

PERCORSI

A large group of men, likely members of an Alpine club, are marching down a street. They are wearing blue and green jackets and hats. Many are holding Italian tricolor flags and green flags with gold fringe. The scene is outdoors, with buildings and a white car visible in the background.

inserto redazionale di illustrato / giugno 2021

ENZO FROLA
Alpino è per sempre

sara vita



SARADANAIO

*Scegli il risparmio
che parla al futuro.*



UGAF

ASSOCIAZIONE SENIORS-AZIENDE FIAT

Per i Soci condizioni speciali:
chiama **06 9480.2259**



Foto: Getty Images / J. J. / Contrasto, Getty Images / J. J. / Contrasto

Sara Vita, come te, pensa al domani e ti offre due piani di risparmio per poter realizzare i tuoi desideri o quelli di chi ami.

Saradanaio ti permette, con versamenti periodici mese per mese, di costruire un capitale sicuro attraverso una Gestione Separata dedicata.

Saradanaio Bi-Fuel, invece, è il tuo piano di risparmio dalla doppia potenza! Il capitale che accumulerai nel tempo verrà investito sia in Fondi Interni, che permettono di cogliere le opportunità dei mercati finanziari, sia in una Gestione Separata dedicata. Saradanaio Bi-Fuel ti aiuterà a far crescere i tuoi risparmi scegliendo, in ragione della tua propensione al rischio, tra diverse linee di investimento (dalla più prudente alla più evoluta).

Qualunque sia il tuo progetto, con Sara Vita il tuo domani prende forma.

sara
TI ASSICURA

sara.it





*Cari Amici,
la necessità di allentare
la morsa di questi mesi
tremendi e l'arrivo della
bella stagione mi induce
a riflessioni più leggere
del solito per questo
editoriale. E parto
dall'osservazione del
mondo intorno a me e*

*a come io stesso ho modificato alcune abitudini,
costretto dagli eventi. Oggi apprezziamo azioni
che prima ci parevano normali, persino banali.
Notare che non ho detto "apprezziamo di più":
prima trattavamo con sufficienza, persino noia,
cose di cui, ad un certo punto, abbiamo scoperto
il valore perché non siamo più riusciti a farle. Per
dire, una passeggiata: nei mesi scorsi è stata
un miraggio. Un desiderio impossibile. Oggi
sappiamo quanto valgono quattro passi al parco.
Un altro esempio. Da sempre, negli uffici, la divisa
di ordinanza maschile è la grisaglia. Poi è arrivato
lo smartworking. Fateci caso, ora: quanti sono gli
uomini vestiti di tutto punto con giacca, cravatta
e mocassini? C'è voluta una pandemia per
insegnare all'universo maschile che si può essere
sobri ed eleganti anche con una "polo" e un
maglioncino. Riuscirà il nuovo look ad attecchire
anche nei luoghi di lavoro più formali magari
accompagnato da comode e pratiche sneaker? È
un azzardo pensare che tutto ciò potrà modificare
per sempre i codici dell'abbigliamento "serio"?
Ho abbozzato due aspetti molto diversi della
nostra vita, ma quanti altri ce ne sono. Anni fa,
ci facevano sorridere i turisti giapponesi che si
avventuravano per le nostre strade e nei luoghi
affollati con la mascherina in viso. Ci sembravano
marziani. Oggi i marziani sono quelli senza. Si
sono capovolte le prospettive.*

*È lunga la lista degli esempi, seri o scherzosi. Sta di
fatto che non siamo più quelli di prima e, magari,
è anche un bene. I cambiamenti costringono al
confronto, alla riflessione, ad alleviare abitudini
che, magari, prima risultavano costringenti. Il
versante negativo è che dovremo dimenticare
anche quei modi di vita che ci rendevano più
sociali. Dicono che sarebbe meglio non salutarci
con baci e abbracci: saremo più diffidenti. Con
l'estate che arriva e la voglia di vacanza e di libertà
impellenti, vorremo allentare le briglie, ma lo
stesso dovremo stare attenti. Sono sicuro, però,
che sapremo apprezzare più di prima l'aperitivo
con gli amici, anche se a distanza: ci sembrerà
di essere rinati! E in mezzo a tanta tristezza,
quest'ultima mi sembra una buona notizia.*

