

L'IN CONTRO



WO MAN

L'IN CONTRO

MARZO/APRILE 2012 N° 46 ANNO X

Piazza Boldrini, 1 (2° P.U.) - 20097 S. Donato Mil.se - (MI)
Tel. 02.520.42.713 - Fax 02.520.47.112
e-mail: myriam.de.poli@external.eni.com
flaviano.difranza@saipem.com

Presidente

Alberto Rossi

Direttore Responsabile

Flaviano Di Franza

Caporedattore

Flavio D'Angeli

Vice redattore

Michele Azzaro

Segreteria di Redazione

Myriam De Poli - Matteo Tavecchio

Art Director

Michele Azzaro

Hanno collaborato a questo numero

ARIANNA MODA - CARLO SANTULLI
CLAUDIA CAPUANO - CLAUDIA COMI
LUCILLA MATTEI - ALBERTO ZELLA
JENY MEREGAGLIA - MICHELE AZZARO
LINDA GEORGE - ANURAG GAETA - STEFANIA PACELLI
DONATELLA MECUCCI - SARA GIORDANO

Chiuso in redazione il 29/3/2012 con tiratura di 5.000 copie
Stampa : Altragrafica snc. - Via Gorizia 5 20097 San Donato Milanese MI - Tel. 02 55600732 Fax. 02 51877294 -
E-mail: altragrafica@gmail.com Internet: www.altragrafica.com -
Periodico registrato presso il Tribunale di Milano al n. 5777 in data 20/12/1961 L'opinione espressa dagli Autori negli articoli pubblicati in questo giornale non è da considerarsi impegnativa per la Direzione. I collaboratori si assumono quindi la piena responsabilità dei loro scritti. Il materiale consegnato per la pubblicazione sarà comunque vagliato dalla redazione e in ogni caso non verrà restituito agli autori.



SOMMARIO

FOTO DI COPERTINA



Laura Farinella ritratta da Michele Azzaro

EDITORIALE	3
L'INTERVISTA	4
DONNA: UNA NUOVA VISIONE	
ENGLISH STORIES	6
THE OTHER HALF OF THE SKY	
AMARCORD	7
IL CAMPO BASE IN DESERTO	
L'INCONTRO NOPROBLEM	7
CAMBIARE LAVORO	
DONNE IN CARRIERA	
LE PARI OPPORTUNITA' TRA UOMO E DONNA	
L'INCONTRO FLAIR	10
LIFESTYLE: FITNESSMANIA	
SPORT: BUON COMPLEANNO DONNE	
MERIGGIO ITALIANO	
CUISINE: SFORMATINI DI MELANZANE	
L'INCONTRO CULT	12
DONATION	
LIBRI: IO E MRS, PENNINGTON	
RACCONTO: DONNA FULL TIME	
POESIA	
CONVENZIONI	15

ERRATA CORRIGE.

Segnaliamo un errore nel numero 45 di Gennaio 2012.
Pagina 12 il racconto "Una notte a Lampedusa" attribuito a Donatella Mecucci è opera della sig.ra Lucilla Mattei.
Pagina 10 il racconto "Il Regalo" attribuito a Fanari Maurizio è opera del sig. Fabio Messina



{ Le donne sono quanto di più vicino esista al paradiso in terra }

Diceva Döbel citando Camus, elogiando il merito delle donne che facevano ed avrebbero fatto fare all'umanità dei passi per migliorarsi. Quelle donne che dopo aver chiesto la parità, avevano imparato ad usarla a loro vantaggio, godendo dei loro diritti, impeccabili nei loro doveri.

Dobbiamo ammetterlo, quando una donna acquista potere, lo utilizza in maniera differente rispetto ad un uomo, la loro dolcezza e femminilità si amplificano donandola al mondo.

Sarà forse anche per questo che nel 2011 il premio Nobel per la pace viene assegnato a tre donne, tre donne differenti per estrazione culturale ma con qualcosa in comune.

Tawakkul Karman, attivista Yemenita impegnata nel rispetto dei diritti umani; Ellen Johnson Sirleaf capo di stato Liberiano, imprenditrice prima donna eletta come capo di stato in Africa; ed Leymah Gbowee anche lei Liberiana, organizzatrice di un movimento pacifista che condusse alla fine della guerra nel 2003.

Tutte e tre premiate “per la loro battaglia non violenta a favore della sicurezza delle donne e del loro diritto alla piena partecipazione nell’opera di costruzione della pace”.

Migliaia di donne lottano ogni giorno per i loro diritti, portavoce delle donne

Afghane è divenuta Fariba Nawa, giornalista Americana-Afghana che guardando negli occhi delle donne del suo paese d’origine ha denunciato il degrado che le colpisce scrivendo tutto nel suo libro “La moglie Afghana”.

Dal 1911 marzo è il mese delle donne, si ricorda le loro lotte le loro rivendicazioni, il loro diritto al voto, la loro partecipazione nella società, marzo è il mese delle mimose.

Marzo è il mese di tutte le donne, dai tre premi Nobel alle donne comuni che con i loro gesti quotidiani, la loro motivazione, la loro storia personale aiutano a cambiare se non il mondo, le persone che hanno accanto. Mamme, mogli, amanti e amiche; soprattutto donne; milioni di donne che ogni giorno tentano di migliorare il mondo usando tutti i mezzi a loro disposizione come educare i loro figli per plasmare persone migliori. Perché se è vero che la persona fa la differenza, l’educazione è componente principale nella formazione della stessa e il lavoro più duro si deve iniziare tra le mura domestiche.

Donne che si dividono tra casa, lavoro, famiglia e mariti. Riuscendo ad essere grandiose ogni momento.

Alle donne comuni che ogni giorno sono in prima linea va tutto l’augurio più bello e a loro dedichiamo questo numero de L’incontro



DONNA: UNA NUOVA VISIONE

Siddho Marchesi si occupa di decondizionamento, relazioni interpersonali e meditazione, è una delle maggiori terapisti esperte nelle dinamiche del femminile. Mi riceve per l'intervista dopo una sessione con un cliente verso le 21.30 nel suo centro di Milano. Nei suoi occhi intravedo una donna che ama tanto il genere umano, dai suoi movimenti vedo una persona in pace con se stessa che condivide ciò che ha imparato dalla vita sul tema della consapevolezza. Sono emozionato di scoprire qualcosa in più dell'altra metà del genere umano. In effetti dopo l'intervista ho compreso cose di me e sul mondo delle donne e devo dire che come uomo ho sentito un po' di senso di colpa a causa di chi mi ha preceduto, ma la colpa serve a poco, c'è solo da cambiare atteggiamento.

La prima cosa che le viene in mente se le dico 8 marzo?

Semplicemente mi viene in mente "condizionamento" perché penso che la festa della donna, oggi, non abbia nessuna importanza. Avrebbe valore fare delle azioni concrete come bloccare l'infibulazione o proteggere le donne in certi paesi da torture e violenze. La coscienza collettiva si mette a posto con l'8 marzo compensando qualcosa che, in effetti, non è compensabile e soprattutto penso che l'8 marzo sia una ricorrenza piena di superficialità.

Secondo lei come la donna non si è fatta rispettare in questi secoli?

Io non penso che la donna non si sia fatta rispettare. Penso che la donna non sia stata rispettata, sia stata usata. Fino al '500 si pensava che la donna non avesse un'anima. Hanno dovuto votare e soltanto per un punto è passata la legge che anche la donna avesse un'anima. Il matrimonio, nasce per motivi di eredità, e non per amore.

Quando in realtà l'umanità da nomade è passata ad essere stanziale, e la donna ha cominciato a coltivare la terra, l'uomo si è accorto che aveva dei possedimenti ed ha cominciato chiedersi a chi lasciare i possedimenti dopo la sua morte, naturalmente la risposta è stata, ai figli, e quindi le cose dovevano essere legalizzate. Da lì è nato il matrimonio che in realtà è stata una scelta economica non ha avuto a che vedere con l'amore, e da quel momento l'uomo ha preso il sopravvento e la donna ha cominciato a essere nel background.

Quello che è successo nel corso dei secoli è che è stata la donna fondamentalmente a soffrire, l'uomo andava in guerra ed era la donna a restare da sola con tutta la responsabilità della famiglia, ed è stata la donna a perdere il marito, il padre e/o i figli in guerra. La donna, nel corso dei secoli, ha attraversato incredibili sofferenze. Non per questo neghiamo che l'uomo mandato in trincea non soffrisse, ma chi restava nella sofferenza perché perdeva i suoi cari è stata la donna. E' la donna che soffre della violenza nell'umanità.

Lei insegna alle donne ad essere più donne, cosa insegna nei suoi corsi?

La donna contemporanea ha bisogno di questo?

La donna contemporanea ha bisogno di riappropriarsi delle qualità del femminile, perché la donna contemporanea, nonostante i movimenti della liberazione della donna che ci sono stati attraverso il femminismo, ha subito la perdita di alcune qualità, di alcuni valori intrinseci del femminile, la donna per sua natura è grazia, è devozione, è amorevolezza. La donna quando mette al mondo un figlio tocca spesso delle dimensioni molto particolari che l'uomo non conosce perché non gli si è dato di conoscere. E la donna ha dovuto mettere a tacere queste qualità naturali per diventare un po' come l'uomo, è stato quello l'errore del femminismo a mio parere. Perché l'evoluzione del-

la donna non può essere nel perdere la sua natura, l'evoluzione della donna può essere soltanto nella forza di mantenere la sua diversità dall'uomo e allo stesso tempo essere sempre più in contatto con il proprio maschile interiore. Ed ecco che ora potrei svelare una scoperta molto antica: ogni uomo e ogni donna hanno al loro interno anche l'energia opposta, vale a dire che ogni donna ha un'energia maschile che le arriva dal padre e ogni uomo ha al suo interno un'energia femminile che gli arriva dalla madre.

Questo significa che ogni individuo, in realtà, è metà uomo e metà donna energeticamente, e questa comprensione è una comprensione antichissima poi supportata da Jung nel suo insegnarci quanto ogni uomo abbia al suo interno un'anima - un'energia femminile, e ogni donna abbia un'anima - un'energia maschile. Nei gruppi di consapevolezza che conduco, accompagno le donne nell'esplorazione della propria energia maschile interiore e alla conoscenza della propria energia femminile interiore. Ciò che è successo in questi ultimi decenni è che la donna, per acquistare un giusto posto ha dovuto diventare simile all'uomo, oggi come oggi le donne spesso sono più aggressive dell'uomo, la donna è diventata maschile e per una serie di situazioni economiche e non, la donna arriva a nascondere la sua maternità per paura di essere licenziata. Per cui alle donne è stato veramente tolto il diritto di essere donna totalmente anche nella società contemporanea. Insegno alle donne a riappropriarsi di qualcosa che è già loro, insegno a far la pace con delle qualità naturali che questa società ha assolutamente annientato. Oggi la donna è venduta in televisione come oggetto di mercificazione, la femminilità è ancora spesso collegata al sesso nella nostra società, ma la donna è molto molto di più.

La donna si è ridotta essere uguale ad un uomo, a volte aggressiva e spietata per ottenere un posto di lavoro equiparato a quello di un uomo.



Siddho Marchesi
nel suo centro di meditazione
O.Tao, Viale Col di Lana, 12
Milano

Ma se le donne in questi ultimi decenni si sono mascolinizzate, cosa è successo agli uomini?

