

# PERCORSI

inserto redazionale di illustrato / ottobre 2019



**Abiti e costumi**  
che raccontano la storia

**CONVENZIONE**  
DIPENDENTI  
FCA - CNH INDUSTRIAL E FAMILIARI  
**SCONTO DEL 20%**



la professionalità nell'ottica al tuo servizio



**OTTICA - LENTI A CONTATTO - ORTOCHERATOLOGIA - IPOVISIONE  
VIDEOINGRANDITORI PER GRAVI DEFICIT VISIVI**

**Rivolgiti a noi per effettuare:**

- Visite optometriche - Visite posturali - Visite per ipovisione

**NOVITÀ ASSOLUTA IN PROVA GRATUITA:**

le nuove LENTI ELASTICHE a profondità di campo, ideali per i presbiti.

Gli occhiali realizzati con queste lenti sono "quelli giusti", adatti per qualsiasi attività.

Liberati dal continuo cambio di occhiali: **vieni e prova un'esperienza che ti convincerà.**



Via Tunisi, 118 - Torino - tel. 011 3190228

**[www.optovisionottica.com](http://www.optovisionottica.com) - [info@opto-vision.it](mailto:info@opto-vision.it)**



*L'Italia invecchia. L'età media della popolazione è in costante crescita, mentre l'aspettativa di vita, che è andata salendo per lungo tempo, sembra*

*essersi attestata poco oltre gli 80 anni per gli uomini e 85 per le donne. Ma con l'innalzarsi dell'età delle persone aumentano anche le criticità legate alla condizione, dalla salute alla sicurezza. Sotto questo secondo aspetto, negli ultimi anni si sono moltiplicate le situazioni di rischio, vuoi per una minore coesione sociale, vuoi per la diffusione dei sistemi elettronici e informatici per i pagamenti e la gestione dei risparmi. Se il rischio di essere raggirati o rapinati in strada o a casa non è una novità degli ultimi anni, lo è invece la minore dimestichezza che, culturalmente, le persone più avanti con l'età hanno con quella che si può genericamente definire "moneta elettronica".*

*Per fornire alla nostra gente informazioni e strumenti utili per difendersi da questi pericoli, già in passato l'Ugaf aveva organizzato incontri con le forze dell'ordine e specifici corsi per il corretto utilizzo dei pagamenti elettronici. Iniziative che avevano riscosso successo e che ora l'Associazione intende riproporre allargando il discorso a tutti i generi di raggiri e truffe messi in atto per ingannare gli anziani. L'informazione e la conoscenza, in questo come in tanti altri casi, sono fondamentali per una consapevole gestione delle attività economiche e sociali. Ritengo che iniziative come gli incontri e i corsi siano tra le funzioni importanti che l'Associazione svolge a favore degli iscritti più esposti a questi rischi. Perché è anche per l'attenzione alla vita quotidiana che si misura la vicinanza alle nostre persone.*

*Diego Pistone*

## LA BUONA NOTIZIA

# Giovani fino a 75 anni

Non è solo una questione semantica, ma pratica: all'ultimo congresso annuale della Società italiana di gerontologia e geriatria è stato proposto di definire "anziano" chi abbia compiuto i 75 anni, anziché, come accadeva un tempo, i 65. Un bel salto temporale che ha le sue spiegazioni nell'allungamento della vita e nel miglioramento delle condizioni funzionali e di salute di chi è tra i 65 e i 75 anni. Ormai, dicono i geriatri, un 65enne di oggi ha la forma fisica e cognitiva di uno di 40-45 anni di 30 anni fa ed un 75enne quella di un individuo che aveva 55 anni nel 1980. Un benessere conquistato anche grazie alla crescita della cultura generale e a un maggiore accesso alle informazioni, che portano di conseguenza a più consapevolezza degli stili di vita, a una migliore dieta alimentare, e a una maggiore sensibilità verso la prevenzione sanitaria.

Teniamo presente, però, che la longevità va di pari passo con l'aumento delle patologie croniche che, talvolta, abbassano il livello qualitativo della vita. Non solo. È anche vero che negli ultimi anni, molte persone hanno rinunciato a curarsi per motivi economici. Resta ancora un punto. Riguarda la percezione personale dell'essere anziani, legata a cultura, contesto sociale e storia di ciascun di noi. La vecchietta è come ci si sente dentro, in barba all'età.