Diego Pistone

LA BUONA NOTIZIA

La storia è fatta anche dalle donne

Qualcosa cambierà. Usiamo il futuro, perché cambiare la cultura (in altre parole, la testa delle persone) è tra le cose più difficili. Soprattutto quella nei confronti delle donne. Questa è l'ardua missione del "W20 Cultural Change Commission" ("W" sta per "women", "donne" in inglese), la commissione interna al G20, il forum mondiale che riunisce le principali economie del Globo. In Italia la W20 (w20italia.it) è composta da docenti universitarie, psicologhe, imprenditrici, scrittrici, scienziate, avvocate. Tra i loro compiti c'è anche predisporre un progetto di uguaglianza culturale di genere per la revisione dei libri delle scuole dalle primarie alle superiori, inserendo i nomi delle cento donne che hanno fatto la storia del nostro Paese e del mondo, perché la loro assenza è un grave danno in termini di uguaglianza e di educazione civica per entrambi i generi.

A livello mondiale, la W20 ha anche tracciato le sue cinque linee strategiche per arrivare a una società che si possa definire civile: evitare un approccio difensivo quando si parla di inclusione femminile, perché le donne non sono persone svantaggiate. Chiedere un maggior coinvolgimento dei Governi per promuovere la crescita del lavoro femminile; suggerire l'adozione di un piano globale contro gli stereotipi di genere e uno pratico contro tutte le forme di violenza verso le donne. E, infine, accompagnare la transizione ecologica dando visibilità alle donne talentuose che hanno condotto battaglie in difesa della terra e sono state un pilastro contro la pandemia. Cambierà. Qualcosa cambierà.



PERCORSI

Inserito redazionale di *Illustrato* per i soci Ugaf
Segreteria centrale: 011/0068665 / infotessereugaf@fcagroup.com
Coordinamento editoriale: Paola Ravizza

foto di copertina: Shutterstock



Vent'anni di associazione

Il gruppo Ugaf di Sevel festeggia l'importante meta, raggiunta grazie al costante impegno dei soci, uniti dentro e fuori lo stabilimento abruzzese di Atessa, in Val di Sangro

DI ELENA GREGORIANI

Sembra pianificato a tavolino e, invece, è frutto della fantasia con la quale il destino realizza i suoi piani. Nell'anno in cui Stellantis vede la luce, il gruppo Ugaf Sevel Val di Sangro - costituito ad Atessa, nella fabbrica nata nel 1978 dalla joint venture tra Fiat Auto e PSA -, festeggia il ventesimo anniversario. Un traguardo che taglia insieme con 900 iscritti, numero del quale andare fieri se si considera che più della metà sono ancora dipendenti in servizio. «Abbiamo fatto tanta strada dal 6 aprile del 2001 quando, grazie all'impegno di alcuni promotori e alle prime 70 adesioni, Atessa ha ottenuto il

suo gruppo Ugaf - racconta il presidente Giuseppe Giannetti -. Al tempo, Sevel era ancora una fabbrica "giovane" rispetto ad altri poli produttivi, quindi i soci erano tutti colleghi provenienti da altri stabilimenti. Io, ad esempio, mi sono trasferito in Abruzzo dopo aver lavorato in amministrazione alle presse di Rivalta, in provincia di Torino». In questi anni lo stabilimento si è ingrandito e affermato come la più grande fabbrica al mondo di veicoli leggeri tra i quali, anche il nuovo E-Ducato. Di pari passo, anche il suo gruppo Ugaf si è popolato, accogliendo i colleghi "nati e cresciuti" nella realtà di Val di Sangro. «È il caso delle nostre ultime "reclu-



te rosa” che, malgrado il freno alle iniziative imposto dalla pandemia, appena possibile hanno scelto di far parte dell'Associazione - continua Giannetti -. Il gruppo Ugaf è un punto di riferimento dentro e fuori lo stabilimento: l'Azienda muta, si trasforma per restare al passo, ma resta forte il desiderio di chi ne ha fatto parte di continuare a condividere, di partecipare, di costruire insieme. Proprio come si fa sul posto di lavoro». Ma non solo. C'è un grande senso di comunità dimostrato dalla partecipazione alle gite, come i tour della Sicilia, di Torino o delle bellezze umbre tra Spello, Perugia e Assisi. O, ancora, le crociere - la prossima in programma, quando la situazione sanitaria lo consentirà, sarà nei fiordi norvegesi -, i soggiorni per le cure termali, le visite culturali: tra le tante, anche al Museo Storico dell'Aeronautica Militare di Viterbo e ai Musei Vaticani di Roma. Negli anni, poi, non sono mancate le occasioni di aggregazione per chi non ama viaggiare, come la classica tombolata, i pranzi sociali, le serate a teatro, la cena per la festa di San Valentino e la sagra dell'olio e del vino, durante la quale molti soci hanno esposto i prodotti coltivati sui loro terreni.