Per gli uomini è stato difficile in questi anni il rapporto con la donna. La mia esperienza con i giovani mi ha mostrato quanto i ragazzi siano destabilizzati dalla ragazze a dal loro livello di intraprendenza e “conduzione”. Per cui i giovani maschi si sono sentiti inconsciamente sovrastati da questa evoluzione delle donne, che le ha rese molto simili a loro, se non addirittura superandoli nella capacità di prendere iniziative e decisioni, nell’essere così in contatto con un’energia che io chiamo maschile. Diciamo così, che per una sorta di bilanciamento naturale l’uomo si è mosso verso un’espressione maggiore del femminile, tant’è che ci sono uomini che prendono permessi per la maternità, ci sono più uomini che si dedicano a lavori femminili; per cui se la donna è andata all’estremo della sua espressione maschile anche l’uomo si è dovuto muovere nell’espressione del suo femminile. Questo lo reputo quanto mai positivo: un uomo che sia in contatto con la propria energia femminile è un uomo più completo, un uomo che può sentire di essere forte anche se agisce dal cuore o se agisce da uno spazio di sensibilità, è un uomo più radicato nella vita.

Penso che la forza, sia la capacità di essere sensibili e allo stesso tempo determinati. Non credo che la determinazione necessiti di aridità di sentimento. Mi auguro che gli uomini si muovano sempre di più nella direzione di riappropriarsi della propria parte femminile e sensibile, perché penso che se l’uomo si riappropria della sua parte femminile e la donna si riappropria della sua parte femminile e agisce un maschile equilibrato, l’umanità possa ritrovare un certo equilibrio e consapevolezza.

Quanto essere donna coincide con la maternità?

Io penso che la maternità sia l’espressione creativa più naturale della donna, la donna nasce ed è preposta alla continuazione della specie, e questo è un aspetto biologico dell’essere donna, una parte di creatività in una donna si manifesta sicuramente attraverso la maternità, quando ciò è possibile, ma c’è un’altra creatività di cui è in grado la donna, ed è quella di creare se stessa. La donna ha dentro di sé un grande potenziale creativo, e d’amore, infatti può creare all’interno di sé un’altro un essere umano, ma mettendo a disposizione quella stessa forza creativa può anche creare una società migliore! La donna ha in sé una capacità creativa e d’amore enorme.

Questa forza creativa è anche dell’uomo? il desiderio di paternità è assimilabile?

È molto diverso, penso che il movimento biologico verso la maternità sia molto sentito dalla donna in quanto la donna è preposta a questo, il figlio cresce nel suo ventre, e questo ha una forza particolare, il movimento verso la paternità da parte dell’uomo è un movimento con meno forza biologica. Il desiderio di paternità è un desiderio di continuazione della specie che può venire anche dalla mente, per la donna è fisiologico.

E gli uomini? Sono in “contatto” con il proprio maschile?

Per ciò che ho compreso fin’ora dalla mia osservazione dell’umanità, l’energia maschile sana è un’energia in contatto con l’avventura, in contatto con la generosità, l’intraprendenza, in contatto con l’esplorazione. Queste sono qualità positive del maschile. Le negative diventano anziché il coraggio, la violenza, anziché la generosità la prepotenza, anziché l’esplora-

zione la conquista, quindi il mio consiglio agli uomini è quello di riappropriarsi delle energie positive del maschile. Quello che si nota in questo periodo storico è che, per esempio, i maschi restano molto tempo in casa, lasciando la famiglia di origine molto tardi; questo è decisamente un indebolimento del maschile. Penso che l’uomo in realtà abbia bisogno di cominciare ad essere autonomo e rischiare la propria vita e la propria indipendenza sicuramente in età inferiore ai 30 anni! E questa dilatazione del tempo passato nelle famiglie d’origine sicuramente indebolisce gli uomini, sicuramente li rende più viziosi e fa sì che le donne restino delle eterne ragazze a volte nell’attesa di questi principi azzurri che non arrivano mai.....

Cosa fare dunque per essere equilibrati nel proprio maschile e femminile ed avere una società sana?

Io credo che affinché un individuo sia “sano” si debba introdurre nella priorità della propria vita, l’introspezione. Un momento quotidiano dove la persona si ferma e guarda dentro se stessa, anche solo mezz’ora al giorno in cui si dedica all’osservazione dei propri comportamenti, all’osservazione della propria energia e delle proprie reazioni, rendendosi conto di quanto le azioni siano veramente spontanee e dettate da una sua scelta consapevole di come vivere la vita, e di quanto le azioni siano una semplice reazione o risposta indotta da ciò che viene dal passato. Penso, in sintesi, che il cambiamento necessario e profondo dell’essere umano consista nel muoversi da azioni meccaniche ad azioni consapevoli, dalla reazione all’osservazione di se stessi. Un nuovo concetto di responsabilità-- la responsabilità di essere individui soprattutto consapevoli.



THE OTHER HALF OF THE SKY

In 2002 my best friend Sue was visiting from Canada. We were preparing dinner, happily chatting away with the TV on in the background. All of a sudden I hear, “Ooo-la-la... Ooo-la-la... Ooo-la-la-laaa...”

“Oh Sue! It’s my favourite quiz show, Passaparola!! It’s great and I learned so many new Italian words watching it.” “Looks, um... interesting. But Linda, why are there half-naked women on it?” “Oh yeah, them. Well... the quiz is really hard, though.”

Sue’s question was a real wake-up call. After a few years of living in Italy and becoming assimilated with the local culture, I had become so accustomed to the way women were depicted on TV here that it didn’t seem strange to find superfluous young lovelies wearing next-to-nothing on quiz shows, sports programmes and the like. There were also other idiosyncrasies in the way women were treated in real life which were just par for the course. But Sue’s question jolted me back to reality, back to the person I was when I first moved here from Canada a few years earlier. I started to look at things from a more objective point of view. I was also especially curious to gauge the opinions of other immigrants in Italy. This is why I jumped at the chance to interview foreign female colleagues at Saipem, to hear their opinions and reflections on life in the Bel Paese. I am lucky enough to work among such a diverse group of intelligent and talented women that it wasn’t hard to find willing participants.

Fellow Canadian Joanne Natale moved here to be with her Italian husband in 1993. She says that in Canada, “...the status of women is perceived to be high; legally and socially they are closer to being on an equal footing with men, even if there is still some disparity in wages and career opportunities.” So when she moved to Italy, her first impressions were rather negative. Joanne felt that women were put into two categories: the Beauty – who was valued only for her physical appearance and the Nurturer – who was valued for how she cared for those around her.

Instead, when Oxana Chupriyanova first arrived in Italy, she noticed that fewer women worked outside the home compared to her native Russia but now the situation here is gradually changing. And contrary to popular belief, in Russia it is the women who rule the roost. They are in charge

of family expenses and dole out money to their husbands. In fact, Oxana’s father doesn’t even have his own bank card!

Saipem employee Beauty Asemota hails from Lagos, Nigeria and moved here in 1994. She commented that educated women in Nigeria, “are respected and represented in all areas of life, in politics, business, etc.”, whereas in Italy they are somewhat marginalised. However, she believes that women are treated well in this country and that their rights are highly protected by the law. Being a working mother of two young children, Beauty also appreciates the generous maternity benefits the Italian welfare scheme provides.

On the other hand, French translator Florence Denise feels that women in their prime child-bearing years are discriminated against in the workplace in Italy, if they are lucky enough to find a job! The lack of day care facilities also makes it difficult for women to strike a balance between work and family life. But in general, she does enjoy living in here and says that “in Milan there aren’t too many differences compared to the way women are treated in France.”

One feeling that was practically unanimous among my interviewees was their dislike of the way women are portrayed on television in Italy. They just couldn’t relate to the scantily-clad, voluptuous, blonde and “plastified” ladies on most RAI and Mediaset programming. So much so that most of them have stopped watching Italian TV.

Their thoughts on International Women’s Day were mixed. Oxana says that in Russia it is an important holiday, “similar to Mother’s Day and men give flowers and cards to mothers or future mothers.” Interestingly enough, they also celebrate “Men’s Day” on 23 February. Florence doesn’t really feel that she needs a special day but understands that for some women who are in oppressive situations, it holds great significance. However she does like mimosas and is always happy to receive them, whatever the occasion! Joanne understands that holidays like Women’s Day are created to raise awareness about certain issues or groups of people that require special protection. She just feels “it’s sad that in 2012, women still need protecting”.

IL CAMPO BASE IN DESERTO

Quello che noi chiamavamo “il campo” era un insieme di roulotte, automezzi attrezzati e tende di vario tipo, così suddivisi: 3 roulotte dormitorio Sairauto, ciascuna con otto posti letto con brande a castello, che ospitavano il personale espatriato. Altre due attrezzate da ufficio, avevano anche 2 letti ciascuna, riservati ai responsabili del gruppo sismico e ad eventuali visitatori. In più c'erano una roulotte cucina ed una roulotte mensa, che veniva utilizzata anche per il tempo libero. Un grosso camion a trazione integrale era attrezzato come officina. Il campo veniva fornito di energia elettrica da due grossi gruppi elettrogeni, montati su un pianale Ford che era piazzato sottovento ed abbastanza lontano dal campo, per attenuare il rumore. Una tenda molto spaziosa, serviva da magazzino viveri e per i ricambi per gli automezzi.

Ad un centinaio di metri dal nostro campo c'era quello dei dipendenti marocchini, alloggiati in tende e attrezzato con collegamenti idrici ed elettrici, controllato da un capocampo locale. Contrariamente a quanto si pensi, l'acqua nel deserto era reperibile a profondità comprese fra i 50 ed i 100 metri, facilmente raggiungibili con le nostre perforatrici, che potevano arrivare a 400 metri di profondità. Purtroppo quest'acqua attraversava strati di materiale gessoso ed era imbevibile. Veniva quindi utilizzata per lavarci, con docce all'aperto, e per lavare i panni, gli automezzi e per innaffiare e rinfrescare il campo. L'acqua potabile per il campo locali era trasportata con autobotti dalle oasi più vicine, con un minimo di 10 ore di viaggio. Per il nostro consumo arrivavano da Tan Tan bottiglie di acqua minerale locale.

In prossimità dei 2 campi erano venivano perforati dei pozzi, che non raggiungevano la falda acquifera. Ampliati in profondità con piccole cariche di esplosivo ed attrezzati in superficie con un gabbiotto di legno e collegati all'impianto idrico, diventavano dei gabinetti abbastanza comodi. Alle volte i fori praticati si riempivano e secondo la legge marocchina dovevano essere chiusi per impedire che i cammelli potessero ferirsi. Altri fori sostituivano i precedenti. Avevamo provato inizialmente una soluzione diversa, basata sull'uso dell'esplosivo, ma con risultati disastrosi. Smontato il baracchino di legno, venne inserita a fondo pozzo (nero) una cartuccia di esplosivo per farlo crollare. Per impedire che i sassi, proiettati dall'esplosione, cadessero sulle roulotte, venne sistemata sopra il buco una delle tapparelle di acciaio che usavamo per agevolare il passaggio degli automezzi pesanti su zone di sabbia poco compattata o per disinsabbiarli. Savelli ed io, dalle finestrelle della roulotte ufficio in cui lavoravamo, seguivamo passo a passo tutti i preparativi dell'operazione. Quando tutto fu pronto, l'artificiere collegò l'esplosivatore e gridò forte, perché tutti lo sentissero, "Achtung minen" e spinse la manopola di scoppio. La tapparella che era sopra il buco, si piegò a mo' di freccia, salì verso il cielo e con una strana traiettoria ricadde esattamente a metà del tetto della nostra roulotte. Penetrò all'interno fino al pavimento, separando la roulotte in due tronconi. In quello sinistro c'era Savelli, in quello destro c'ero io, entrambi senza neppure un graffio. Tutti accorsero pensando al peggio, poi tutto si risolse in una grande risata. Il responsabile della brillante idea venne obbligato a ricostruire la roulotte. Si valutò il danno e vennero ordinati tutti i materiali occorrenti a Casablanca. Venti giorni più tardi, la roulotte si presentava integra come prima dell'incidente.



di ANURAG GAETA

DEVO CAMBIARE LAVORO?