### PERCORSI

Insero redazionale di *Illustrato* per i soci Ugaf  
Segreteria centrale: 011/0068665 / [infotessereugaf@fcagroup.com](mailto:infotessereugaf@fcagroup.com)  
Coordinamento editoriale: Paola Ravizza

*foto di copertina: Alessandro Lercara*



# Tessere i fili della storia

I coniugi Cavagliato realizzano copie degli abiti che indossavano i Savoia. Rigorosa ricerca, abilità sartoriale e grande passione ridanno vita al passato

DI ELENA GREGORIANI - FOTO DI ALESSANDRO LERCARA

**T**renta costumi d'epoca cuciti e decorati a mano, sei dei quali sono riproduzioni fedeli di abiti ritratti in dipinti e fotografie. Quasi quindici anni di ricerche e di impegno nel narrare la storia di Casa Savoia attraverso rievocazioni storiche, eventi, rappresentazioni teatrali e una mostra curata in prima persona che, presto, si ripeterà. E, per finire, una nutri-

ta raccolta di episodi e aneddoti curiosi e divertenti, capaci di restituire personalità ai personaggi storici. Virtù e vizi compresi. La formula del successo per i coniugi torinesi Anna e Giuseppe Cavagliato socio del Gruppo Comau, non ha a che fare con i numeri. Nasce, piuttosto, dal desiderio di essere parte attiva della comunità, di mettere a frutto capacità e passioni. È così

che la breve esperienza di lei in un atelier sartoriale e l'abilità di lui come disegnatore (in Fiat per diversi anni), ha dato vita a un progetto ambizioso: lasciare che la storia prenda vita attraverso gli abiti dei personaggi che hanno contribuito a scriverla.

«Abbiamo cominciato quasi per gioco. Un Carnevale ci siamo vestiti da re Riccardo Cuor di Leone e la sua dama, realizzando personalmente costumi e accessori - dice Giuseppe -. Gli abiti sono piaciuti così tanto che ci hanno chiesto di partecipare a sfilate e rievocazioni storiche. Ma è quando ci siamo trasferiti nel quartiere di Mirafiori che l'interesse per le origini del luogo ci ha spinto a fare di più. Alla ricerca delle tracce ancora visibili del passaggio dei Savoia, nel 2004 abbiamo fondato il "Gruppo Storico Mirafiores" e, mentre dipanavamo la matassa della storia, cucivamo gli abiti dei suoi protagonisti. Carlo Emanuele I, soprannominato dai sudditi "Il Grande", la sua consorte Caterina d'Asburgo, che ha

introdotto a corte il prelibato cioccolato, il "Conte Rosso" Amedeo VII di Savoia. Poi, il primo re d'Italia Vittorio Emanuele II, la moglie Maria Adelaide, l'amante Rosa Vercellana, la scandalosa contessa di Castiglione e tutti gli altri».

Ogni costume ha richiesto dai sei mesi a un anno e mezzo di lavoro, senza contare le ricerche negli archivi, a caccia di cartamodelli e disegni di particolari. «Desideriamo che le riproduzioni siano fedeli - precisa Anna -. Scelgo personalmente ogni dettaglio per realizzare gli abiti. Da stoffe, velluti damascati o cotone, a perline per i ricami su corpetti, borse, ombrelli, guanti e cappellini. Ogni costume è completo di tutti gli accessori coordinati a disposizione di una dama del tempo. La soddisfazione di vedere un vestito che prende forma tra le mie mani è impagabile, ma non li creo per tenerli chiusi in un armadio».

Un abito, infatti, rivela molti dettagli storici. La moda è influenzata da eventi, culture,

**In occasione della mostra del prossimo anno, i Cavagliato metteranno in scena una breve rappresentazione teatrale, disponibile su richiesta. Sotto, Anna Cavagliato mentre dipinge una stoffa e in basso, il modellino di un telaio**

## Lussi rinascimentali

Quando si tratta di moda, i dettagli fanno la differenza. Gioielli, stoffe pregiate e lavorazioni aggiungono valore a vestiti e accessori. Ma non sempre il lusso è in bella mostra. Alcuni capi nascondono il loro valore a un occhio inesperto. Come accade per alcune mode rinascimentali come le Poulaine, le scarpe a punta indossate nelle corti di tutta Europa. Di lunghezza variabile a seconda del ceto, fino a mezzo metro per un barone, erano uno status symbol. Ma, purtroppo, si sono rivelate anche molto scomode (soprattutto in battaglia), tanto da obbligare chi le indossava a utilizzare una cordicella per legare l'estremità alla cavaglia, così da non inciampare. Anche i tagli sulle braghe maschili o le doppie maniche degli abiti femminili erano un'ostentazione di lusso. Le aperture lasciavano intravedere ciò che si indossava sotto il primo, sontuoso, abito: un capo altrettanto prezioso. Uno sfoggio di opulenza al quale nobili come Amedeo d'Acaia o Bona di Berry, moglie del Conte Rosso, non seppero rinunciare.