«In accordo con il principio di solidarietà che guida l'Ugaf, ci siamo sempre ricordati anche di chi, vicino o più lontano, ha bisogno



d'aiuto - precisa Giannetti -. Così, abbiamo stipulato alcune convenzioni con gli esercenti locali e, insieme con il resto dell'Associazione, contribuito a cause importanti. Due per tutte: il sostegno ai terremotati de L'Aquila e la donazione al Gruppo Fratelli Solidali, un'organizzazione di volontariato e cooperazione umanitaria internazionale alla quale abbiamo devoluto l'importo per l'acquisto dei pacchi natalizi dello scorso anno.

I soci hanno organizzato molti viaggi prima della pandemia. Qui sopra sono a L'Aquila e, in apertura, durante il tour tra Spello, Assisi e Perugia.
In alto, in visita allo stabilimento di Sevel nel quale hanno lavorato

SETTE GIORNI DAL 1/08 AL 08/08

VILLA BEATRICE € 560

VILLA MARY € 510

14 GIORNI DAL 19/09 AL 03/10

VILLA BEATRICE € 690

VILLA MARY € 650

La Villa Beatrice e la Villa Mary vi aspettano a Loano per offrirvi un soggiorno rilassante, una cucina curata e biologica con prodotti a km zero e una lunga passeggiata lungo la quale camminare e respirare iodio.



HOTEL VILLA BEATRICE

13/06 al 01/08	€ 72,00
01/08 al 22/08	€ 85,00 min. 14 gg
22/08 al 05/09	€ 76,00
05/09 al 19/09	€ 64,00
19/09 al 03/10	€ 52,00
€ 15,00 supplemento camera singola	

HOTEL VILLA MARY

13/06 al 01/08	€ 64,00
01/08 al 22/08	€ 77,00 min. 14 gg
22/08 al 05/09	€ 69,00
05/09 al 19/09	€ 58,00
19/09 al 03/10	€ 49,00
€ 15,00 supplemento camera singola	

I prezzi non includono tassa soggiorno e si intendono per soggiorni minimi di sette giorni

Poi, molti di noi sono anche volontari attivi in svariate realtà, per esempio l'Associazione Italiana Pazienti Anticoagulati (AIPA).

Come una "macchina ben oliata" - o, per restare in tema, un Ducato allestito alla perfezione -, tutti i soci sono costantemente informati su attività e offerte del gruppo: gli aggiornamenti vengono recapitati per posta a chi è in quiescenza, mentre sulle bacheche di officine e uffici non mancano mai le relative locandine. Tutto questo è possibile grazie alla sinergia instaurata proprio con lo stabilimento dove, tra l'altro, si trova anche la sede del gruppo. «La collaborazione con direttore e capo del personale è continua e si basa sulla stima reciproca, rinsaldata anche da attività ricorrenti come la consegna delle borse di studio Mossino o il noleggio di un mezzo per consentire ai soci di partecipare alle gare di bocce nel centro Italia - conclude Giannetti -. Con un centinaio di adesioni in due giorni, però, il frutto più apprezzato di questa sintonia è stata, senza dubbio, la



visita in fabbrica, tra le linee produttive, alla scoperta di come sono cambiati e si sono evoluti i prodotti e i processi che conoscevamo così bene. È stata un'emozione per tutti noi: ci ha ricordato persone, storie, eventi. Così, a vent'anni dalla nascita del gruppo Ugaf, il nostro pensiero va proprio a Sevel e a Stellantis perché continuiamo a fare bene, nel solco della tradizione che anche noi abbiamo contribuito a tracciare».