Buongiorno Dott. Gaeta, come donna, nel lavoro ho cercato la serenità e il rapporto disteso sia con i superiori che con i colleghi, ho tralasciato possibilità di carriera e non mi è mai interessata la competizione, tutto questo a “discapito” di una retribuzione più alta, le mie priorità sono state altre, tempo da dedicare quindi a me stessa e la famiglia, uscire in orari decenti senza dover rimanere strozzata dagli impegni. ora le condizioni esterne sono cambiate, la famiglia non c'è più, i figli sono cresciuti e la vita è cara, sono indecisa se cambiare lavoro oppure lasciare le cose così come stanno? Laura -Saipem

Il cambiamento ha bisogno di motivazione. La motivazione non dipende da circostanze esterne. In genere, solo se siamo costretti, cambiamo. La motivazione al cambiamento è un fatto interiore. La domanda da porsi è: la mia creatività è soddisfatta con le mansioni e le responsabilità attuali e si può esprimere nell'ambiente in cui lavoro? Se la risposta è sì, non ci sarà motivo di cambiare.

Altrimenti, bisogna valutare quali risorse favoriscono il cambiamento e quali ostacoli lo impediscono. Non esistono regole generali: ognuno ha un bagaglio familiare e culturale diverso, che lo influenza nelle scelte. Anche la scelta di dedicarsi ai figli e non alla carriera, è spesso una scelta che deriva da retaggi familiari.

A volte è la condizione economica a spingerci a cambiare, ma la soddisfazione interiore non dipende dai soldi. Per cui consiglio di cambiare per fare qualcosa più connesso alla propria creatività: questo potrà portare più soldi nel tempo e più vitalità.

Inviare le vostre domande ad Anurag Gaeta:

info@noem.it
www.noem.it



DONNE IN CARRIERA

Poco meno di un secolo fa era impensabile immaginare a capo di un ufficio, di una grande azienda o alla direzione di un reparto di ospedale una donna: ruoli di comando, decisionali erano appannaggio esclusivamente maschile. La situazione ora è cambiata. Le donne rivestono sempre più ruoli di potere, strategici, direzionali, basti pensare al panorama italiano che vede una Emma Marcegaglia Presidente di Confindustria o una Letizia Moratti ex sindaco di una delle città industriali più feconde del paese: Milano; oltreoceano Hilary Clinton ci mostra come la tenacia, l'astuzia, la lungimiranza possano portare a ottenere risultati decisamente soddisfacenti. Rimanendo in Europa, cavalcando la scia della cinematografia hollywoodiana, come non ricordare la lady di ferro Margaret Thatcher che dal 1979 al 1990 è stata Primo Ministro del Regno Unito? Tenacia, determinazione, pazienza, una forte autostima, positività, abilità di problem solving, capacità di mediazione e ascolto unite a una predisposizione innata all'empatia hanno contribuito alla nascita di questa nuova classe dirigente in rosa. Dalle ultime ricerche è emerso che le due qualità maggiormente apprezzate in una donna con ruoli decisionali e di potere, lavorativamente parlando, riguardano le abilità di gestione delle relazioni interpersonali e le abilità comunicative. In particolare l'ascolto attivo e l'empatia, ovvero la capacità di ascoltare pro positivamente i bisogni, le idee, le esigenze di tutto il gruppo di lavoro, di trovare delle mediazioni che possano essere condivise dalla maggior parte dei colleghi o subordinati, che siano consoni al raggiungimento degli obiettivi lavorativi, instaurando parallelamente un tipo di comunicazione empatica basata sull'ascolto non giudicante, attento in cui le emozioni vengono lasciate fluire nella comunicazione e canalizzate positivamente per incrementare produttività, autostima, self efficacy, abilità di problem solving e spirito di gruppo nei vari membri del team lavorativo. Questa scalata al successo professionale nasconde però anche notevoli insidie cui le donne devono far fronte: primo su tutti un ancorato e fortissimo pregiudizio maschile per cui una donna per dimostrare il proprio valore professionale deve dimostrare, in varie occasioni e prove, di meritare il ruolo conquistato e il potere lavorativo ottenuto, rispetto allo stesso ruolo maschile;

forme di vero e proprio mobbing o boicottaggio o molestie di tipo sessuale, sono spesso, tristemente, all'ordine del giorno. Non dimentichiamoci inoltre della maternità, uno dei fattori più ambivalenti per una donna che voglia fare carriera: il desiderio di un figlio spesso mal si coniuga con una buona ascesa professionale; nel nostro paese conciliare tempi e bisogni lavorativi e familiari sembra essere, ad oggi una impresa titanica, il part time è una chimera per moltissime donne, il telelavoro anche. Di contro singolare è il risultato di un altro studio che mostra come, attualmente, il profilo professionale maggiormente ricercato dalle aziende sia quello della donna lavoratrice mamma; si è visto infatti che una donna che abbia sperimentato la maternità sia maggiormente predisposta al dialogo, all'ascolto, che abbia capacità di negoziazione maggiormente efficaci, oltre a una notevole dose di pazienza, di accoglienza dei bisogni del team di lavoro e una maggiore abilità nella gestione di obiettivi multipli. La contropartita però è immediatamente servita da una recentissima ricerca del 2011 che indica come siano proprio le donne manager quelle più esposte a rischio depressione determinato dal raggiungimento di soglie molto elevate di stress lavoro-correlate che generano un senso di frustrazione e di ansia cronico nella donna manager che si manifesta anche al di là della sfera lavorativa andando a intaccare relazioni interpersonali private, determinando divorzi, tradimenti (le donne manager sono la categoria di donne maggiormente inclini al tradimento), attacchi di panico o depressione. Nel sud Italia vi è inoltre un alto pericolo per le manager in rosa determinato dalle molestie di tipo sessuale; per far fronte a queste difficoltà la camera di commercio di Caserta ha organizzato per un centinaio di donne manager della Campania un corso di autodifesa personale, con tecniche di difesa israeliane altamente all'avanguardia proprio per formare le donne a individuare preventivamente situazioni potenzialmente pericolose e tutelarsi di conseguenza. Ciò che emerge è quindi un forte bisogno della presenza femminile nei diversi ambiti di lavoro ma parallelamente risulta evidente anche l'enorme lacuna di spazi, tempi e modalità che permettano alle donne di poter esprimere le proprie grandi potenzialità professionali coniugando al contempo la maternità e la famiglia.

"Si segnala che è attivo presso il Polo Sociale il servizio di consulenza psicologica per gli iscritti al CRAL. Per informazioni e prenotazioni telefonare alla Segreteria del Polo Sociale di Gruppo (tel. 02.52047108) e chiedere della sig.ra Myriam De Poli."

Dott.ssa Psicologa Jeny Meregaglia - www.counselingspsicologico.it



LE PARI OPPORTUNITA' TRA UOMO E DONNA

La normativa europea definisce il principio di pari opportunità come l'assenza di ostacoli alla partecipazione economica, politica e sociale, di un qualsiasi individuo per ragioni connesse al sesso, genere, religione, convinzioni personali, razza, origine etnica, disabilità, età e orientamento sessuale. Il primo riconoscimento effettuato dalla comunità europea sin dalla sua nascita, è stato il principio della parità di retribuzione e, sulla base di tale principio, ha sviluppato un insieme coerente di leggi mirate a garantire pari diritti tra uomo e donna in materia di accesso all'occupazione, di formazione professionale, di condizioni di lavoro e di protezione sociale.

Al riguardo, in particolare, vanno annoverate la direttiva 75/117/CEE del Consiglio del 10.02.1975 volta ad ottenere il ravvicinamento delle legislazioni degli stati membri relative all'applicazione del principio della parità delle retribuzioni tra i lavoratori di sesso maschile e quelli di sesso femminile, e le direttive del 1976 inerenti la parità di trattamento tra uomini e donne in ordine all'accesso al lavoro, alla formazione e alla promozione professionali. La parità di trattamento implica l'assenza di discriminazioni dirette ed indirette fondate sul sesso in riferimento soprattutto allo stato matrimoniale e familiare.

Successivamente, con la raccomandazione del Consiglio delle Comunità Europee n.635 del 13 dicembre 1984 sulla promozione di azioni positive a favore delle donne, le cosiddette azioni positive iniziano a diventare uno strumento operativo della politica europea, nell'intento di promuovere la partecipazione delle donne a tutti i livelli ed in tutti i settori delle attività lavorative.

Le azioni positive possono essere classificate in azioni di natura promozionale, cioè volte al superamento di posizioni di svantaggio delle donne nel mondo del lavoro, e di natura risarcitoria, ovvero propositiva di soluzioni alle discriminazioni in atto, con particolare riferimento alla retribuzione e alla carriera.

Il fine delle suddette azioni positive ha lo scopo di eliminare la disparità nella formazione scolastica e professionale, nell'accesso al lavoro, nella progressione e nello svolgimento dell'attività lavorativa; di favorire la diversificazione delle scelte professionali delle donne, il loro accesso al lavoro autonomo e alla formazione imprenditoriale, superare la distribuzione del lavoro in base al sesso; di promuovere l'inserimento delle donne nelle attività in cui sono meno presenti e ai livelli di responsabilità; favorire, da ultimo, l'equilibrio tra responsabilità familiari e professionali e una loro miglior ripartizione fra i sessi.

E' poi con la Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea, firmata a Nizza il 07 dicembre 2000, che vengono ripresi, in un unico testo, i diritti civili, politici, economici e sociali dei cittadini europei e di tutti coloro che vivono sul territorio dell'Unione. In particolare, per quanto riguarda l'argomento di nostro inte-

resse, l'art. 23 della Carta di Nizza recita testualmente che: "la parità tra uomini e donne deve essere assicurata in tutti i campi, compreso in materia di occupazione, di lavoro e di retribuzione. Il principio della parità non osta al mantenimento o all'adozione di misure che prevedano vantaggi specifici a favore del sesso sottorappresentato".

I buoni propositi della normativa comunitaria, non si può certo dire che non siano stati recepiti dalla legislazione italiana.

Nel lontano 1995, ad esempio, sulla scia della conferenza mondiale sulle donne, tenutasi a Pechino, nasceva in Italia il Ministero per le pari opportunità che, sin dalla sua istituzione, ha elaborato numerose proposte di legge.

Con legge 183/2010 (art.21) è stato infine istituito il Comitato Unico di garanzia per le pari opportunità e la valorizzazione del benessere di chi lavora contro le discriminazioni (C.U.G.), che ha unificato i preesistenti comitati locali per le pari opportunità e quelli contro il mobbing; fenomeno, quest'ultimo, che coinvolge in maniera prevalente le donne.

