno di Lubiana è dovuto parzialmente anche al barocco italiano, e parzialmente allo stile Art Nouveau di numerosi palazzi, costruiti in seguito al devastante terremoto del 1895. Nella prima metà del XX secolo, un'importante impronta personale alla sua città natia è stata data anche dall'architetto di fama mondiale, Jože Plecnik. L'aspetto della città è stato poi plasmato dai suoi discepoli, e caratterizzato anche dalle creazioni dell'"onda nuova" di grandi architetti sloveni. Pranzo in agriturismo a Trieste. Nel pomeriggio partenza per il rientro alla propria località. Soste lungo il percorso. Arrivo previsto in serata.

QUOTA PER PERSONA : €. 340 (minimo 35 paganti)
ACCONTO : €. 140 SINGOLA : + €. 60
ISCRIZIONI : da MARTEDI 1 DICEMBRE

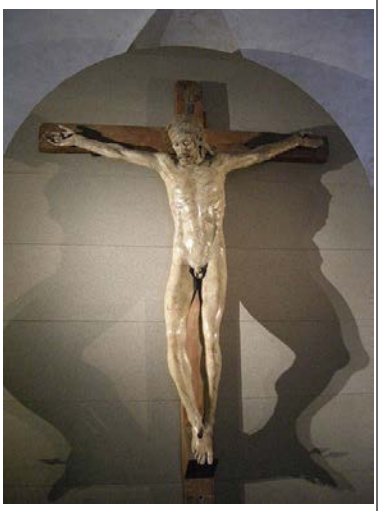
LA QUOTA COMPRENDE: drink di benvenuto, Soggiorno in camera doppia standard, mezza pensione (colazione e cena a buffet) in Hotel, bevande a cena (1/2 l. acqua + 1/4 di vino), ingresso illimitato al Centro Saune, ingresso illimitato alle piscine e alle palestre di entrambi gli Hotel (anche il giorno della partenza), possibilità illimitata di bere l'acqua termale, partecipazione agli eventi organizzati dallo staff di animazione, accappatoio in camera per gli adulti, accesso ad internet gratuito tramite Wifi o terminale presso la Reception 1 pranzo, bevande comprese in agriturismo a Olimje durante il viaggio di andata, visita guidata al Monastero di Olimjie* primo giorno visita guidata di Lubiana** ultimo giorno, 1 pranzo, bevande comprese in agriturismo a Trieste durante il viaggio di ritorno Assicurazione, spese ed oneri agenzia

LA QUOTA NON COMPRENDE:
Bevande ove non previste, mance, extra di carattere personale, uscite serali, quanto non indicato espressamente alla voce "La quota comprende".

Arte e Slow Food nel Mugello

Domenica 6 marzo

Partenza da FTV Valdagno ore **6.00**
L'itinerario proposto si sviluppa nel Mugello percorrendo le strade che portano ai comuni di Scarperia e San Piero e Barberino di Mugello.
Arrivo a S. Piero a Sieve e visita al **Convento di Bosco ai Frati**, che all'interno conserva un mirabile Crocifisso attribuito a Donatello.
Partenza per a **Scarperia** fondata da Firenze all'inizio del trecento e visita del **Palazzo dei Vicari**. Di impianto trecentesco, ha subìto nel corso dei secoli numerose trasformazioni e restauri. É sede del **Museo dei Ferri Taglienti** (*ingresso 3 euro*). Nelle sale del palazzo, invece, si possono ammirare tra le altre cose, lo splendido affresco della **Madonna col Bambino e Santi**, datato 1501 e di scuola del Ghirlandaio e il meccanismo **dell'orologio di torre**, realizzato da Filippo Brunelleschi nel 1440, unica opera di meccanica applicata agli orologi conosciuta del grande architetto, nonché uno dei più antichi orologi pubblici della Toscana.