Foto ricordo durante il tour del Cilento

Filmini Super 8 - Normal 8 - Pathè 9,5 mm e 16 mm elaborati con la nuova tecnologia dell' ALTA DEFINIZIONE e scansione di ogni singolo fotogramma

**Masterizzazioni da tutti i tipi di VIDEOCASSETTE - Montaggi da VHS films
CD-Audio da BOBINE GELOSO - CASSETTE AUDIO private e cassette DAT
Tutto in Chiavetta USB - DVD - Hard Disc esterno**



**Trasforma i ricordi in DVD per te e per chi ami
Regalerai emozioni**

Emergenza COVID: resta a casa in sicurezza e lasciatvi trasportare dall'emozione di rivedere i momenti belli della tua vita!
RITIRIAMO E RICONSEGNAMO A CASA TUA I TUOI PREZIOSI ORIGINALI DIGITALIZZATI



www.sevendays.it



SEVEN DAYS VIA MILLIO 41 Tecnopalace TORINO Tel. 011.33.52.798 Orario 10 - 18 Chiuso Sabato

Nui suma Alpin nui suma Alpin

Noi siamo Alpini, cantavano i militari. Il socio Enzo Frola ci spiega che cosa significa indossare il cappello con la piuma: una missione a favore della collettività



DI PAOLA RAVIZZA

Si fa l'Alpino una volta sola nella vita. Poi, è per sempre. Dovessimo riassumere in una battuta il credo di Enzo Frola, ex alpino, oltre che socio di Iveco sede centrale, potremmo proprio dire così. Perché questo signore classe '45 ha mantenuto fede ai principi di un corpo d'armata votato all'aiuto della popolazione e non solo alla difesa del territorio lungo i crinali delle montagne là dove corrono i confini nazionali.

Spinto dalle sue convinzioni e dagli ideali che lo accomunano a tutti gli iscritti all'Associazione nazionale Alpini (ANA), Frola ha incessantemente aiutato le persone intorno a sé, anche durante i difficili mesi scorsi. A Borgaretto (Torino), dove vive, ha consegnato le mascherine del Comune, prima, e della Regione, dopo, durante le primissime, concitate fasi della pandemia. A ogni famiglia un numero esatto di mascherine. Poi, con l'andare del tempo e

dell'inasprirsi della situazione, sempre come rappresentante dell'ANA, ha distribuito anche i pacchi spesa. «Sono stato colpito dalla quantità di persone che abbiamo aiutato a Borgaretto, un paese di 7000 abitanti - dice -. Nei momenti peggiori abbiamo consegnato fino a cento borse piene di alimenti due volte a settimana. Pensavo di aiutare persone anziane e sole, invece erano in maggioranza giovani».

Il rigore e gli ideali che lo ispirano spiegano anche le fatiche cui si sottopone. Gli ex Alpini, figure popolari in diverse parti del Nord Italia, sono impegnati in molte attività di volontariato e di collaborazione con la Protezione Civile. Frola fa parte del SON, il Servizio d'Ordine Nazionale ANA. «Vengo chiamato a occuparmi di vari aspetti organizzativi ai diversi raduni programmati lungo lo Stivale» racconta. La passione deve essere davvero tanta, perché Frola spiega che gli spostamenti sono a spese proprie e, una volta arrivati sul posto, si ricevono un posto-letto (se così si può dire) su una branda in caserma o in una scuola attrezzata per l'occasione. Il pranzo è un rancio e la sveglia il giorno della marcia è alle 4. Insomma, una poco comoda vita militare.

Ma l'idea di far parte di un corpo glorioso, di tenere alto l'onore di chi c'è stato prima e ha combattuto per gli ideali di libertà, sono un motore potente e meraviglioso. Oggi più che mai carburato dalla presenza del generale Figliuolo, diventato una figura rassicurante e decisiva nella lotta nazionale alla pandemia. Un personaggio che rende Frola orgoglioso.

Ma non ci sono solo i raduni degli Alpini di cui occuparsi. Frola si è reso disponibile per Ugaf tante volte: per anni è stato vicepresidente del gruppo. È stato spesso tra i volontari raccolti attraverso le chiamate della sede centrale per fare servizio durante eventi sportivi internazionali organizzati a Torino. E pratica la forma di volontariato più diffusa: quella del nonno. «Ho scampato la DAD - scherza - ma non la correzione dei compiti, che arriva sempre via mail».



Enzo Frola con la moglie Maria Rosa. Il socio di Iveco sede centrale fa parte del SON, il servizio d'ordine nazionale dell'ANA, che si occupa dei servizi durante le numerose manifestazioni organizzate dagli ex Alpini

Frola è anche l'esempio di un gruppo di ex militari, oltre che di una generazione, andata avanti con forza di volontà: "Nui suma Alpin", cantavano in coro, Noi siamo Alpini. E anche di persone consapevoli che, se ognuno facesse un piccolo gesto, molti problemi si risolverebbero: «Il bene che si riceve è molto più di quanto si dà», spiega. Ma non è solo questo il senso del ritratto al socio dell'Iveco: essere nati e cresciuti in certo contesto significa avere valori e agire in modo differente. «Dopo essere uscito dalla scuola Allievi Fiat ho lavorato in fabbrica per due anni - dice - poi sono stato arruolato. Mi sembrò che le regole del servizio militare fossero niente, in confronto alla severità che vigeva nell'allora Fiat. E la serietà imparata all'epoca mi è rimasta impressa nella pelle».