Nonostante i buoni propositi legislativi e programmatici, a tutt'oggi le donne in Italia restano comunque sottorappresentate, sul piano numerico, in molti ambiti, da quello politico, a quello delle competenze nei centri decisionali. Nel tentativo di perseguire l'obiettivo di una equilibrata rappresentanza fra i sessi, si è focalizzata l'attenzione sull'utilità e sulla praticabilità dell'azione di quote garantite (le cosiddette "quote rosa"), tenendo in considerazione anche la questione della legittimità del "discriminare per uguagliare".

Da ultimo, sulla scorta delle indicazioni date dalla Corte Costituzionale con sentenza n.422/95, che ha dichiarato illegittima la riserva di quote a favore delle donne in quanto lesiva del principio di uguaglianza, si è arrivati alla modifica, o meglio all'integrazione, dell'art.51 della Costituzione, laddove è stato aggiunto il secondo comma che sancisce testualmente che: "la Repubblica promuove con appositi provvedimenti le pari opportunità tra uomini e donne".

La strada da percorrere, per arrivare ad una concreta parità tra i due sessi, soprattutto nel mondo del lavoro, è però ancora lunga! Si evidenzia infine che, con sentenza del 16 aprile 2009, la Corte di Cassazione ha affermato un importante precedente, destinato ad affidare un ruolo sempre più di primo piano alla figura della "Consigliera per le pari opportunità" nella tutela delle lavoratrici. Detta sentenza ha infatti riconosciuto alla figura istituzionale de qua il diritto di costituirsi parte civile nel procedimento penale per molestie sul lavoro ai danni delle donne, e ciò in quanto le molestie, anche sessuali, sul luogo di lavoro, non costituiscono solamente un reato contro al persona (ovvero contro la lavoratrice danneggiata), ma anche un danno alla collettività.

Si segnala che è attivo presso il Polo Sociale il servizio di consulenza legale per gli iscritti al CRAL. Per informazioni e prenotazioni telefonare alla Segreteria del Polo Sociale di Gruppo (tel. 02.52047108) e chiedere della sig.ra Myryam De Poli.



FLAIR LIFESTYLE

di CLAUDIA CAPUANO
e ARIANNA MODA

FITNESSMANIA

Eccoci finalmente arrivati alla stagione primaverile: giornate più lunghe, temperature miti, desiderio di trascorrere più tempo all'aria aperta... e di scoprire timidamente il nostro corpo tenuto per tutto l'inverno coperto da maglioni, giacche, sciarpe e piumini. Panico!!! Avremo il coraggio di mostrare quelle pallide braccia e quelle gambe un po' appesantite dal lungo "letargo" invernale?

Scatta allora il desiderio di redenzione ed è per questo motivo che in primavera aumentano generalmente le iscrizioni in palestra in vista della prova costume che sembra imminente.

Vi è capitato di recente di andare in una palestra e chiedere il planning dei corsi?? Zumba, Boot Camp, TRX, Body Pump, Body Balance ecc ... nomi misteriosi che richiedono una traduzione per chi non è andato oltre Jane Fonda e l'aerobica degli anni '80, o, al massimo, ha sentito nominare qualche volta la parola Pilates.

Il concetto di fitness si è evoluto molto in questi ultimi anni: sono nate delle nuove discipline importate dagli Stati Uniti e presentate alle varie fiere di settore che hanno attirato l'attenzione di chi non è mai stato un grande amante del genere.

Del **Pilates** e dei suoi benefici si è parlato a lungo: si tratta di esercizi di tonificazione, basati sul metodo inventato dal trainer Joseph Pilates, che allenano la muscolatura profonda e favoriscono il miglioramento della postura grazie anche al coinvolgimento della respirazione. Tra i vari corsi di Pilates, e sicuramente il più diffuso, troviamo il *matwork* che si svolge a terra tramite l'ausilio di un tappetino e di alcuni piccoli attrezzi come il *band*, una fascia elastica che favorisce una maggior resistenza e quindi mobilitazione delle articolazioni, la *soft ball*, una palla gonfiabile che facilita la colonna vertebrale nei movimenti, il *roller*, un tubo su cui si appoggia la schiena utilizzato per esercizi di equilibrio e stabilizzazione.

Il *reformer* è l'attrezzo principale del Pilates ed è un lettino dotato di carrello scorrevole che, attraverso dei cavi con delle maniglie in cui infilare mani o piedi, aiuta a migliorare la resistenza, la forza e la flessibilità muscolare in allungamento. Gli esercizi con il *wunda chair*, una sedia dotata di una barra poggia-piedi mobile provvista di molle, sono particolarmente indicati a chi passa molte ore della giornata seduto o in piedi. Abbiamo provato tutti e 3 i tipi di Pilates e dobbiamo dire che ci è piaciuto molto: non si suda, si lavora molto con gli addominali (e a noi donne piace molto la pancia piatta!) e si socializza con altre ragazze... anche perché il Pilates o lo ami o lo odi e alla fine ci si ritrova ad essere sempre le stesse.

Lo **Zumba** unisce fitness e danza ispirata ai ritmi latino americani. Nello specifico si tratta di un mix di salsa, merengue e rumba interpretate con lo spirito (e la fatica) di una lezione di aerobica. Ci sono vari livelli pertanto può essere praticato da chiunque, dai

bambini alle persone anziane e meno allenate. Gambe, braccia, addominali e glutei risulteranno più tonici e, a sentire il parere di chi lo pratica, sembra sia anche molto divertente.

Nel **TRX** si utilizzano due cavi in tessuto molto resistente, fissati al soffitto o alla struttura portante, alle cui estremità ci sono due maniglie regolabili in altezza in cui si inseriranno mani o piedi. Gli esercizi che si possono fare sfruttano la forza di gravità in quanto si svolgono in semi sospensione coinvolgendo l'addome, i muscoli dorsali, gli arti superiori e inferiori e, di conseguenza, la postura.

Il **Boot Camp** è un allenamento ispirato a quello dei Marines: flessioni, addominali, squat e piegamenti, sono solo alcuni esempi degli esercizi che vengono proposti durante la lezione, il tutto preceduto da una fase di riscaldamento che consiste in una corsa. Inoltre si possono utilizzare anche il TRX, le *soft ball* e le corde. Durante il corso c'è pochissima musica perché il trainer gioca un ruolo di primaria importanza in quanto impone il ritmo degli esercizi e incita a gran voce i presenti. Ricordate la scena in "Ufficiale e gentiluomo"? Non proprio a quei livelli ma poco ci manca. La struttura dell'allenamento è a circuito, l'intensità degli esercizi molto alta per cui lo consigliamo solo a persone molto allenate.

Altro corso che necessita di una buona preparazione fisica è il **Body Pump**: si eseguono tutta una serie di esercizi quali squat, sollevamenti, trazioni e affondi utilizzando un bilanciere il cui peso viene selezionato in base al gruppo muscolare da allenare. La musica è un elemento importantissimo perché deve dare la carica giusta per poter ultimare gli esercizi. Abbiamo provato anche questo corso: il voto che gli diamo è 7. Dura un'ora, mentre tutti gli altri corsi in genere durano 45 min., è faticosissimo ma i risultati che si ottengono nell'arco di 2/3 mesi di frequenza bisettimanale ricambiano abbondantemente degli sforzi fatti.

Terminiamo con il **Body Balance** in cui si fondono principi di Yoga, Tai Chi e Pilates. Dopo una fase di riscaldamento ispirato al Tai Chi seguiranno delle sequenze di movimenti che prendono spunto dallo Yoga (ad es. il Saluto al Sole) e dal Pilates e che hanno l'obiettivo di tonificare e allungare i muscoli. Il controllo della respirazione e la concentrazione sono fondamentali per poter ridurre i livelli di stress e arrivare alla fine della lezione a uno stato di benessere fisico e mentale reso anche possibile dalla fase del rilassamento che dura 10 minuti circa.

Se nessuno di questi nuovi corsi vi ha suscitato interesse e curiosità e appartenete al genere femminile potete sempre iscrivervi a un corso di **Burlesque** che insegna alle donne a giocare con la propria femminilità. Non dimenticate di portare boa di piume, bustini, reggicalze, guanti in raso extra lunghi e... naturalmente i tacchi alti.

Non sappiamo bene quanti chili riuscirete a perdere ma almeno potrete dire di aver fatto qualcosa di veramente originale!



FLAIR SPORT

di SARA GIORDANO

BUON COMPLEANNO DONNE!

Ogni anno in tutto il mondo si festeggia la giornata internazionale della donna per ricordare sia le conquiste sociali, economiche e politiche delle donne, sia le discriminazioni e i maltrattamenti a cui sono ancora soggette in molte parti del mondo. Quest'anno la festa della donna festeggia 100 anni. La storia (o leggenda?) racconta che nel 1911 un gruppo di giovani immigrate che lavoravano 14 ore al giorno, 6 giorni a settimana, per una manciata di dollari si trovarono intrappolate all'interno della loro fabbrica poiché i proprietari, per timore che le sartine si allontanassero dal posto di lavoro, avevano dato ordine di chiudere a chiave le porte. E quando scoppiò l'incendio, l'Asch Building si trasformò in una trappola mortale. Morirono in 129. Oggi più nessuno ricorda questo triste evento e il suo significato, ma la festa diventa motivo di speculazione tra mimose intoccabili, menù con prezzi alle stelle e "ragazzine" in discoteca che inneggiano bramoso verso l'altrui sesso, che a rigor di logica dovrebbe, almeno per quel giorno, essere dimenticato.

Quand'ero piccola avrei voluto nascere maschio. Continuavo a pensare, e ne ero fermamente convinta, che la vita dei maschi fosse più semplice: senza pensieri, senza preoccupazioni dovute all'età, senza vincoli. Ho sempre preferito l'amicizia con i maschi piuttosto che con le ragazze: mai nessuna forma di competizione, mai nessuna gelosia o atteggiamento schivo, cosa che invece capitava spesso tra amiche. Invece poi crescendo mi sono dovuta ricredere. Nella mia vita ci sono state tre don-

ne che hanno condizionato in positivo il mio modo di essere e devo ringraziare loro per avermi insegnato ad affrontare le difficoltà di ogni giorno.

La prima è mia mamma.

In una società dove fino a pochi anni fa l'impostazione della famiglia era di tipo patriarcale, la mia famiglia è stata un'eccezione. Mio padre è sempre stato molto liberale, lasciando a mia mamma i suoi spazi come donna, moglie e madre. Ho sempre creduto che fosse speciale, ma oggi credo che sia molto di più. Mia mamma è una delle donne più importanti della mia vita. In molte occasioni ho potuto constatare la sua forza, la sua personalità, i suoi principi tra cui quello più importante di rispetto del prossimo, virtù che trascina dietro sé altre virtù quali amore, fiducia, lealtà. Alcune cose continui a darle per scontate finché non ti accorgi, provandole sulla tua pelle, che non tutti hanno gli stessi principi o condividono le tue idee, per giuste che possano essere.

La seconda donna della mia vita è quella con cui ho condiviso una delle mie passioni: la ginnastica artistica. Lei mi ha insegnato che nella vita non bisogna arrendersi mai, bisogna essere ottimisti e trasmettere positività; soprattutto la cosa che ammiro di lei è quella di avermi dato la possibilità di agire e di esprimere la mia creatività, utilizzandola al meglio. Grazie a lei ho capito cosa vuol dire combattere per quello in cui si crede, cosa vuol dire lavorare in gruppo, la bellezza di condividere i momenti belli, ma l'importanza di stare uniti nei momenti brutti; rispettare gli altri e pretendere il rispetto; comunicare, collaborare, scambiare opinioni; perché tutto questo contribuisce alla

crescita personale. Ho capito che ottenere un piccolo successo con la tua fatica e condividerla con persone amiche è più gratificante che non raggiungerlo da sola; che la vita ti dà tanto quanto tu dai a lei; che se fai del male questo ti torna; che la vita è una sola e bisogna godersela fino in fondo senza sacrificare quello in cui crediamo.