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 particolari per dipendenti  
FCA, CNH INDUSTRIAL E UGAF

Pensione completa da € 53,00  
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. Luogo di Cure Termali convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale, dove potete rilassarvi, rigenerarvi in ambiente tranquillo circondato dal verde dei Colli Euganei. La Famiglia Toson sempre attenta alle esigenze dei propri ospiti farà il modo di farvi sentire sempre a vostro agio.

Stabilimento Termale è interno all'Hotel  
Aperto da Marzo a Dicembre



# è importante SENTIRE

PER COMUNICARE • PER ESSERCI • PER PARTECIPARE

- ✓ CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO ANCHE A DOMICILIO
- ✓ PROVA GRATUITA DI 30 GIORNI SENZA IMPEGNO DI ACQUISTO
- ✓ TARATURA OTTIMALE DEL DISPOSITIVO CON MISURAZIONI IN VIVO AD ALTA TECNOLOGIA ESCLUSIVA SMART\*



Per tutti i dipendenti o ex dipendenti FCA e CNH  
25% di sconto sui vostri apparecchi acustici

+

5 anni di batterie OMAGGIO  
(3 anni di batterie omaggio per la fornitura gratuita a carico ASL)  
Promozione non cumulabile con le altre offerte in corso

\*Domanda di brevetto italiano n° 102019000011382

**SENTIRE** SMART  
SOLUZIONI UDITIVE PERSONALIZZATE

Visita il sito e scopri il punto più vicino a te o chiama il Numero Verde  
[www.sentireapparecchiacustici.it](http://www.sentireapparecchiacustici.it)

Numero Verde

800-031 545



WELL COMM TORINO



Sentire di Andrea Marullo Reedtz

Torino - Via Breglio, 102/A  
Tel. 011 22 16 059

Chieri (TO) - Via Vittorio Emanuele II, 16  
Tel. 011 454 90 63

Pino Torinese (TO) - Via Roma, 50  
Tel. 011 22 16 059  
(tutti i lunedì mattina)



## La donna soldato

Spalle larghe esaltate da imbottiture, vita stretta e forme compresse all'interno di abiti rigidi, con corsetti in legno o metallo e gonne coniche. Sotto la spinta della Controriforma, la moda femminile spagnola del Cinquecento impone di essere castigate, facendo "sparire" il corpo - ritenuto peccaminoso - sotto tessuti pesanti e scuri.

Unica frivolezza, i ricami in oro e perle a contrasto. Proprio come la voluminosa gorgiera - il colletto inamidato che obbliga a stare dritti e tenere lo sguardo in avanti -, utile a mettere in risalto la testa e, quindi, la razionalità. Il risultato è una figura austera, più simile a un soldato pronto alla battaglia che a una dama d'alto rango.

Lo dimostrano i ritratti dell'infanta di Spagna Caterina Michela d'Asburgo, che nel 1585 entra a far parte della famiglia Savoia sposando il duca Carlo Emanuele I. Sarà lui a farle costruire la reggia di Miraflores, oggi scomparsa, ispirandosi alla Certosa di Burgos.

ceto sociale e abitudini, senza dimenticare il gusto personale. «Ecco perché, dopo anni di rievocazioni storiche, la scorsa primavera abbiamo deciso di allestire la mostra "Quando i costumi raccontano"» spiega Anna. Organizzata con l'aiuto delle Biblioteche Civiche Torinesi, del Comitato Mirafiori Borgata e della Fondazione Mirafiori, l'iniziativa si è rivelata un successo. Merito anche del palcoscenico che l'ha ospitata: il Mausoleo della Bela Rosin. Un luogo simbolo per la Casata piemontese che nel 2020, dal 25 marzo al 22 aprile, tornerà a esporre gli abiti dei Cavagliato. «I visitatori sono stati circa mille tra scolaresche, gruppi e famiglie, ma vorremmo fare meglio - conclude Giuseppe -. Non mancheranno le già collaudate scene teatrali con i manichini e ci sarà qualche interessante novità. Chissà che Anna non decida di stupirci con una nuova creazione».

Per informazioni sulla mostra e prenotazioni di singoli e gruppi, contattare i Cavagliato al numero 334.2906517.