Il racconto di una vita straordinaria

Carla Manfredini è il ritratto perfetto dell'artista. Eclettica, vivace e sensibile, ha dedicato la propria esistenza ad assecondare la fantasia. La sua passione più grande è dipingere auto d'epoca

DI CAROLA POPAIZ

«La natura mi ha dato un dono meraviglioso, il talento artistico. Un regalo che ha segnato il mio destino». Con queste parole inizia il racconto di Carla Manfredini, socia del gruppo Enti Centrali. Una donna molto dolce e determinata, la cui storia avvincente e ricca di aneddoti, potrebbe essere raccolta in un libro. «Sono nata a Reggio Emilia

- racconta -. Mia madre e mio padre, un militare, pur avendomi impartito un'educazione rigida, hanno sempre assecondato la mia indole estrosa». Trasferitasi a Torino, Carla studia all'Accademia delle Belle Arti, dove impara a "imbrigliare" la sua sconfinata fantasia che spazia nella ricerca di qualsiasi forma d'espressione. «Dipingo la stoffa, la ceramica, il legno, la tela, il metallo. Creo le famose bambole "Pigotte" che l'Unicef utilizza per la raccolta di fondi benefici e a oggi sono arrivata a 400 modelli. Mi cimento con ottimi risultati nel campo della moda e dell'arredamento e adoro la fotografia. Ho imparato a montare i video dei miei viaggi più belli che riverso su DVD, disegnandone la copertina. Scrivo anche e illustro i miei racconti. In punta di piedi, da ragazza sono persino entrata nel mondo del cinema, facendo la comparsa in alcuni film di registi famosi come Dario



Argento, Paolo Sorrentino, Marco Bellocchio, Maria Sole Tognazzi, Marco Tullio Giordana. E ho sperimentato la televisione con piccoli ruoli a fianco di Fabrizio Frizzi, Jerry Scotti, Roberto Giacobbo e Paolo Limiti». Ma è al Centro Stile - allora in via La Manta a Torino - che Carla, appena ventenne, trova pane per i suoi denti. «Sono stata assunta come designer nel 1968 e

ancora oggi, che sono in pensione da quindici anni, benedico ogni giorno trascorso là». In quella fucina creativa, la giovane disegnatrice vive a contatto con realtà fuori dal comune. Racconta: «A quell'epoca non si disegnavano solo i nuovi modelli di auto. Ci si occupava anche di haute couture, con le sfilate a Parigi, si producevano pannelli decorativi, si creavano i camion e i treni. Ovviamente, a mano libera, perché non esistevano i computer con i software di progettazione». Nonostante le difficoltà iniziali dovute al suo inserimento in un ambiente prettamente maschile, Carla, grazie alla sua abilità, conquista velocemente il proprio spazio, sostenuta soprattutto dal direttore Cavalier Boano, che le affida compiti sempre più sfidanti. «Spesso capitava qualche commessa stravagante. Un giorno venne Gianni Agnelli che desiderava trasformare una sua utilitaria in vettura



estiva, con i sedili in vimini. Ricordo ancora le tantissime ore trascorse a ricreare nei minimi particolari l'intreccio della fibra. Il risultato, però, fu molto soddisfacente. Arrivò anche il figlio Edoardo, che mi chiese di riprodurre gli adesivi da attaccare sulla sua moto. Insomma, non c'era mai un giorno uguale all'altro. Furono anni meravigliosi. Spesso venivano a farci visita personaggi illustri, anche stranieri, perché allora il Centro Stile rappresentava un punto di eccellenza del made in Italy, non soltanto nel campo automobilistico. Adirittura la nostra sede era l'unica a essere protetta da un alto muro, per impedire che i giornalisti entrassero a carpire i progetti ai quali stavamo lavorando».

Forte di questa esperienza come disegnatrice, parallelamente Carla inizia ad assecondare un'altra passione che ormai porta avanti da oltre quarant'anni: ritrarre auto storiche, vetture nate tra il 1899 e il 1963 minuziosamente tratteggiate con la tempera.