La terza donna è stata fondamentale nella mia formazione professionale. Quando entri nel mondo del lavoro, tutto ti sembra più grande di te. Un abisso divide il mondo universitario da quello del lavoro, dove è importante capire le regole del gioco per non cadere in una trappola con uscita complicata o impossibile. Grazie a lei ho capito le dinamiche che ruotano attorno a certe scelte e a certi atteggiamenti così da potere effettuare, come una pedina, la giusta mossa sulla "scacchiera" della vita lavorativa. Mi ha insegnato che autorevolezza e impegno insieme a disponibilità e umiltà, linguaggio appropriato e competenza in ambito professionale, passione e curiosità in ogni occasione sono i giusti ingredienti per uscirne vincente.

Anche se viviamo in una società dove l'emancipazione della donna è ancora in atto, e lo dimostrano le tante aziende dove il gentil sesso è presente in una percentuale bassissima e nella maggior parte relegata a mansioni di minore considerazione, ci sono delle eccezioni segno che qualcosa sta cambiando... e vedi la luce nel cammino che percorri, la speranza che non può piovere per sempre...e che dopo la tempesta c'è sempre l'arc an cel cum l'on di en piemunteis

di CARLO SANTULLI

Che sia estate o inverno, andare in bici mi rilassa. Fa circolare i pensieri. Anche il treno, ma in bici viene più aria e senz'altro le idee si rimescolano meglio, ed è di un minestrone che abbiamo bisogno, o almeno serve a me, per produrre qualcosa. E mi viene in mente come tutto questo è iniziato, voglio dire come è capitato che ho tolto le rotelle ed ho preso la bici "da grande". Sono passati quarant'anni e la bici "da grande" era blu, il che era piuttosto regolare per un bambino, per quanto già abbastanza cresciuto. Allora andavano le Grazielle, la mia invece si chiamava Patrizia (che non sarà il massimo del nome, ma mi pareva più carino di Graziella, e almeno non era un diminutivo). Mi piaceva poi anche perché mi metteva un po' fuori dalla norma, avere

una Patrizia invece di una Graziella, e a me è sempre piaciuto essere diverso dal comune. In quegli stessi tempi era successo lo stesso con l'auto che papà aveva appena comprato, e che era uscita di produzione qualche settimana dopo, lasciando un po' sconcertato: un'Autobianchi A111. Non A112, che sarebbe stato normale (una specie di Graziella a motore). Dell'A111 ero orgoglioso e lo dicevo a qualche amico o a qualche genitore dei miei compagni, ed inevitabilmente la replica era, a volte anche un po' saccente, che mi sbagliaio (povero bimbo), ed era un'A112. "No, proprio A111!" rispondevo gentilmente ma con fermezza (mi ero allenato). Ma quasi nessuno la conosceva, l'A111, ed immaginavo che questo signor Bianchi che faceva le auto (ed an-

che le bici come la Patrizia) non ci avesse speso tanto in pubblicità, o forse gli venivano bene le Bianchine e qui con le dimensioni non ci eravamo. Ancora peggio ci rimasi quando qualcuno mi disse, dopo averla osservata, che era una specie di 125, commentando poi che, come quella, non avrebbe avuto successo. Ma torniamo alla bici: quando la prendemmo con papà era un sabato. Per una settimana, dopo il lavoro (era già primavera), si mise a spingermi con entusiasmo e determinazione prima sul marciapiede davanti casa, poi nel parcheggio deserto del campo sportivo. Per poi concludere, il sabato successivo, che non ce l'avrei mai fatta: non aveva spugne in mano, ma il senso era quello. Il giorno dopo andavo da solo. E, se Dio vuole, eccomi qua.



FLAIR CUISINE

di STEFANIA PACELLI

SFORMATINI DI MELANZANE



Ho pensato alla prossima ricetta per un aperitivo a casa. Si tratta di un antipasto molto gustoso, veloce e leggero che vi farà fare un figurone.

Gli ingredienti per 4 sformatini sono:

- Rotolo di pasta sfoglia fresca
- Scamorza affumicata
- 1 melanzana
- 1 uovo
- Sale, aceto, aglio e peperoncino

Tagliate a rondelle e grigliate la melanzana senza togliere la buccia, una volta cotte metterle in una ciotola e conditele con sale, aceto, aglio a pezzetti e peperoncino.

Lasciate insaporire in frigo per un'oretta, nel frattempo tagliate la pasta sfoglia con un bicchiere, formando dei cerchi (2 per sformato) grandi a sufficienza da poter essere inserita nello stampo in cui cuoceremo gli sformatini.

Vi consiglio di utilizzare delle coppette in ceramica o pirex. I cerchi di pasta sfoglia dovranno ricoprire il fondo e le

pareti dello stampo. Bucare con una forchetta la pasta sfoglia sul fondo e adagiare uno sopra l'altra una fetta di melanzana e una di scamorza, fino alla cima dello stampino.

Coprite il tutto con il secondo cerchio, leggermente più piccolo del primo, di pasta unendo i bordi con la sfoglia sottostante. Come prima bucate con la forchetta l'ultimo strato di pasta sfoglia. Sbattere l'uovo e spennellate prima di inserire in forno per circa 20 minuti a 180° sul ripiano intermedio del forno. Se posizionate gli sformatini sul piano più alto rischierete di bruciare il top e lasciare crudo il fondo. Allo stesso modo se li lascerete nella parte bassa del forno.

Lasciateli raffreddare prima di servire
Buon appetito...alla prossima ricetta.

CULT DONATION

Gentili amici

È il codice fiscale che vi permetterà di destinare il 5%, nella dichiarazione dei redditi, all'associazione del Cral Gruppo Italgas Torino, realtà culturale i cui soci sono i lavoratori ITALGAS - ENI - SNAM - AES.

Devolvere il 5% è semplice, basta apporre una firma nel riquadro intitolato "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni". La scelta andrà effettuata nello spazio apposito che si trova nella "scheda per la scelta delle

destinazione del cinque per mille dell'IRPEF" allegata al modello per la dichiarazione dei redditi e scrivendo nello spazio indicato il numero di codice fiscale del beneficiario che, per il Cral Gruppo Italgas Torino, è:

Codice Fiscale 97641940016

Vi ricordiamo che la destinazione del 5% non è alternativa alla quota dell'8% già esistente e non graverà alcun modo sulle Vostre imposte, anche nel caso dei contribuenti esonerati (CUD 2012). Il Cral Gruppo Italgas Torino confida nel Vostro sostegno.

di ALBERTO ZELLA

IO E MRS PENNINGTON

“Questa storia ebbe inizio qualche anno fa, ma quando ripenso a quegli avvenimenti ho la sensazione che da allora sia trascorso moltissimo tempo. Era l’epoca in cui la mia passione diventava sogno e la mia paura mostrava ciò che temeva, e ciò che temeva accadeva.”

Ambientato nella Londra di pochi anni fa, che il rincorrersi degli avvenimenti del nostro tempo ci fa sembrare già lontana o addirittura senza tempo, *Io e Mrs. Pennington* ripropone un dilemma antico quanto l’uomo e a cui nessuno, nemmeno Sigmund Freud, sembra avere trovata una risposta definitiva: perché sogniamo?

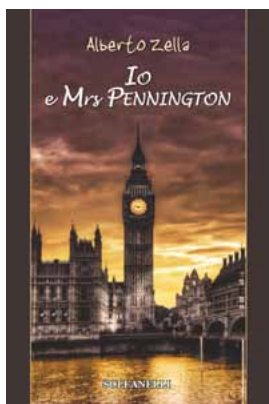
I sogni portano Davide Rossero in un mondo arcano, nascosto nel profondo dell’anima, dove il bene e il male combattono la battaglia di un’intera vita e i ricordi giacciono in attesa di essere liberati dalla loro prigionia e di rivelarsi nella visione onirica.

La sottile divisione tra il sogno e la veglia diventa a un tratto impalpabile: è vano fuggire l’inquietante presenza di un uomo misterioso che lo braccia perfino a Londra, dove ha sperato di trovare quiete.

E’ nel sogno che ci viene rivelata la nostra vera essenza, come ben sa Mrs. Agatha Pennington, padrona di casa di Davide, incontrata un giorno di vento davanti alla Royal Albert Hall.

Vera signora dei sogni e leader carismatica della Società del Mercoledì, che si riunisce nella sua casa di Cranley Gardens, è lei la benefica presenza che invia a Davide le visioni oniriche che curano i dolori dei ricordi e in cui una ragazza nasce da una conchiglia.

Io e Mrs Pennington
Casa editrice: Solfanelli
Pag 288
ISBN-978-88-7497-739-0



di DONATELLA MECUCCI

DONNA FULL TIME

Arf, arf... mmmm.. sì, così... no, aspetta!... e sposta, quella gamba, dai, mentre mi guardi negli occhi, sì... ma che è ‘sto soffio gelido? Amo’, ma che sei raffreddato? No, è che... ancora un attimo, un attimo solo e ci sono, sì... BOING!

Pure stamattina so’ cascata dal letto. I versi di cui sopra non erano gemiti di piacere di un focoso amante, ma guaiti di cane implorante in fase di pre-rilascio vescicale. E l’alito freddo? Spostamento d’aria da coda a trivella di quadrupede festante. Ma festante de che? Hai voglia a dirgli di pazientare un attimo e che noi e la pelliccia non siamo tutt’uno (no, quella sulle gambe non vale). Qui se non ti intabbarri a dovere, mica te la puoi rischiare’ così. Pure stamattina (ma davvero è già giorno?) è cominciata così. E dopo una ripassata nel forno, che senza proprio non si può, si parte con la colazione. Un caffelatte alla uno, un thè alla due e un biberon alla tre. Alzati-lavati-vèstiti-fatti la cartellaaaaaa!!! E tutti in macchina per le 7.40. Acc! Mi so’ scordata la benzina, speriamo non ci molli per strada che non c’è tempo. Fuori uno, fuori due e fuori tutt’e tre! E muoviti, lumaca! Ma chi t’ha dato la patente? Ma tutti a me? E dai che pure oggi timbro tardi, porca paletta! Uff! solo tre minuti fuori tempo massimo, azz, mi è andata da dio. Anzi, Dio ti ringrazio che pure oggi so’ arrivata a prende qualche ora d’aria. Il fatto è che so’ poche. Sei ore so’ uno schiocco di dita quando te la vedi coi pari. Non ce la fate a consegnare quel certo lavoretto assegnatovi dal capo? Mandateci il pargoletto di casa, dopo avergli comunicato che l’ultimo videogioco richiesto è introvabile perfino per Babbo Natale e la proroga è garantita. Si imparano certe tecniche di negoziazione che non ci sono corsi che tengano. Altro che marketing, training, e brain storming! Qui la tempesta è di casa e si naviga a vista. Poi viene la spesa e qui ti voglio. Menù unico? Ahahah! Ma che v’hanno messo nel caffè? La principessa gradisce pollo, ma solo cosce. Al principino le cosce non piacciono. Oddio! So’ finiti i biscotti del piccoletto! Corri in farmacia. O mamma mia la bolletta! Devo assolutamente arriva’ in posta, senò ‘sto giro ci staccano la luce. E l’orologio che è fermo da tre giorni? Salto dall’orologio. Non sia mai poi che te scordi il sapone della lavatrice! Allora si che scatta l’allarme rosso! Lava-piega-stira-appretta, salta tutta la scaletta! Croccantini per il cane e mangime per il pesce rosso. Metti su il sugo per domani e lessa la verdura. Intanto tutaccia da casa e tinta in testa, che se copri la ricrescita già ti senti un po’ meno disgraziata. Quando infine arriva la sigla del telegiornale, pensi che pure oggi ce l’hai quasi fatta. Vabbè, tutt’al più un occhio alla versione di latino e due divisioni rapide rapide. Poi dice perché la sera ci viene il mal di testa...



