

TABULA

RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE

Anno V - Numero 8 - Luglio/Dicembre 2023





SEMPLICITA' E CHIAREZZA

La massima trasparenza dell'amministrazione condominiale viene garantita attraverso procedure certificate: conto corrente intestato al Condominio, home-banking, pagamenti a mezzo MAV, rintracciabilità dei bonifici e delle fatture, bilanci elaborati con la partita doppia. Inoltre è possibile, accedendo all'Area Documenti, la visione di tutti i documenti riguardanti la gestione condominiale.



GARANZIA DELLA CONTINUITA' DEL SERVIZIO

Una funzionale struttura operativa permette a StudioZENITH di erogare con continuità e qualità il servizio nell'arco delle 24 ore e in tutti i giorni dell'anno.



PROFESSIONISTI A 360°

StudioZENITH, si avvale del servizio di professionisti specializzati in materia di manutenzioni, progetti, normative di sicurezza (leggi 81/08, 37/08, certificati di prevenzione incendi, certificazione energetica, ecc), tutelando il condominio nel rispettare le normative vigenti e garantendone nel tempo il mantenimento del valore.

Studio ZENITH, dal 1996, amministra immobili, gestisce patrimoni immobiliari e assiste i propri clienti in tutte le situazioni e le problematiche che riguardano le proprietà immobiliari.



PROFESSIONALITÀ DEDICATA

StudioZENITH affianca all'Amministratore un referente di Condominio professionalmente formato per risolvere ogni evenienza.



TEMPESTIVITA' NELLA GESTIONE DEI SINISTRI

In caso di sinistri l'intervento è tempestivo, in contemporanea vengono attivate le relative pratiche assicurative, di cui viene seguito costantemente l'iter al fine di ottenere, in tempi brevi, i dovuti rimborsi dei danni.



SERVIZIO DI CONSULENZA LEGALE

Nel corso della settimana, presso la Sede di StudioZENITH, è presente un legale, a disposizione dei Condomini (previo appuntamento) per fornire pareri verbali.



CONVENIENZA DI UN PARCO FORNITORI SELEZIONATO

StudioZENITH, grazie alla conoscenza di un elevato numero di fornitori tecnicamente preparati e collaudati da tempo, è in grado di esercitare un forte potere contrattuale, ottenendo sempre la soluzione migliore, anche in termini economici.



di **ANTONIO PARUOLO**

Direttore della Rivista TABULA

Quando comincio un editoriale penso sempre a quante persone lo leggeranno... Sono consapevole che anch'io, quando mi trovo davanti ad una rivista, non sempre inizio leggendo l'editoriale.

Eppure queste poche righe possono essere una sorta di "giro turistico" della rivista.

E proprio come se fossi una guida, che conosce bene la sua città, oppure le opere ospitate nel suo museo, voglio soffermarmi innanzitutto sul filo conduttore che ha portato a questo nuovo numero: come vivere meglio.

Bella enunciazione...

Come si fa però a vivere meglio? Cosa ci consente di vivere meglio?

Sono concetti molto soggettivi e soprattutto intimi, ma sono convinto che anche la conoscenza aiuti a vivere meglio le nostre giornate.

Ecco perché in questo numero di TABULA abbiamo cercato di spaziare in molteplici ambiti.

Così siamo partiti dall'Home Staging che aiuta a vendere più velocemente e ad un miglior prezzo i propri immobili, poi abbiamo pensato di evidenziare la grande considerazione che meritano i nuovi anziani, unita all'importanza di garantire loro una dignitosa esistenza finale.

Abbiamo tenuto conto di quanti hanno un cane in casa e non si sono mai chiesti se deve essere lavato spesso, oppure solo saltuariamente e contemporaneamente abbiamo dato spazio alla Pet Therapy, che proprio con i cani, ma anche con tanti altri animali, può essere un valido strumento per far stare bene chi soffre o chi si sente solo.

Abbiamo ulteriormente approfondito temi di grande attualità con un articolo sull'importanza delle comunità energetiche e siamo riusciti ad intervistare il Professor Nicola Armaroli su una tematica che in questo momento sembra essere molto sentita dagli italiani: meglio un'auto con motore termico oppure una con motore elettrico?