E qui si apre un altro interessante capitolo della sua storia. Perché di fronte ai suoi ormai oltre cento quadri si resta affascinati dal tratto pulito e perfetto, dalla cura dei particolari, espressi a mano libera senza l'uso di aerografi o tiralinee, dalla vivacità dei colori. Una bellezza riconosciuta ed elogiata da esperti del settore, come Giugiaro, Pininfarina e Bertone, tanto per citarne alcuni e da personaggi politici, come George Bush e Francesco Cossiga. Senza dimenticare Enzo Ferrari e non è un caso che l'artista ami le "rosse"



di Maranello. Le "grandi signore del tempo" riprodotte da Carla hanno girato il mondo, ospitate da prestigiose esposizioni. Come ha raccontato in un'intervista fatta qualche anno fa da illustrato: «Ci vogliono circa 40 ore di lavoro per un quadro di 30 x 40 centimetri. Senza contare il tempo speso nella ricerca delle immagini del modello scelto. A mano a mano che i colori vengono stesi sulla carta, il disegno prende forma e vita e solo con la tecnica del contrasto si può vedere che l'automobile acquista volume e vibrazione». Insomma, ad ascoltare le parole di Carla Manfredini ci si perde in un mondo parallelo, romantico ed effervescente, dominato dalla fantasia e dalla capacità di aver vissuto in modo mai banale, circondata com'era da stimoli e continue sperimentazioni. «Sono nata così - confida -. La vita dà e la vita toglie. L'arte rappresenta tutta la mia esistenza».

Le auto d'epoca disegnate da Carla Manfredini sono capolavori apprezzati in tutto il mondo. Qui sopra, il disegno di una Fiat 501 berlina del 1925 progettata da Carlo Cavalli. Sopra, una fiammante Lancia Dialfa del 1908, il secondo modello realizzato dal Marchio

Da un'amicizia ne nasce un'altra

Alcune signore si riconoscono in un articolo di Percorsi dedicato a un gruppo di amiche e scrivono per raccontare e condividere i momenti belli della loro vita. Una dimostrazione del valore sociale del vostro giornale. Ecco la loro lettera

La lettura dell'articolo "Amiche per la vita" apparso sull'ultimo numero di "Percorsi" mi ha indotto a condividere con le mie amiche storiche incontrate in azienda ricordi e riflessioni che riporto in questa specie di "lettera al Direttore".

Fin dalle prime righe, in una sorta di flashback, ci siamo dette: "ma queste Signore siamo noi: Cristina, Francesca, Marta ed io", assunte alla fine degli anni Settanta del secolo scorso (che impressione!) presso l'area amministrativa delle Risorse Umane di una nuova sede di Modena dell'allora Fiat Trattori. Eravamo giovani, ma con già alle spalle altre esperienze lavorative ed abbiamo vissuto insieme, sia pure da una posizione "defilata", i cambiamenti epocali che hanno coinvolto la nostra azienda, non ultima la terziarizzazione dei servizi amministrativi, che ci ha coinvolto in prima persona, portando due di noi a seguire con

passione nuovi e più impegnativi percorsi professionali. Durante lunghi anni è cresciuta di pari passo la nostra amicizia, sopravvissuta e consolidata malgrado la competitività e gli inevitabili momenti di tensione dovuti a difficoltà professionali ma anche alla "puntigliosa" sensibilità femminile. Abbiamo vissuto insieme la nascita dei rispettivi figli 'a scaletta' (il nostro innato senso del dovere o forse solo una fortunata casualità ci ha impedito di assentarci contemporaneamente per maternità, in modo da non mettere in difficoltà l'ufficio e di conseguenza le colleghe); abbiamo attraversato unite tempeste professionali e personali, raggiungendo alla fine la pensione e nuovi impegni di volontariato, ma non perdendoci mai di vista.

Ora ci accomuna anche una chat (che la figlia di una di noi ha intitolato "Ragazze DOC Fiat") nella quale il 2 maggio scorso ci siamo scambiate messaggi celebrativi di 43 anni di amicizia, ricordando che nella stessa data del maggio 1978 si era unita al nostro gruppo Cristina. La sua assunzione fu frutto di una singolare procedura di selezione voluta dal nostro Responsabile di allora che ci aveva coinvolte direttamente, dando prova di un'apertura mentale non comune per quei tempi. Purtroppo siamo rimaste in tre (Marta, la più solare, ci ha lasciato qualche anno fa, dopo una lunga e coraggiosa lotta contro un nemico invincibile), ma il suo ricordo continua a far parte della nostra quotidianità.