## Crinoline e sellini Essere alla moda nell'Ottocento

Ampie, sempre più ampie, così imponenti da far sì che una donna occupasse il posto di tre uomini.

Nella seconda metà del XIX secolo la crinolina, la struttura "a gabbia" che, tra le altre, sosteneva la gonna di Rossella O'Hara rendendola simile a panna montata, diventa simbolo di femminilità.

Tanto da venir adottata da ogni ceto sociale.

Di qui, la necessità per le nobildonne di distinguersi grazie al volume dell'abito. Rispetto a quelli sfoggiati dalle popolane - più "contenuti" perché indossati durante le attività quotidiane -, i vestiti dell'alta borghesia si arricchiscono di balze, volant e un imprecisato numero di sottogonne. Verso fine secolo, però, le crinoline a campana vengono sostituite da una nuova struttura: il "sellino" che, come indica il nome, sottolinea il pannello della gonna nella parte posteriore.

Tra le dame di Casa Savoia che hanno seguito questa tendenza, spicca la Bela Rosin, al secolo Rosa Vercellana, amante e poi sposa del re d'Italia Vittorio Emanuele II.

# Come in famiglia

Negli ultimi cinque anni, il gruppo Ugaf Sevel Val di Sangro ha raddoppiato il numero di iscritti. Degli attuali 880 soci, circa la metà sono ancora in servizio

DI ELENA GREGORIANI

**C**i sono cambiamenti che hanno un forte impatto sulla società, tanto da lasciare un segno evidente negli anni a venire. È quanto accade con la nascita dello stabilimento Sevel in Val di Sangro negli anni Ottanta. La tradizionale economia agricola viene sostituita da una produzione industriale di successo: in breve la fabbrica di Atessa diventa il più grande costruttore europeo di veicoli leggeri (tra gli altri, il Fiat Ducato) e, ancora oggi, continua a ottenere ottimi risultati, come dimostra il volume di quasi 300 mila mezzi realizzati nel 2018.

«Senso di appartenenza e orgoglio per aver contribuito, con il proprio lavoro, al

successo dell'Azienda sono il collante che tiene uniti i dipendenti di Sevel - dice Antonio Viggiano, responsabile del personale dello stabilimento -. Ancora in servizio o in quiescenza, lo spirito di fondo è comune, i valori gli stessi. Tant'è che il nostro gruppo Ugaf, che è la migliore espressione di quel credo, è diventato un punto di riferimento fuori, ma anche dentro la fabbrica. Degli attuali 880 soci, raddoppiati nell'arco degli ultimi cinque anni, circa la metà sono ancora al lavoro».

Il merito va a una proposta che si concretizza in una sapiente miscela tra attività ricreative, impegni culturali, convenzioni vantaggiose e tanta informazione. «Il







gruppo Ugaf Sevel Val di Sangro è istituito nell'aprile del 2001 - spiega Giuseppe Giannetti, suo presidente dal 2014 -. Siamo tra i più "giovani" dell'Associazione e, per restare al passo e attrarre nuovi iscritti, ci impegniamo perché ci siano dei veri vantaggi. A partire dall'opportunità di socializzare durante eventi come la serata teatrale di commedia dialettale realizzata in collaborazione con l'Associazione Italiana Pazienti Anticoagulanti (AIPA), l'incontro dedicato a nonni e nipoti, il torneo di bocce e l'appuntamento per festeggiare San Valentino. Senza dimenticare il pranzo sociale animato, nell'ultima edizione, da oltre cinquecento persone tra iscritti e familiari. La condivisione, poi, prosegue durante le tante gite di giornata, come quelle programmate quest'anno al Museo Ferrari di Maranello e a Matera, o nei tour in Sardegna e alla scoperta dei laghi del Nord, organizzati poco prima dell'estate. A settembre, poi, abbiamo proposto un rientro all'insegna del benessere con le cure termali di Abano Terme».

Dalla cultura allo sport. Con l'aiuto di Angelina Di Nardo, Gabriella Di Vincenzo e Maria Domenica Zinni, collaboratrici di lunga data, l'Associazione stipula convenzioni e ottiene tariffe agevolate per l'i-

scrizione in palestre, piscine e scuole di ballo. «Ogni socio è informato di attività e offerte: se è in quiescenza, riceve un aggiornamento per posta con spese a carico dello stabilimento, mentre i dipendenti leggono le locandine che affiggiamo sulle bacheche delle officine. Così invogliamo anche i più giovani a far parte del gruppo abbassando notevolmente l'età media, oggi di appena 63 anni» prosegue Giannetti che, da ex responsabile amministrativo del personale, conosce bene queste dinamiche.