Ore 13: pranzo tipico toscano: **Antipasto toscano (prosciutto-salame-crostini vari…)**
Pappardelle al cinghiale
Maccheroncetti alla boscaiola
Bistecca alla fiorentina (1 kg. ogni due persone)
Patate al forno e insalate
Dolce e caffè – digestivo – vino - acqua

Da Scarperia si prosegue per **Sant'Agata** dove è la bellissima **pieve romanica**, il più insigne edificio sacro del Mugello. Visita ad un **frantoio** della zona con degustazione di oli toscani
Partenza per il rientro nel tardo pomeriggio.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE : €. 80 (min. 45 persone)
€. 85 (min. 35 persone)

ISCRIZIONI : da LUNEDI 15 DICEMBRE 2015

COMPRENDE:
trasferimento A/R in pullman GT
guida locale a Scarperia
pranzo tipico come indicato
visita ad un frantoio e degustazione oli

NON COMPRENDE:
ingressi e extra di carattere personale.

POSIZIONE: L'hotel è situato nella parte sud-ovest dell'isola esattamente a Cabeca da Ponta zona residenziale e tranquilla ed elegante dell'isola di Porto Santo. Dista 3,5 km dal centro della capitale dell'isola Vila Baleira e a 6 km dall'aeroporto internazionale. CAMERE: arredate con stile ampie ed ariose sono dotate di aria condizionata, terrazzo con tavolino e sedie, mini-bar (richiedere la fornitura alla reception), tv via cavo, cassaforte (a pagamento), telefono, servizi privati con asciugacapelli.

SUPER ALL INCLUSIVE:

- Prima colazione, pranzo e cena a buffet presso il ristorante principale
- bevande analcoliche, acqua e soft drink serviti al bicchiere dalle 11.00 alle 23.00
- bevande alcoliche locali, cocktails, birra locale e vino della casa bianco e rosso sono serviti al bicchiere dalle 11.00 alle 23.00
- Snack dolci come frutta fresca, pasticcini e gelato serviti durante la giornata
- Light lunch come sandwiches, insalate, pizza e hamburger sono servito presso il Beach bar
- Caffè espresso in tazzina.

Dal trattamento sono esclusi gli alcolici e superalcolici internazionali, spremute, bevande in lattina e in bottiglia, succhi di frutta freschi, caffè turco e tutto quanto non espressamente specificato.

RISTORANTI E BAR: I ristoranti sono due. Il principale, denominato "Atlantico", in cui vengono serviti tutti i pasti con servizio a buffet con piatti della cucina tipica e internazionale è ubicato a lato della reception.

Il Ristorante coffe-Shop Beach - Club, situate a bordo della piscina, prevede, a pagamento, un servizio à la carte. La sera, in alcune occasioni, vengono organizzate feste all'aperto. Il ristorante potrebbe non essere utilizzabile in determinati periodi.

SPIAGGIA: Davanti all'hotel c'è la famosa spiaggia di 9 km, con sabbia di colore dorato dalle qualità terapeutiche già descritte; sono consigliate passeggiate fino alla zona di Chalieta dove il mare e le rocce si abbracciano in perfetta armonia dando vita ad un gioco di colori affascinanti. L'hotel mette a disposizione dei clienti gratuitamente ombrelloni mobili, teli mare e lettini a bordo piscina. A pagamento ombrelloni fissi e lettini sulla spiaggia.

SPORT E TEMPO LIBERO: L'hotel Vila Baleira mette a disposizione della clientela una palestra attrezzata ubicata al piano terreno dell'edificio della thalassoterapia. Per gli amanti delle immersioni, a fianco della palestra, il Baleira Diving Center con possibilità di noleggio attrezzatura, corsi e brevetto PADI. Non possono ovviamente mancare il Beach volley e il beach soccer, utilizzati anche per i tornei organizzati dagli animatori.