A chiusura della nostra storia desideriamo ringraziare la Redazione di "Percorsi" per questo bel messaggio e complimentarci con l'autrice che ha saputo raccontare con rara sensibilità la "sorellanza", questo legame tipicamente femminile troppo spesso liquidato con facile ironia e battute goliardiche da chi, non avendo avuto la fortuna di viverla, non può comprenderne il valore.

Cordiali saluti, Loretta Rossi, Maria Cristina Valli e Francesca Tamborrino



**Nella foto in alto
(e accanto), le
quattro protagoniste
dell'amicizia nata sul
lavoro. Da destra: Marta
Zannoni, Loretta Rossi,
Maria Cristina Valli,
Francesca Tamborrino**



Servizi sanitari in convenzione

AreaMedical24 (AM24) è una società di servizi sanitari che offre una gamma completa di prestazioni e di strumenti di prevenzione, diagnosi e cura in tutta Italia.

I servizi sono gestiti da una Centrale Operativa, attiva nell'arco delle 24 ore, 7 giorni su 7, monitorata da un medico che supervisiona e coordina le attività, per garantire riscontri adeguati e tempestivi anche nei casi più critici.

L'offerta di AreaMedical è suddivisa per pacchetti di servizi, le cosiddette Card AM24, che prevedono, tra l'altro, visite mediche a domicilio (tutti i giorni inclusi i festivi, nell'arco delle 24 ore), consulenze telefoniche, assistenza psicologica, accompagnamento programmato in auto medica o ambulanza per visite specialistiche, esami diagnostici e ricoveri in poliambulatori, cliniche, centri medici sportivi e fisioterapici del network AM24. I servizi a cui avranno diritto i soci Ugaf dipenderanno dal pacchetto scelto.

Ad eccezione della consulenza medica telefonica omaggio inclusa in ciascun pacchetto, le prestazioni sanitarie saranno a carico dei soci, a tariffe agevolate grazie alla convenzione, e dovranno essere richieste contattando il numero telefonico 011/4553828. Maggiori informazioni sui pacchetti e sui relativi costi si trovano sul sito www.ugaf.it, o, ancora, telefonando al numero sopra indicato, oppure scrivendo a: info@areamedical24.com (www.areamedical24.com).



SHUTTERSTOCK

ANCHE L'IBRIDO È
ALL-IN!
CON POSSIBILITÀ DI PERMUTA



da **€179** **FIAT PANDA**
MY21 1.0 70CV S&S HYBRID CITY LIFE

LEASYS
ALL IN

Mirafiori
MOTOR VILLAGE

Leasys per Ugaf

Una speciale opportunità per i soci Ugaf. Un noleggio a lungo termine che si attiva con un canone mensile, fisso per tutta la durata del contratto, che include i migliori servizi assicurativi, di assistenza e infomobilità: copertura RCA e per furto e incendio, assistenza stradale, sistema di infomobilità Leasys I-Care, App Leasys Umove. Un esempio: Panda My21 1.0 70 Cv s&s Hybrid City Life a 179€ al mese iva inclusa e ZERO ANTICIPO per 36 mesi.

Per informazioni, chiamare lo 01119620436, o scrivere a cvd-info@stellantis.com oppure rivolgersi ai consulenti dei My Motor Village.

Una memoria di ferro

Col passare degli anni la nostra capacità di ricordare è soggetta a un decadimento naturale. Un processo che si può rallentare oltre che con i farmaci, anche con i giusti esercizi e un corretto stile di vita

DI NICOLA GRANDE

Quando si è giovani, la nostra memoria è in perfetta forma, ma abbiamo ancora pochi ricordi da custodire. A mano a mano che arricchiamo la nostra vita con nuove esperienze, le situazioni, gli aneddoti, i momenti felici e quelli tristi da ricordare aumentano, ma purtroppo il nostro cervello con il passare del tempo perde in elasticità e così rischiano di non trovare più lo spazio che meritano. Alcuni ricordi restano vividi, di altri rimangono i contorni, ma perdiamo i dettagli. Non tutti vengono cancellati ma, come piccoli tesori, sono “archiviati” e custoditi in pic-