I nuovi soci iscritti nell'ultimo anno sono ben 148. Un numero risultato ottenuto con un gioco di squadra tra Associazione e Azienda che inizia con l'ufficio Ugaf ospitato in stabilimento, prosegue con la sovvenzione di alcune attività, come il noleggio di un Ducato per il torneo di bocce, e si conclude con la stima reciproca. «I soci Ugaf sono i nostri migliori sponsor - conclude Viggiano -. Chi meglio di loro sa come lavoriamo e comprende lo spirito di sacrificio, l'impegno, la dedizione che ci mettiamo ogni giorno? E chi più di loro, che hanno dato così tanto alla fabbrica, conoscono la soddisfazione per i traguardi raggiunti? Questo è il legame speciale che tiene uniti noi "gente di Sevel" dentro e fuori lo stabilimento, facendoci sentire un po' come in famiglia».

**Matera, capitale europea della cultura 2019, è una delle mete visitate dal Gruppo Sevel Val di Sangro. Tra i viaggi più apprezzati di quest'anno, anche il tour della Sardegna, come racconta lo scatto della pagina precedente**

# A novembre ricordate la colletta alimentare

La giornata nazionale della Colletta alimentare è, da 22 anni, uno degli appuntamenti di solidarietà più popolari. E anche quest'anno, l'ultimo sabato di novembre un esercito di volontari del Banco Alimentare presidierà i supermercati italiani per invitare a donare una spesa solidale a favore dei poveri. Probabilmente, tra di loro ci sarà anche qualche socio in pettorina gialla, poiché il Banco è una delle organizzazioni in cui l'adesione degli iscritti Ugaf è stata più corposa. Attraverso questa iniziativa, l'anno scorso sono state raccolte oltre ottomila tonnellate di cibo che si sono sommate alle derrate recuperate da differenti iniziative e realtà come mercati, supermercati, mense, industrie alimentari, collette locali e ristorazione.

L'anno scorso, il Banco alimentare ha distribuito, in tutto, oltre 90 mila tonnellate di cibo a un milione e mezzo di persone e 7500 strutture caritative convenzionate.

Iniziative come questa sono essenziali per far fronte a un disagio sociale in continuo aumento. Nell'arco del decennio 2007-2017, fa sapere l'organizzazione, la povertà fra minori e giovani è aumentata di quattro volte.

Sono molte le vie per aiutare il Banco Alimentare non solo facendo la spesa durante la Colletta. Nel sito dell'organizzazione, [bancoalimentare.it](http://bancoalimentare.it), alla voce "Come aiutarci" sono presenti tutti i modi con cui sostenere una delle più attive organizzazioni di volontariato italiane.



## A NATALE TUTTI IN CORO

Il 6 dicembre alle 21, al teatro Agnelli in via Paolo Sarpi 111, a Torino, si terrà il consueto spettacolo di Natale dedicato ai soci. Si esibirà il coro a cappella "Singtonia" con repertorio di gospel e spiritual, etnico e pop. Dal momento che il teatro ha pochi posti, saranno distribuiti due biglietti per socio e non si accetteranno richieste per conto di altri iscritti, nemmeno presentando la loro tessera. La distribuzione sarà a partire dal 2 dicembre, fino a esaurimento posti, negli orari di segreteria: lunedì 14-18; martedì 9-12.30; mercoledì 9-12.30/14-18; giovedì 9-12.30; venerdì 9-12.30 nella sede centrale Ugaf, in via Olivero 40, Torino.

## TORNEI SOCIALI DI CARTE E BOCCE

Non servono grandi ricerche scientifiche per capire che giocare a bocce o a carte abbia effetti positivi su umore e salute. Aumentano la conoscenza di se stessi, l'autostima, migliorano i rapporti interpersonali. Le carte sono tra i giochi di società più diffusi: oltre a favorire la socializzazione, aiutano la capacità di concentrazione e di coordinamento tra occhio e mano e la crescita della memoria a lungo termine. Non è da meno il gioco delle bocce, nelle sue varie forme.

C'è chi paragona i suoi effetti alla ginnastica dolce: richiede coordinamento, flessibilità, capacità di comprendere le distanze, concentrazione. Come per le carte, tra i molti benefici l'impatto sulla socializzazione con riflessi positivi sull'umore.