ANIMAZIONE: L'animazione è garantita da uno staff con personale parlante italiano per allietare le giornate con giochi tornei e spettacoli serali ad orari e giorni stabiliti. Mini club attrezzato con personale parlante italiano ad orari prestabiliti. I clienti possono usufruire di piscina interna con acqua di mare riscaldata a 26°C , a bordo piscina con lettini per relax, piscina esterna per adulti e bambini con acqua di mare, sala cinema con proiezione di film internazionali anche in lingua italiana e per i più piccini parco giochi a bordo piscina. Inoltre sala giochi con biliardo, ping-pong e giochi elettronici a pagamento.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: €. 630 ACCONTO: €. 200 SINGOLA: + €. 420

SALDO ENTRO LUNEDI 29 FEBBRAIO (tassativo)

ISCRIZIONI : da GIOVEDI 3 DICEMBRE fino a disponibilità di camere.

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE : Trasferimento con **NAVETTA DI COLLEGAMENTO gratuita** - Volo speciale a/r in classe economica da Milano Malpensa - Franchigia 1 bagaglio kg 15 per persona - Tasse aeroportuali e di sicurezza (soggette a riconferma entro 21 giorni prima della partenza).
Trasferimento dall'aeroporto all' Hotel a Porto Santo e viceversa in bus GT, Sistemazione 7 notti in camere doppie standard presso Atlantis Club Vila Baleira 4**** - trattamento di SUPER ALL INCLUSIVE -
1 CIRCUITO VITA POOL al giorno a persona presso il Centro di Thalassoterapia dell'Hotel – assicurazione medico/annullamento – blocca prezzo carburante - assistenza in loco.
LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE: escursioni facoltative, tutto quanto non espressamente indicato ne "La quota comprende"

Soggiorno termale ad Ischia

Hotel Regina Palace Best Western di Ischia Porto
17 Aprile - 1 maggio

Il **BEST WESTERN Hotel Regina Palace Terme**, **4 stelle superior,** è situato nella **zona pedonale**, cuore pulsante dello shopping center del **Corso principale** di **Ischia** a pochi passi dalla piazzetta ed allo stesso tempo completamente immerso nel verde della pineta ischitana un luogo ideale per il relax ed il passeggio tra gli innumerevoli negozi del centro.
In questo hotel abbiamo già soggiornato nel 2014 con grande soddisfazione per il trattamento con cui siamo stati oggetto da parte di tutto il personale e per l'ottimo ristorante curato dal maitre Angelo.
Per il tempo libero oltre alle **comode passeggiate nel Parco Comunale** che confina con l'albergo sarà possibile utilizzare i **servizi della spiaggia convenzionata** poco distante dall'albergo o i due **campi da tennis** in terra battuta con accesso diretto dal giardino dell'albergo.
Il **Centro Benessere Termale** '**Cinthia**' rappresenta il fiore all'occhiello del **BEST WESTERN Hotel Regina Palace Terme**. Con **accesso diretto dalle camere** utilizzando un comodo ascensore. Il reparto, sotto costante controllo medico specialistico, offre una ampia gamma di terapie mirate.
All'interno la 'rigorosamente piccola' piscina coperta alimentata dalla sorgente di acqua termale proveniente dal bacino denominato 'Cremato', è dotata di **idromassaggi jacuzzi** e di **panche geiser**, nelle immediate vicinanze è situato il bagno turco ed il beauty-center, dove personale professionale garantisce un' assistenza personalizzata per proporvi oltre alle rinomate terapie del centro termale il meglio che oggi esiste per il benessere per consentire una totale 'remise en forme' sia nel corpo che nello spirito.
Il reparto termale del **Centro Benessere Termale Cinthia** consente, balneo-fango-terapia, aerosol ed inalazioni ed è anche convenzionato ASL.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: €. 700

ACCONTO : €. 250 SINGOLA: + €. 200 SALDO ENTRO IL 12 MARZO (tassativo)
INIZIO ISCRIZIONI : LUNEDI 11 GENNAIO - DISPONIBILITA' 40 POSTI

(INVITIAMO I SOCI AD ISCRIVERSI APPENA POSSIBILE PER MOTIVI DI PRENOTAZIONE DELLE CAMERE)

LA QUOTA COMPRENDE:
- Soggiorno 14 notti – 15 giorni
- Trasferimento in autobus GT da e per i luoghi di origine
- Trasferimento da Napoli o Pozzuoli in motonave per Ischia A/R
- Trasferimento dal Porto di Ischia/hotel A/R
- Sistemazione in camere doppie
- Trattamento di pensione completa in Hotel
- 1/2 Acqua minerale ¼ di vino ai pasti.