coli cassetti nella nostra mente e nel nostro cuore. A volte basta una piccola scintilla a fare riaffiorare con tutta la sua forza un'emozione sopita da tempo, come nel libro “Dalla parte di Swann” di Marcel Proust, dove il protagonista riesce a ricordare un episodio della sua infanzia semplicemente grazie al profumo e al sapore di una madeleine, immersa nel tè di tiglio. In questo caso un dolce è stato la chiave involontaria per aprire quel famoso cassetto dei ricordi. Altre volte gli stimoli li possiamo creare noi volontariamente, con uno stile di vita adeguato e inserito in rapporti sociali e affettivi dinamici. Una vita attiva e una dieta specifica, infatti, aiutano il cervello a mantenersi giovane. La regolare attività fisica contribuisce a tenere vive le cellule cerebrali oltre a migliorare l'umore, le funzioni cognitive, l'ossigenazione e la concentrazione. Anche una semplice passeggiata o la pratica di un hobby per-



mettono di alleviare quelle condizioni che intaccano la memoria come lo stress, l'ansia e la depressione. Un valido aiuto arriva inoltre dai cibi, e da un utilizzo di ingredienti adeguati nella nostra dieta abituale come il pesce (ricco di acido docosaesaenoico e omega-3), la frutta secca, le uova, il cioccolato fondente e gli alimenti ricchi di grassi insaturi. Anche il caffè aiuta, ma deve essere preso con moderazione per evitare problemi di pressione cardiaca, e può essere alternato o sostituito con il tè verde, un ottimo antiossidante per il benessere del cervello. Il nostro menù dovrebbe essere comunque leggero, per una facile e rapida digestione e assimilazione dei minerali come il ferro e lo zinco, e dovrebbe evitare carni con alto contenuto di lipidi, formaggi ricchi di grassi saturi e colesterolo. Un pasto troppo abbondante, infatti, oltre ad affaticare l'organismo, rallenta le facoltà cognitive. E questo a qualsiasi età!

Per contrastare il più possibile il processo di decadimento cognitivo, sono anche



SHUTTERSTOCK

molto utili tutte quelle azioni che obbligano la memoria a lavorare. Fra queste rientrano certamente i "brain games" come i giochi enigmistici, le parole crociate, il sudoku e i rebus, ma anche leggere libri e giornali, o ascoltare musica aiuta molto a mantenere la mente elastica e attiva permettendo ai circa 100 miliardi di neuroni che si trovano nel cervello di continuare a gestire in modo efficace i processi con cui pensiamo e archiviamo le informazioni. Azioni semplici e alla portata di tutti, per poter vivere al meglio la nostra vita a qualsiasi età.



*Hotel Terme
San Lorenzo*

CENTRO TERMALE & BEAUTY

Via Santuario, 84
ABANO TERME (PD)
Tel. 049 8669347 - Fax 049 8668761
www.termesanlorenzo.com
info@termesanlorenzo.com




Sconti speciali per dipendenti
STELLANTIS, CNH INDUSTRIAL E UGAF

Pensione completa da **€ 55,00**
Pacchetti benessere e trattamenti estetici

Hotel con piscina termale coperta e scoperta, situato in una bellissima e tranquilla posizione, vicino al centro di Abano Terme, Cure Termali convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale, dove potete rilassarvi e rigenerarvi in ambiente tranquillo circondato dal verde dei Colli Euganei. La Famiglia Toson sempre attenta alle esigenze dei propri ospiti farà in modo di farvi sentire sempre a vostro agio.

Lo Stabilimento Termale è interno all'Hotel



Dott. **Sassonio**
Il professionista del tuo sorriso

ADESSO TUTTI SI POSSONO PERMETTERE IL DENTISTA

PRONTO SOCCORSO DENTI Dott. DAVIDE SASSONIO

www.dottorsassonio.it



6 IMPIANTI IN TITANIO
+ EVENTUALI ESTRAZIONI
+ PROVVISORIO FISSO
+ CIRCOLARE IN CERAMICA 12 ELEMENTI FISSO
€ 5.990



4 IMPIANTI IN TITANIO CON ANCORAGGIO A SFERA
+ EVENTUALI ESTRAZIONI
+ 12 DENTI PER ARCATA
€ 3.990



ESTRAZIONE+ IMPIANTO DI TITANIO
+ MONOCONE + CORONA M-CERAMICA
€ 990



PROTESI TOTALE
€ 790
ad arcata

Tel. 011 8391334 – Cell. 335 6446836 – Via Vanchiglia, 8 – 10124 Torino

info@dottorsassonio.it