Lo sanno bene i molti soci che si iscrivono ai tornei sociali durante l'anno. Due su tutti: il 19 ottobre si svolge il Trofeo seniores Ugaf 2019 di bocce cui partecipano i gruppi piemontesi. A novembre si conclude il 5° Incontro sociale di pinnacolo di Capogruppo / Interaziendale. Appuntamento in via Olivero 40, a Torino, a partire dalle 8,15. In serata, le premiazioni.

# Melfi

## una sfida vinta

Il 1994 è un anno importante nella storia dell'Azienda, è quello dell'avvio della produzione nello stabilimento di Melfi. La fabbrica rappresenta la sfida (vinta) all'impossibile: realizzare - nello stesso tempo - uno stabilimento nuovo, in un'area priva di cultura industriale, impiegando neoassunti giovanissimi, per costruire, applicando per la prima volta un rivoluzionario metodo organizzativo chiamato Fabbrica Integrata, un prodotto nuovo (la Fiat Punto). *Illustrato* dell'epoca ne parla diffusamente in diversi numeri seguendo la costruzione dell'impianto da prato verde, l'inaugurazione (con Giovanni Agnelli e Azeglio Ciampi) fino alla realizzazione delle prime vetture. Il numero di marzo 1994 contiene un supplemento di 16 pagine interamente dedicato allo stabilimento e ai "ragazzi di Melfi". A loro va il merito di un successo industriale che ancora oggi fa scuola. F. N.



## RACCOLTA CANDIDATURE

I soci che intendono candidarsi per il triennio 2020/2022 devono segnalare il proprio nominativo recandosi nella sede del Gruppo di appartenenza. Il termine per presentare la candidatura è:

**Direzione Area di Napoli**, 30/11/2019.

**FPT Foggia**, 16/12/2019.

## PRIMA MOSTRA DEI PRESEPI A POMIGLIANO

Un momento di aggregazione e socializzazione all'insegna del Natale: è la Prima mostra dei presepi, organizzata dal gruppo Ugaf di Pomigliano d'Arco. Si terrà dal 12 novembre al 10 dicembre nello stabilimento FCA. Nella segreteria dell'Associazione si trova il modulo necessario per la partecipazione che è gratuita per gli iscritti in regola con la quota associativa. Ogni partecipante può presentare fino a due opere e con misure non superiori a 30 x 60 cm, che vanno consegnate entro il 5 novembre alla sede del gruppo. Ai visitatori sarà consegnata una scheda per votare le tre preferite e i vincitori saranno premiati in occasione del pranzo sociale, previsto il 15 dicembre. Per ulteriori informazioni, il numero di telefono della segreteria è 081/19692802 o 081/19693022, il martedì e giovedì dalle 9,30 alle 12,30 e il mercoledì dalle 11,30 alle 14,30.



# Token e fine del mercato a maggior tutela

A settembre è andata in pensione la chiavetta di plastica che genera il codice numerico per operare sul conto corrente on line.

Mentre per luce e gas sta per iniziare l'era del libero mercato.

Come trovare l'offerta più conveniente

Una rivoluzione è già arrivata e riguarda le operazioni bancarie online, l'altra è in arrivo e riguarda la sottoscrizione di fornitura di energia (elettrica o gas). Due cambiamenti che avranno un impatto sulla vita pratica degli italiani.

Dal 14 settembre l'Unione europea ha chiesto alle banche di mandare in pensione la chiavetta di plastica (il cosiddetto token fisico) che genera il codice numerico usa e getta utile per fare movimenti on line sul conto corrente. A sostituirla c'è il Mobile token, una password numerica anch'essa valida per un solo utilizzo, generata attraverso un'applicazione sullo smartphone fornita dalla propria banca. L'intento è di rendere quasi impossibile la

falsificazione della password e proteggere i conti correnti dai ladri nel momento in cui si eseguono operazioni da casa. Il cosiddetto digital banking o home banking nel 2018 ha registrato una forte crescita, fa notare Abi Lab (il Centro di Ricerca e Innovazione per la Banca), soprattutto per le transizioni fatte su smartphone, con un +71 per cento sull'anno precedente. E, una ricerca di Mastercard, evidenzia che gli italiani sono tra gli europei che più usufruiscono del servizio: circa il 60 per cento dei correntisti.

Non tutte le banche, però, hanno deciso di impiegare il Mobile token, optando per nuovi sistemi di autenticazione, già comunicati alla clientela. Naturalmente, tutto questo impone che le persone abbiano uno smartphone con sistema operativo aggiornato, cosa che non sempre è possibile.