LA QUOTA NON COMPRENDE:
Tassa di soggiorno da pagare in loco
Assicurazione annullamento
Assicurazione medico e infortunio (facoltativa
Tutto quanto non indicato alla voce "La quota comprende"

CORSI E RI...CORSI

CORSO DI COMPUTER PER TUTTI GLI ASSOCIATI

L'Associazione, come negli scorsi anni, organizza in collaborazione con la Coop. Studio Progetto, corsi per adulti di :

CORSO DI COMPUTER BASE :

nozioni base, Word (foglio di scrittura), Excel (foglio di calcolo)

CORSO DI COMPUTER AVANZATO: approfondimento del corso base.

Corso di internet e di posta elettronica: la navigazione in rete, gestione della posta elettronica

Ogni corso avrà inizio con il raggiungimento di 9/10 persone per gruppo e si terrà presso la sede di Studio Progetto a Ponte dei Nori.

L'orario dei corsi è generalmente dalle ore 17 alle 19, nei giorni concordati con l'insegnante.

Il corso ha una durata di 10 lezioni di due ore ciascuna.

CORSO DI LINGUA INGLESE

Proseguono i corsi di lingua inglese, tenuti da un nostro socio, nei locali della sede.

Sono aperte le iscrizioni sia per chi inizia e sia per chi vuole migliorare la conoscenza della lingua.

CORSO DI CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE

Su richiesta di alcuni associati, abbiamo organizzato un corso di "CONVERSAZIONE" in lingua inglese che si terrà il mercoledì pomeriggio, dalle ore 17,30 alle 18,30, presso la Cittadella Sociale.

Chi ne fosse interessato, è pregato di telefonare in Sede, allo 0445-410500 o allo 0445-430070.

ALTRE INFORMAZIONI IN SEDE.

Corso di Nuoto

L'Associazione in collaborazione con il Centro Nuoto di Valdagno, organizza, un corso di NUOTO per i nostri soci dal mese di **Gennaio** 2016.

Le lezioni saranno 10 con orario 9,15-10,00 del LUNEDI'.

Il costo del corso è di 60 €.

Altresì verrà proposto delle lezioni di GINNASTICA DOLCE

Attività mirata alla prevenzione e alla riduzione dei problemi legati all'età

MARTEDI' E GIOVEDI' dalle 9.00 alle 10.00

1° periodo: dal 7 gennaio 2016 al 17 marzo 2016 (21 lezioni)

2° periodo: dal 22 marzo 2016 al 31 maggio 2016 (21 lezioni)

TROVA LA FARMACIA APERTA PIÙ VICINA

Invia un sms al numero 339 99 41 112 scrivendo la via, se conosciuta, e la località.

Riceverai in tempo reale l'indirizzo e il N° telefonico della farmacia più vicina a te.

EMERGENZA: Guardia Medica: 840 000 880

CONSULENZE GRATUITE in Via Marconi 34 Tel.: 0445 481290		ORARIO di SEGRETERIA
UPPI Pr. Condom. - su prenotazione	**PATRONATO ACLI** - mercoledì 15.00~18.00	Lunedì - Martedì - Giovedì - Venerdì
UPPI Cause Legali - su prenotazione	**EDILIZIA** - su prenotazione	dalle ore 8,30 alle ore 11,30
LEGALI (AVVOCATO) - su prenotazione	**ASSICURAZIONE** - su prenotazione	**Mercoledì chiuso**
	IND. RISARCIMENTO - su prenotazione	