RESPIRO

Respira l'altopiano
al soffio del vento
agile sfoglia i capelli
e sussurra alla pelle
lieve carezza.
Si profuma l'aria
di epoca antica.
Il sole dell'amore
s'innalza puro
all'orizzonte più pieno.

Che nulla,
ceda al mio tempo.

COME L'ACQUA

Io sono come acqua
Di fonte limpida
E chiara
Scroscio allegra
Tra le piante
Mi sollevo
In mille spruzzi
Irradio l'aere
Di mille colori
E l'arcobaleno
Vibra in me
Di luce
Più pura.

IO RESTO

Io resto qui
A dare un senso
Ai giorni miei
Sono così
E mai mi cambierei
Come il sole che pulsa
E la luna che accoglie
Io resto qui
Astro splendente
Che guida i marinai.



Jandelli

Sconti del 40% sulla nostra gioielleria
20% sui nostri orologi
Argenteria, riparazioni a prezzo di fabbrica
Fedi matrimoniale: incisioni gratuite
Bomboniere: inclusive della confezione a prezzi di fabbrica

Via Brioschi, 52 Milano
tel. 02. 89511232
www.jandelli.it



ABBIGLIAMENTO

L'OUTLET FRED PERRY è lieto di invitarvi presso il nostro punto vendita a Milano, presso il quale potrete usufruire, di vantaggiose offerte e promozioni sulla linea Uomo – Donna - Baby. L'ingresso è consentito solo a chi è munito di tessera.
OUTLET FRED PERRY Via Marcona, 1 20129 Milano
(Interno – Citof. 15) Orari: Martedì/Sabato 10:30-13:30 14:30-19:30
Lunedì 14:30-19:30

GRUPPO NEGLIA S.r.l.

Direttamente dal produttore
Abiti uomo a partire da Euro 119,00 giacche, pantaloni camicie, maglieria, felpe, e cappotti tutto Made in Italy.
Laboratorio a disposizione per eventuali modifiche
Prezzi e qualità altamente vantaggiosi e per tutti gli associati ulteriore sconto 15%.
MELEGNANO Via Giuseppe Dezza 44
Dal martedì al venerdì ore 8.30 - 12.30 e dalle ore 15.30 - 19.30
Sabato 8.30 - 19.30 Continuato Domenica 8.30 - 13.00
Per qualsiasi richiesta tel. 02.98127241 o
349.6401746

PICCHIETTO CANNOCHIALINO

Abbigliamento 0 – 12 anni
I nostri capi sono realizzati in tessuti e filati 100% naturali, che garantiscono ai bambini il massimo del comfort e della praticità, caratteristica distintiva che accompagnerà tutte le nostre collezioni. Completamente made in Italy, dalle materie prime alla confezione, Picchietto Cannocchialino vi offre la possibilità di acquistare i suoi articoli a prezzi di produzione; inoltre con un acquisto di almeno € 50,00 riceverai un regalo per il tuo bambino. Scopri le nostre collezioni su www.picchietto.com o inviaci una mail a picchiettocannocchialino@gmail.com
"Picchietto: il nuovo modo d'indossare la natura"

ABBIGLIAMENTO E ARTICOLI SPORTIVI

EFFETTO SPORT Negozio di Abbigliamento e Articoli Sportivi
Via M. di Cefalonia, 1 /A (ang. Via Emilia) San Donato Milanese
Tel. 02/5273867 www.effettoport.net Specialisti in sci, calcio, tennis, piscina, jogging, palestra e tempo libero. Rivenditori ufficiali Dimensione Danza. Incordatura racchette tennis e Laboratorio Sci
Sconti dal 10% al 15% su abbigliamento e articoli sportivi delle migliori marche: Nike, Adidas, Arena, Speedo, Jaked, Babolat, Asics, Australia, Legea, Freddy, Rossignol, Reush, Mitre, Astrolabio, Wave ed altre ancora. Da Effetto Sport, competenza, cortesia e convenienza sono sempre a tua disposizione. Forniture per Associazioni Sportive e scuole

ARTE E ARREDAMENTI

MANIFATTURA ITALIANA DIVANI

Vendita di divani e poltrone in pelle, tessuto, microfibra.
SCONTO 35% sul prezzo di listino al pubblico, FINANZIAMENTO 18 mesi a tasso zero. Iniziativa non cumulabile con altre promozioni in corso. Sedi: CINISELLO BALSAMO (MI)
Viale Romagna, 23 – CORSICO (MI) S.S. Vigevanese Via B. Cellini, 2-4 – CREMA (CR) Viale De Gasperi, 59/61 – CISLAGO (VA)
S.S. Varesina Viale Cesare Battisti, 1451 - BERGAMO Via Angelo Maj, 7 – REZZATO (BS) Via Brescia, 13 ang. Via Garibaldi - CASTELLETTO TICINO (NO) Via Sempione, 167 – BOLOGNA Via di Corticella, 201/2A - ROMA Via Appia Nuova, 1307 - ROMA 2 Via Tiburtina, 1000 - MACCHIA DI FERRANDINA (MT) S.S. 407 Basentana, Z.I.. Per informazioni www.manifatturaitalianadivani.it
N. Verde 800 91.21.27

IMPORTANTE GRUPPO DI MOBILIERI

Coordinamento Vendite Convenzione Mobili -
Via G. Galilei, 45 - SEREGNO (MB) - Tel. 0362.221469
Cell. 333.7017318 - Oltre 50.000 m2 in sale espositive
(8 in Brianza, 2 a Bergamo, 3 nel Varesotto).
Troverete le più prestigiose marche "Made in Italy" partendo da

un livello medio fino all'alto design, con importanti sconti sui listini. Consulenza, trasporto e montaggio (effettuato esclusivamente da dipendenti delle esposizioni del gruppo) compresi nel prezzo.

SCENARI D'ARTE S.r.l.

Viale Umbria 66, 20124 Milano
per informazioni: tel 800 600 100, info@scenaridarte.it
Sito dedicato: promopolosocialeeni.scenaridarte.it

Operiamo nel mondo dell'Arte Contemporanea offrendo ai nostri Clienti una selezione di Opere di Maestri riconosciuti e di artisti emergenti che la storia consegnerà al successo. Abbiamo riservato ai soci del Polo Sociale ENI un portale on line nel quale ogni mese verranno pubblicate:
- promozioni d'arte a condizioni di favore (sconto di almeno il 20% rispetto al mercato, pagamento rateale senza finanziamento, omaggi).
- un piano editoriale di "educational" sull'artista e sull'opera, documenti brevi e redatti ad hoc.
Vi aspettiamo ogni mese sul sito a Voi dedicato:
promopolosocialeeni.scenaridarte.it

AUTONOLEGGIO

AUTONOLEGGIO HERTZ - Noleggi di autoveicoli a tariffe agevolate.
Per info e prenotazioni dall'Italia comporre il num. 199 112211
Per l'estero contattare il num. 199 113311
Per chiamate via cellulare: 02 69 43 0006 oppure
tramite sito internet www.hertz.it

FINANZIARIE

ELPIS Srl – Via Battisti 21 – 21100 Varese - Acquisto prima e seconda casa. Surroga – portabilità (la surrogazione permette di "trasferire a costo zero il proprio mutuo da una banca ad un'altra a condizioni più vantaggiose senza alcuna spesa né bancaria, né notarile)
Ristrutturazione – Consolidamento – Liquidità
Società attiva nel brokeraggio – mutui, è in grado di offrire ai propri clienti soluzioni con più di 30 banche primarie attive sul territorio nazionale con i MIGLIORI TASSI DI MERCATO.
Il cliente ha la possibilità di scegliere tra differenti tipologie di mutuo
Mutuo a Tasso Variabile – Mutuo a Tasso Fisso
Mutuo con opzione (possibilità di modificare il tasso da variabile a fisso)
Mutuo a Tasso Misto – Mutuo con "CAP" – Mutuo a Rata Costante
Per info elpismutui@libero.it - Bessega Leonardo – cell. 335/ 6747214

ARIANNA SIM – The Way To Excellence

Da sempre il punto di riferimento per tutte le esigenze finanziarie della Clientela Eni sin dai tempi della ex Sofid Sim, Arianna Sim si propone con una nuova offerta di prodotti e servizi dedicati in esclusiva al "mondo Eni" a condizioni economiche di assoluta convenienza.
-Conto Liquidità gratuito collegato al deposito titoli, tasso di remunerazione non inferiore al 2,5% - Pianificazione e consulenza finanziaria indipendente su tutto il patrimonio mobiliare ed immobiliare - Redditività aggiuntiva per portafogli titoli "statici" mediante operazioni di prestito titoli - Ottimizzazione della posizione fiscale (manovra 2011) e previdenziale - I migliori Fondi Comuni di Investimento disponibili senza commissioni di ingresso, switch e uscita - Gestioni Total in titoli quotati e Fondi, con possibilità di adesione a piani di accumulo programmati - Nuovo sito internet con area riservata ai Clienti e news sui Mercati Finanziari
Dal 2012, nuova piattaforma Trading on Line con profili commissionari tra i migliori sul mercato - Contatti: www.ariannasim.it infoline 06-45474545 Sala Mercati 06-45474547 Sede legale Roma – via Barberini 86 tel. 06-45474500 Sportelli: San Donato M.se – via Maastricht 1 (palazzo Padana Ass.ni), tel. 02-52045900 Roma – via Laurentina 449 (c/o Agip Petroli), tel. 06-45474513 - Porto Marghera – via della Chimica 5 (ing. 8) tel. 041-2515211

FINECO - THE NEW BANK

(Gruppo UniCredit)

Stipulata convenzione esclusiva, che consente di aprire un conto corrente a condizioni eccezionali: per i soci, nuovi clienti

- 100 euro in commissioni trading gratuite!
- Piattaforma professionale di trading (PowerDesk 2) gratuita per 6 mesi!

Inoltre:

- conto gratuito per sempre
- carta di credito gratis per sempre
- prelievi Bancomat gratuiti da qualunque sportello

E in più con Fineco:

- Azioni, ETF, Obbligazioni e Fondi delle migliori marche
- mutui e prestiti con approvazione istantanea
- 5000 filiali UniCredit per assegni e prelevare contanti
- ogni anno 24 operazioni gratuite in filiale
- programma a punti per vincere fantastici premi
- oltre 2700 professionisti per una consulenza qualificata

CODICE CONVENZIONE A635

Antonio Zecchino Ufficio Promotori FinecoBank

Via G. B. Pirelli, 32 Milano uff. 02 - 366060202 - cell. 333 3707137

antonio.zecchino@pfafineco.it

COMPASS S.p.A.

Sei un associato del Polo Sociale dell'ENI?

C'è la Cessione del Quinto Compass, un prestito con addebito sul cedolino della pensione o sulla busta paga a condizioni convenienti senza spese di intermediazione.