L'altra novità riguarda la fine del mercato dell'energia a maggior tutela. Dal 1° luglio 2020 si passerà al libero mercato. Che cosa cambierà? I cittadini non avranno più un contratto che prevede un prezzo negoziato ogni tre mesi dall'autorità statale che regola il settore, ma dovranno sottoscrivere un contratto con un fornitore privato. Si potrà così scegliere se restare con lo stesso operatore oppure cercare un'alternativa che, magari, offra tariffe più basse, una soluzione che è già possibile ora.

L'Autorità per l'energia ([www.arera.it](http://www.arera.it)) ha realizzato il Portale offerte luce e gas ([www.ilportaleofferte.it](http://www.ilportaleofferte.it)) nel quale gli utenti possono trovare le migliori proposte commerciali di tutti i fornitori accreditati, calcolate sulla base dei propri consumi. Il consiglio è di prendere una bolletta della luce o del gas e compilare i dati online per ottenere proposte commerciali e poterle confrontare. Per molti, i dubbi sono legati al timore di costi nel passaggio da un fornitore all'altro; sui conteggi della nuova bolletta che in realtà si basa sulla lettura del contatore al momento del passaggio di consegne; sull'eventualità che fallisca la società fornitrice ma, in tal caso, l'autorità garantisce la continuità del servizio. Prima di scegliere l'offerta che più si avvicina alle nostre necessità, è bene controllare non solo il prezzo finale ma tutte le possibili voci di spesa, oltre a sapere quanto dura il contratto, ogni quanto è letto il contatore, con

quale frequenza si riceve la bolletta, i modi di pagamento.

Se non si è convinti del contratto sul libero mercato, si può usufruire delle "offerte Placet". Queste prevedono che tutti i venditori di elettricità e gas debbano inserire tra le proprie proposte commerciali un'offerta a Prezzo Libero A Condizioni Equiparate di Tutela - Placet. I prezzi sono determinati dal venditore, ma con condizioni contrattuali definite dall'Autorità. I contratti hanno durata indeterminata con condizioni economiche che si rinnovano ogni 12 mesi, ma il cliente può recedere in qualunque momento.

Le offerte Placet non prevedono la fornitura congiunta di energia elettrica e gas naturale, per cui è necessario sottoscrivere due distinti contratti.

Per informazioni, Arera ha attivato un numero verde (800166654, da lunedì a venerdì, 8 - 18, esclusi i festivi) e il sito [www.sportelloperilconsumatore.it](http://www.sportelloperilconsumatore.it).

## RISTRUTTURAZIONE BAGNO COMPLETO

CON RECUPERO FISCALE DEL **50%**  
A PARTIRE DA **5.500,00 + IVA 10%**  
(prezzo calcolato su sviluppo di 25 mq  
tra pavimento e rivestimento)

[www.idrotre.it](http://www.idrotre.it)



**OMAGGIO BUONO VACANZE 2019**  
(fino ad esaurimento scorte)

**IMPIANTI IN GEBERIT E MULTISTRATO**

**SOSTITUZIONE CALDAIE - IMPIANTI TERMICI - SOLARI  
E CONDIZIONAMENTO CERTIFICATI (con recupero fiscale del 55%)  
IMPIANTI GAS METANO CERTIFICATI RIPARAZIONI IN GENERE**

**IDRO TRE s.a.s. - 10132 TORINO - VIA MONTEMAGNO 39  
TEL. / FAX 011 819 59 72 - 335 84 88 519 - [treidro@tiscali.it](mailto:treidro@tiscali.it)**

**BAGNO  
COMPLETO  
DI IMPIANTO  
IDRAULICO,  
ELETTRICO e  
MURATURA**



Dilazioni  
di  
Pagamento

CONTATTATECI  
PER UN  
SORRALLUOGO  
**GRATUITO**  
A CASA  
VOSTRA!

# La postura questione di adattamento

Tenere una posizione corretta aiuta a non incorrere in problemi fisici molto comuni, come mal di schiena o mal di testa. Ma anche ben più gravi che, con gli anni, peggiorano. I consigli degli specialisti del CeMeDi

DI PAOLA RAVIZZA

FOTO DI  
ALESSANDRO LERCARA

Quante volte, da bambini, ci hanno detto di stare dritti? Infinite. Era uno di quei "consigli molesti" che si capiscono solo quando si diventa adulti e i problemi sono già iniziati. La postura corretta, individuale e variabile per ciascuno di noi, infatti, è fondamentale per non incappare in squilibri posturali che portano, poi, a una patologia. Dalla testa ai piedi, il nostro corpo ha strutture del sistema nervoso centrale e periferico che inviano continuamente informazioni su come stiamo (o non stiamo) dritti. Queste strutture si influenzano l'una con l'altra: basta un dolore a un muscolo o persino un problema psicologico per avere riflessi su tutta la catena cinematica. Il risultato è che il corpo compensa gli squilibri che danno tensioni, dolore o semplici fastidi, originando altre posture sbagliate.