Recati in Filiale, il preventivo è gratuito e immediato.

Il tasso è fisso, la rata è costante, in funzione della capacità di rimborso e quindi della retribuzione netta, con piani di rimborso molto ampi, fino a 120 mesi. Finalmente il prestito giusto per realizzare i progetti più importanti!

A firma singola, possibilità di anticipi immediati, nessun bisogno di garanzie ipotecarie. Fissa un appuntamento!

Per contattarci: commercialecqs@compassonline.it

Numero verde: 800.77.44.33.

Servizio finanziario e salvo approvazione di Compass S.p.A.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Per le condizioni contrattuali documenti informativi presso

le filiali Compass S.p.A. Socio Unico, direzione

e coordinamento: Mediobanca S.p.A.

GIOIELLERIE**IDEA ORO SRL**

Via Moisè Loria n.76 - 20144 MILANO - tel. 02.43981792

info@idearomilano.it - www.idearomilano.it

Orario: dal martedì al sabato 10/19 continuato

Sconti ai soci e familiari:

- gioielleria 50% - oreficeria 30%
- orologi Capital - Mondia - Momo Design 15%
- assistenza globale su riparazioni e nuove creazioni

Si accetta bancomat - visa - mastercard

MM Verde S.Ambrogio - 50 - 58

MM Rossa Cairoli - 58 - 61

ORO 3 - nuova sede: Via Carlo Ravizza, 13

20149 MILANO (interno 1° piano) - tel. 02. 55012600

Ingrosso di Oreficeria, Gioielleria, risparmio dal 30% al

50%. Troverete idee regalo semplici e prestigiose

Personale qualificato per perizie e consigli.

Centro specializzato diamanti DE BEERS.

RIMA GIOIELLI S.R.L.

Via dei Sormani, 5 Milano tel. 02. 48952689

e-mail: rima@rimagioielli.it - www.rimagioielli.it

Sconti: 50% sulla gioielleria, 30% sull'oreficeria,

20% sugli orologi e 20% sull'argenteria.

Centro assistenza, riparazioni e lavori in esclusiva.

JANDELLI S.R.L.

Via Brioschi, 52 Milano tel. 02. 89511232 www.jandelli.it

La gioielleria di classe a prezzi di fabbrica Proponiamo gioielleria, argenteria, orologi riparazioni e fedeli matrimoniali. Il prezzo al grammo dell'oro lavorato (per semplici manufatti) vale:

prezzo ricavato presso ogni giornale + addizionale di € 1,81 + IVA

MATERASSI**EUROGOMMA** Via Imperia, 23 Milano

tel. 02. 89516786 - 02. 84718344 - 334. 6978222

Linea completa dei materassi in lattice della PIRELLI BEDDING. Materassi a molle della SEAL YPERMAFLEX.

Lavorazione su misura di gommapiuma per sedie, camper e barche. Rifacimenti salotti. Poliuretano sonorizzante. Sconto 20%.

OTTICA**CENTRO OTTICO SAN DONATO**

Via Libertà 50 - S.Donato Milanese - tel.02.5274707

Vasto assortimento di occhiali da vista e da sole.

Professionalità e cortesia al Vostro servizio.

Specialisti in lenti multi focali.

Sconti: 20% su occhiali da vista e sole

10% su liquidi e lenti a contatto.

www.centrootticosanadonato.it

CENTRO OTTICO SIRTORI FABIO

Via Porpora 152 Milano

tel. 02.2826301 - Apertura: da Martedì a Sabato

09,30-13,00 e 15,00-19,30 Lunedì chiuso.

Vasto assortimento di montature e occhiali da sole.

Controllo vista computerizzato gratuito.

Sconti: 30% su montature e lenti da vista;

20% su montature "Firmate" ed occhiali sole;

dal 5% al 50% su lenti a contatto, liquidi e accessori.

OTTICA GALUZZI

Corso Lodi 1 Milano, tel. 02 5516590.

www.otticagaluzzi.it - info@otticagaluzzi.it - anche su facebook

Esame Visivo - Applicazione di Lenti a Contatto - Topografia Corneale.

Laboratorio Interno per eseguire quando possibile lavori in giornata.

Lenti Progressive Personalizzate con Centratura Computerizzata.

Ai Soci ENI Polo Sociale:

Sconto del 20% su occhiali da vista e da sole - 10% su Liquidi.

Sconto del 15% su Lenti a Contatto Tradizionali Morbide/Gas Permeabili

OTTICA SALVEMINI di Gobbi Marco

Via Salvemini 1 S.Donato Mil.se - tel. 02.5231348

Sconti: 25% su montature da vista e sole, lenti oftalmiche

e lenti a contatto (morbide e gas permeabili);

20% su liquidi, lenti usa e getta, giornaliera, quindicinali e mensili.

OTTICA VELASCA

Corso Porta Romana 9

Piazza Velasca 10 Milano tel. 02.861115 - www.otticavelasca.it

e-mail: otticavelasca@virgilio.it

Vi attendono le migliori marche e un ottimo servizio.

Controlli visivi su appuntamento.

Sconti: 20% su occhiali, da vista e da sole;

10% su liquidi e lenti a contatto usa e getta.

Parcheggio gratuito per la prima ora in Via Calderon

(ritiro del buono in negozio).

PASTICCERIE

BINDI FANTASIA NEL DESSERT

Via della Liberazione 1 - San Giuliano Mil.se - 02 /98294214
Sconto 10% sulla pasticceria.

NUOVA PASTICCERIA - PASSIONE PER LA BONTÀ

La Rotta della Dolcezza Via Friuli, 1 20098 S. Giuliano
Mil.se Tel. 02.9881 130 - Fax. 02.98282631
www.nuovapasticceria.com
mail: info@nuovapasticceria.it
Sconto del 5% su tutti gli articoli.

PNEUMATICI

SUPERMERCATO DEL PNEUMATICO

per info: cell. 335 6000833
visita il sito: www.supermercatodelpneumatico.it
Cesano Boscone Via Repubblica 51 - Milano Viale
Stelvio 25 (zona Staz.Centrale), Milano Via C. Troya
16 (zona P.zza Napoli) - Milano Via Lorenteggio 262 (zona Sud).
Rozzano Via Mazzocchi, 5 con insegna "SPEEDWAY"
Il sabato siamo aperti tutto il giorno.
Sconti: dal 35% al 60% su pneumatici di tutte le marche;
20% su freni, marmitte, ammortizzatori, tagliandi,
cambio olio e filtri, candele, ricarica aria condizionata,
servizio Bollino Blu, revisioni, 30% batterie;
dal 25% al 40% su pneumatici per MOTO-SCOOTER
10% su gonfiaggio pneumatici con azoto.

ASSICURAZIONI e RECUPERO DANNI

FONDIARIA - SAI Ag. Generale Luigi Melis Saronno
SCONTI IN CONVENZIONE PER POLIZZA UTO
Listino Sconti (esteso ai familiari dei tesserati).

- R.C. AUTO fino al 35%
- Incendio, furto ed atti vandalici: 50%
- Cristalli e tutela giudiziaria: 50%
- Kasko 35%

Ogni mercoledì un incaricato è presente
Dalle 12.30 alle 14.00 in sede CRAL (Pal. 2)
Per preventivi e consulenze personalizzate.
Riferimento di zona: Marco Angella
Cellulare: +393468502996
Telefono: +39029609967
Fax: +39029625362
e-mail: mangella1@gmail.com

SANITÀ

SANDONATO MEDICA s.r.l.

Centro medico diagnostico poli specialistico privato
Via Bruxelles, 10 - San Donato Mil.se - Quartiere
Torri Lombarde
Convenzionato con Unisalute, Previmedical, Fasiè,
Progesa, Fasi, Fisdè
Aperto dal Lun. al Ven. dalle ore 9.00 alle ore 19.30
SCONTO del 10% su tutte le prestazioni specialistiche.
Per info e prenotazioni: 02/55602161

SAFADENT S.r.l.

Studio medico dentistico
Via Mons.Pogliani 38 Cesano Boscone (MI)
tel 02 45 85 351 e-mail: safadent srl@gmail.com
Nel nostro studio si effettuano:
Implantologia Avanzata, Parodontologia, Ortodonzia, Odontoiatria Infan-
tile Conservativa, Endodonzia, Protesi Fissa e Mobile, Igiene Orale, Este-
tica Dentale. Saranno applicati i seguenti sconti: 20% per i soci Polo Sociale
ENI 15% per i dipendenti Gruppi ENI. I medesimi sconti saranno applicati
ai familiari

TEMPO LIBERO

BLUE NOTE - Jazz & Restaurant

Sconto del 20% su tutti gli spettacoli della programmazione del locale, va-
lido per tutti i soci più un accompagnatore. Lo sconto non verrà corrisposto
in occasione di eventi speciali e di spettacoli fuori abbonamento (ad esem-
pio il brunch della domenica), applicando la tariffa del biglietto "door".
Le agevolazioni accordate verranno corrisposte, previa verifica di disponibi-
lità, esclusivamente acquistando il biglietto per lo spettacolo presso il box
office di blue note milano in via borsieri 37, tel 02 69 01 68 88, indirizzo
email info@bluenotemilano.com.

TRASLOCHI

TRASLOCHI FRAGALE FRANCESCO

Strada provinciale 30 Km 12 - GUDO VISCONTI
(MI) tel. 02 9440059 E-mail:
info@traslochifragale.it www.traslochifragale.it
-Garantiamo un servizio completo grazie al
nostro personale qualificato e al vasto parco mezzi.
- Spese occupazione suolo pubblico a ns. carico
- Laboratorio modifiche
- Noleggio autoscala da 1 mt a 42 mt
- Ritiro e smaltimento usato e copertura assicurativa
- Fornitura materiale per imballaggio
- Servizio di deposito mobili
- Preventivi gratuiti
- Affidati con fiducia a dei professionisti
- Sconto 20%

TRASLOCHI TRASPORTI LA LOMBARDA s.n.c.

Via Roma,74 - 20060 Cassina De' Pecchi Mi -
Tel. 02.23.63.453 - Fax 02.23.62.921
E-mail: info@traslochilalombarda.it
www.traslochilalombarda.it
• Operai e falegnami qualificati
• Fornitura dei materiali da imballo
• Possibilità di realizzare modifiche su arredi
• Realizzazione mobili bagno, sala, cucina, su misura
• Noleggio per traslochi "fai da te" furgoni, camion
con autista, autoscale & piattaforme aeree
• Servizio di custodia mobili c/o ns. deposito
• Disbrigo pratiche permessi comunali
• Preventivi gratuiti e senza impegno

TURISMO

KURSAAL TRAVEL

Agenzia Viaggi
Via della Liberazione, 29 - Peschiera Borromeo
Tel. 02 547 26 54
Fax. 02 55 300 650
e-mail: info@kursaal-travel.it www.kursaal.travel.it
La nostra Agenzia, dal 1987 offre servizi
personalizzati per soddisfare la clientela.
Offriamo viaggi vacanza su misura,
prenotazioni di alberghi ed emissione biglietti
(aerei, ferroviari e marittimi). Prenotando un viaggio
da Noi avrete diritto al PARCHEGGIO GRATUITO presso
L' Aeroporto di Malpensa per l'intera durata del Vostro soggiorno
oltre a esclusivi sconti sull'acquisto dei nostri prodotti
con i migliori TourOperator.
Viaggiate sereni: penseremo noi a tutto!

I RE MAGI S.R.L.

Agenzia Viaggi – Via Vittorio Emanuele II° 15
27022 CASORATE PRIMO (PV)

Tel.02 90056072 fax. 02 91 390417

www.remagi.it – viaggi@remagi.it

Orari apertura agenzia:

dal lunedì al venerdì 9,00/12,30 – 15,30/19,00

sabato dalle 9,30/12,30 – 16,00/19,00

Siamo Agenti accreditati "I.A.T. A.". Biglietteria:

aerea, ferrovie, traghetti, autonoleggi e hotel.

Ricerchiamo con accuratezza la migliore offerta per

pacchetti vacanze. Le nostre tariffe agevolate sono

visibili sul nostro sito.

Ai soci: parcheggio gratis in aeroporti e sconti sui nostri prodotti

STYLE COUNCIL

Tour Operator Via B. Marcello, 91 Milano – Numero Verde 800-913359 –

Fax 02/45470644 – www.stylecouncil.it – E-mail: booking@stylecouncil.it

it Style Council T.O. propone le seguenti agevolazioni per i Soci di Eni Polo Sociale:

- Sconto riservato del 12% sulla prenotazione di soggiorni in Italia in Hotel Spa 3 e 4 stelle, Agriturismi, Relais, Castelli, Dimore e Residenze d'Epoca pubblicati sul CATALOGO BENESSERE NATURA & RELAX consultabile on line nel sito www.stylecouncil.it

- THERMAE DAY CARD una giornata per una persona in un'oasi termale in Italia comprensiva di accesso alla zona acque e trattamento benessere. Prezzo riservato: 1 Thermae Day Card € 80,00 anziché € 90,00, 2 Thermae Day Card € 150,00 anziché € 180,00.

- GREENEMOTIONS 2 notti per 2 persone in Agriturismo con sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione (bevande escluse), parcheggio, un'escursione o attività specifica. Prezzo riservato: 1 Voucher GreenEmotions € 297,00 a coppia anziché € 330,00.

HOTEL EXECUTIVE LA FIORITA – 4 STELLE – PISCINA E PARKING

RIMINI MIRAMARE – Viale Principe di Piemonte, 8 – Tel: 0541.370339

L'Hotel è situato in posizione Fronte Mare e nel centro della località turistica di Rimini, ricca località turistica di Rimini, ricca di negozi e locali dove passeggiare la sera. L'Hotel offre gratuitamente ai soci Eni Polo Sociale e ai loro

famigliari: - Formula "TUTTO COMPRESO" per una vacanza in totale relax,

- "LA DOLCE VITA" animazione soft in spiaggia per gli adulti e

- "IL PAESE DEI BALOCCHI" per far divertire i propri piccoli (merende

in piscina, regalo a sorpresa in spiaggia, animazione e miniclub con baby dance, caccia al tesoro, feste hawaiane e tombolate ogni settimana)!

Riduzioni: Bimbi da 2 a 13 anni in 3° e 4° letto sconto del 50% -

Adulti in 3° e 4° letto sconto del 20% - culla 0/2 anni € 70,00 a settimana.

Per prenotazione entro il mese di maggio (previa disponibilità), saranno applicabili le seguenti settimane promozionali: 28/5-4/6 € 245; 4/6-18/6 € 350

18/6-2/7 € 370; 2-30/7 € 410; 30/7-6/8 € 440; 6-13/8 € 520; 13-20/8 € 560;

20-27/8 € 440; 27/8-4/9 € 370; 4-17/9 € 350. Il prezzo si intende a persona

per 7 giorni. Supplementi: aria condizionata, (se richiesta) € 35,00 a

settimana a camera. In spiaggia € 5,00 al giorno a lettino (min. 2 persone)

bimbi gratis. Modalità di prenotazione: facendo riferimento alla convenzione ENI, telefonate al numero

0541.370339 oppure inviate una mail a info@executivelaforita.it.

PAVIMENTI RIVESTIMENTI ARREDOBAGNO**CAIMI S.p.a.**

Caimi S.p.a. Azienda leader da oltre 50 anni nel settore Pavimentazioni, Rivestimenti e Arredobagno.

Ai soci dell'Eni Polo Sociale, sconti fino al 50% su tutti i nostri prodotti e ogni mese Offerte Promozionali.

Vieni a trovarci a Lazzate (MB), nel nostro showroom di oltre 2000 mq con un vasto assortimento sempre aggiornato di Parquet, Ceramiche, Graniti,

Marmi, Moquettes, Mosaici, Arredobagno, Sanitari, Rubinetterie, Box Doccia,

Vasche Idromassaggio, Saune, Stufe, Cucine in Muratura etc.

Per informazioni contattaci al numero: 02 39292079

e-mail: convenzione@caimispait.it

Caimi Spa Via Adamello 37, 20824 Lazzate (MB)

tel. + 39 0296720500 – fax. + 39 0296729881

e-mail: info@caimispait.it. Visita il nostro sito: www.caimispait.it.

ELETTRODOMESTICI**INOUTLET**

Via Civesio, 1 San Donato Milanese MI

Tel.02 5275010 – sandonato@inoutlet.com

Orari apertura:

dal martedì al sabato 10,30/14,00 – 14,30/19,00

RISPARMIARE SENZA RINUNCIARE ALLA QUALITA';

QUESTO E' IL NOSTRO SLOGAN.

InOutlet è leader nella commercializzazione di grandi elettrodomestici

(lavatrici, asciugatrici, lavastoviglie, frigoriferi, piani cottura, forni)

Esibendo la tessera ENI Polo Sociale 2011 ulteriore sconto del 5%

sui prezzi outlet già scontati ed inoltre: Travel Pass Card – il 50% del

valore dell'acquistato presso di noi, ti verrà riconosciuto in crediti

spendibili per la prenotazione delle tue vacanze e non solo.

www.travelpassitalia.it

ESTETICA**ATON SOLE CENTRO BENESSERE**

Viale De Gasperi ang. Via Moro, 20097 San Donato Milanese

Tel. 02 55602127. Orari: Domenica/Lunedì 14:30-20:30 – Martedì/Sabato

9:30-21:30 orario continuato.

Il Centro benessere offre uno sconto del 15% su tutte le singole presta-

zioni. Estetica: Tutti i trattamenti viso-corpo – Liposcultura con ultrasuoni

– Depilazione con Luce Pulsata – Trucco semipermanente – Ricostruzione

unghie. Parrucchiere: Acconciature Donna-Uomo – Taglio – Colore,

Balajage – Trattamenti ristrutturanti – Extension. Massaggi: Orientali –

Riflessologia plantare. Solarium: Viso trifacciale 15' - Lettino alta pressione

30' – Docce bassa pressione 12'.

CORSI DI SUB**SEASUB Associazione Sportiva**

I corsi si svolgono presso la piscina del centro "Gardanella Club Village" di Peschiera Borromeo (Mi). Gli iscritti potranno usufruire dello spazio acqua

ogni giovedì dalle ore 21 alle ore 22,30, sia per fare corsi di sub sia per

effettuare nuoto libero. Tutti i giovedì si effettuano prove gratuite per

coloro che vogliono provare la sensazione di respirare sott'acqua ed

avvicinarsi al mondo della subacquea previa prenotazione.

Sconto del 20% sul corso Open Water Diver (primo livello)

Sconto del 15% su tutti gli altri corsi

Per informazioni e prenotazioni:

info@sea-sub.it – www.sea-sub.it Tel. 333 1933733

VISITE CULTURALI

TOUR DELLA PUGLIA

tour in pullman - Dal 28 aprile al 6 maggio 2012
partenza ore 6,00 Santa Barbara, San Donato Milanese

Quote a persona in camera doppia: € 1220,00.
Supplemento camera singola: € 200,00.
Assicurazione annullamento € 25,00.
Acconto di € 400,00 entro il 20 febbraio e saldo entro il 30 marzo.
La quota comprende:

Bus GT – accompagnatore – pensione completa – bevande incluse che comprendono ½ di acqua minerale + ¼ di vino – sistemazione in hotel di categoria 4* stelle in camera doppia – tasse soggiorno – ingressi e visite guidate – cena tipica con spettacolo e quanto da programma.

PROGRAMMA:

1^giorno: TERMOLI – 2^giorno: ISOLE TREMITI – 3^giorno: VIESTE E SAN GIOVANNI ROTONDO – 4^giorno: CASTEL DEL MONTE E BARI – 5^giorno: LECCE – 6^giorno: ALBEROBELLO – 7^giorno: MATERA E GROTTI DI CASTELLANZA – 8^giorno: TARANTO – 9^giorno: RIENTRO.

TOUR DELLA SICILIA

€ 1.290,00 a persona in camera doppia
Supplemento singola € 180,00 – riduzione terzo letto € 35,00 – assicurazione annullamento € 20,00

Acconto € 400,00 entro il 15.02.12 e saldo entro il 31.03.2012 -Volo Alitalia da Linate e servizio pullman per l'intera settimana

Partenza: Linate 12.55 Palermo 14.30
Ritorno: Palermo 17.55 Linate 19.40

Sistemazione in Hotel 4****

La quota comprende:Passaggio volo Lin-Pmo / Cta-Lin comprensivo di: tasse e surcharges in vigore alla data d'invio dell'offerta + 1 bagaglio da stiva (max 20 Kg),bus GT a disposizione,sistemazione in camera doppia in hotels 4* con pensione completa,pranzo in ristorante come da programma, bevande ai pasti (¼ di vino + ½ minerale a pasto),guide locali ed ingressi come da programma,assistenza telefonica no stop,tasse ed Iva,assicurazione medico bagaglio.

La quota non comprende: Mance, facchinaggio ed extra di carattere personale

Tutto quanto non espressamente citato alla voce "la quota comprende" e Cattedrale Palermo (€ 2) + Duomo Monreale (€ 5) + Duomo Erice (€ 1,50)

PROGRAMMA:

1^ giorno PALERMO/MONREALE 2^ giorno PALERMO - 3^ giorno SEGESTA-ERICE-SELINUNTE - 4^ giorno AGRIGENTO / PIAZZA ARMERINA- 5^ giorno RAGUSA / MODICA - 6^ giorno NOTO / SIRACUSA - 7^ giorno ETNA / TAORMINA- 8^ giorno CATANIA

I programmi dettagliati sono disponibili in segreteria

MOSTRE

SANTUARIO DI OROPA

-Sabato 21 aprile
"SANTUARIO DI OROPA (BIELLA) ED IL RICETTO DI CANDELO"
€ 43,00 (viaggio A/R, visita guidata della Basilica Antica, del chiostro seicentesco, del museo, degli appartamenti reali e della Basilica Superiore, pranzo presso la trattoria D'Oria a Candelo e nel pomeriggio visita guidata del Ricetto, esempio di architettura popolare difensiva risalente al XIV secolo, assicurazione medica). Partenza: ore 7,45 BILLA – ore 8,00 SANTA BARBARA

TIZIANO

Sabato 5 e 12 maggio, ore 15 visita guidata alla mostra
"TIZIANO E LA NASCITA DEL PAESAGGIO MODERNO" presso Palazzo Reale a Milano.
Prezzo in definizione.

TEATRO

TEATRO SAN BABILA

Venerdì 27 aprile ore 21,00 "DIVORZIO CON SORPRESA "
di Donald Churchill con PAOLA GASSMAN e PIETRO LONGHI
Poltronissima€ 25,00 anzichè € 35,00



FOTO DEL MESE
AGOSTINO NAPOLITANO