Le abitudini di vita hanno un impatto sul nostro fisico. «L'ambiente incide pesantemente sulla postura - dice il dottor Angelo Dettoni, responsabile del servizio di Fisioterapia CeMeDi -. Pensiamo alla posizione del bambino sul banco di scuola. O all'impiegato che passa ore seduto alla scrivania un po' gobbo. I riscontri più frequenti sono epicondilite, tunnel carpale, lombalgia, cervicalgia, in generale patologie della colonna vertebrale». Ma possono causare problemi anche grandi cicatrici o disturbi temporo-mandibolari, problemi del pavimento pelvico e post partum.

Per impedire il peggioramento della situazione, la ginnastica posturale fa la differenza. Esistono diverse pratiche, che vanno fatte in un primo momen-





to con i fisioterapisti per impostare le posizioni più idonee alla propria situazione clinica e per apprendere bene l'esecuzione e la giusta sequenza dei movimenti. Sono: la panca posturale, la rieducazione posturale globale e la ginnastica ipopressiva. La scelta avviene dopo una visita fisiatrica che valuta i problemi della persona.

«Gli obiettivi di queste tre attività sono l'allungamento delle catene muscolari, il rinforzo della muscolatura stabilizzatrice del tronco, la correzione degli squilibri e la riduzione delle tensioni emotive attraverso la respirazione - spiega Rita Brero, responsabile dei fisioterapisti CeMeDi -. L'impegno minimo sono due volte la settimana, un'ora ciascuna, per un ciclo di 20 sedute in cui si insegnano le autoposture e i tempi di recupero».

Il metodo più indicato per chi ha un accorciamento delle catene muscolari è la panca posturale, il Well back system. In questo caso, l'allungamento deriva dal corpo rilassato e in postura corretta, senza che possa andare a compensare. Si eseguiranno in questa posizione pochi e semplici movimenti, magari con l'ausilio di fasce elastiche.

La rieducazione posturale globale (Rpg), invece, prevede alcune posizioni abbinate alla respirazione che è, letteralmente parte attiva del metodo e con



la quale si riesce a lavorare sugli scompensi. Invece, la ginnastica ipopressiva prevede una sequenza di esercizi (dalla posizione eretta, carponi, seduta e, infine, sdraiata) fatti in apnea espiratoria. Il risultato è un ottimo metodo per aumentare il tono del pavimento pelvico e della fascia addominale, e riequilibrare la postura.

Per informazioni, rivolgersi al CeMeDi (la fisioterapia è in via Olivero 40, a Torino). Apertura al pubblico: lunedì - venerdì, 8-19, sabato 8-13. Prenotazioni: 10-13 e 14-16. Telefono 011/0066880.

Mail: [fisioterapia.cemedi@cemedi.it](mailto:fisioterapia.cemedi@cemedi.it), [www.cemedi.it](http://www.cemedi.it). Se questa struttura non è comoda, il consiglio è di rivolgersi sempre a centri specializzati che offrono la consulenza di validi professionisti.

**Nelle foto, la fisioterapista Naomi Ventura simula le posizioni delle tre discipline: qui sopra la rieducazione posturale globale, in alto la ginnastica ipopressiva e, accanto, la panca posturale**

# OFFERTISSIMA INVERNO 2020

**DA GENNAIO A MARZO**

**VILLA BEATRICE € 610,00 MINIMO 14 GIORNI**

**VILLA MARY € 600,00 MINIMO 14 GIORNI**

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



## HOTEL VILLA BEATRICE

07/01	al	05/04	€ 45,00
19/04	al	03/05	€ 45,00
03/05	al	07/06	€ 53,00
07/06	al	28/06	€ 67,00
28/06	al	02/08	€ 71,00
13/09	al	04/10	€ 52,00
€ 15,00 supplemento camera singola			

## HOTEL VILLA MARY

07/01	al	05/04	€ 44,00
19/04	al	03/05	€ 44,00
03/05	al	07/06	€ 50,00
07/06	al	28/06	€ 61,00
28/06	al	02/08	€ 63,00
13/09	al	04/10	€ 50,00
€ 15,00 supplemento camera singola			

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