Poiché anche i bambini hanno sempre un ruolo importante, c'è un'articolo sulle filastrocche e, tenuto conto che ognuno resta sempre un po' bambino, c'è stato un approfondimento sulle situazioni dove l'emotività può essere una nemica oppure un'alleata.

Anche gli articoli tecnici hanno sempre il meritato spazio nella rivista e quindi abbiamo approfondito la tematica delle linee vita e quella della veloce riparazione dei tetti, sempre più spesso messi a dura prova dagli eventi atmosferici estremi.

Ognuno tramite l'indice può iniziare con l'articolo che più lo attira, ma anche seguire la sequenza con cui li abbiamo immaginati può consentire di avere tanti diversi stimoli.

Buona lettura.

TABULA

SOMMARIO

EDITORIALE 01 <i>di Antonio Paruolo</i>	PER SEGUIRE IL SENTIERO DELLE EMOZIONI NON SERVE GOOGLE MAPS 10 <i>di Alessandra Badiali</i>	VIBRA IL SUONO O SUONA LA VIBRAZIONE? 20 <i>di Davide Brugnatti</i>
PRECHÈ REISCI A LGGEEERE QUETSO TETSO? 03 <i>a cura della Redazione</i>	QUANDO SI DIVENTA ANZIANI? 12 <i>a cura della Redazione</i>	MEGLIO UN PADRE POVERO O UN PADRE RICCO? 22 <i>di Domenica Gottardi</i>
HOME STAGING, COSA SIGNIFICA, CHE COS'È E A COSA SERVE? 04 <i>di Alessandra Andalò</i>	CHI HA GIÀ SENTITO PARLARE DI INTELLIGENZA EMOTIVA ALZI LA MANO... 14 <i>di Pier Luigi Iafelice</i>	LA LINEA VITA NON È QUELLA CHE SI PUÒ LEGGERE NEL PALMO DELLA MANO... 24 <i>di Matteo Minelli</i>
PER IL CANE MEGLIO L'AUTO-LAVAGGIO O IL LAVAGGIO PER CANI? 06 <i>di Caterina Bernardi</i>	IL BELLO DI AVERE UN TETTO PROTETTO 16 <i>di Elia Mastriani</i>	VERITÀ E FALSITÀ SULLE AUTO ELETTRICHE 26 <i>Intervista al Prof. Armaroli</i>
EMERGENZA CLIMATICA ENTRARE IN UNA COMUNITÀ ENERGETICA PUÒ FARE LA DIFFERENZA 08 <i>di Lorenzo Benfenati</i>	PET THERAPY: MIGLIORARE LA SALUTE E IL BENESSERE GRAZIE AGLI ANIMALI DA COMPAGNIA 18 <i>di Chiara Leoni Iafelice</i>	FILA FILA FILASTROCCA 28 <i>di Beatrice Bonucchi</i>
		CHI HA TEMPO NON ASPETTI TEMPO... 30 <i>a cura della Redazione</i>
		LA PRUDENZA 32

RIVISTA DI ATTUALITÀ ' CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE:

Professione esercitata ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26-1-2013)

Registrazione al Tribunale di Bologna N. 8495 del 3 agosto 2018

Periodico di ISE s.r.l. - Via Cadriano, 47 - 40057 Granarolo dell'Emilia Bologna Anno V - Numero 8 - Luglio/Dicembre 2023

Direttore responsabile: Antonio Paruolo

Grafica e impaginazione: Grafiche Baroncini S.r.l. Imola (BO)

Stampa: Grafiche Baroncini S.r.l. Imola (BO)

Giornale stampato in 6.000 copie - Distribuzione gratuita

Per informazioni: ISE s.r.l. Tel. 051.765105 - info@iseagenzia.com

LE DUE FOTO DI COPERTINA SONO STATE GENTILMENTE CONCESSE DALL'ARCHITETTO IVANA RE

PRECHÈ REISCI A LGGEERE QUETSO TETSO?



Il nostro cervello è in grado di leggere un testo apparentemente incomprensibile perché ha memoria visiva della forma di ogni lettera e se anche questa viene cambiata di posto come nel titolo oppure sostituita da un numero è in grado di "rimettere" al suo posto la lettera spostata oppure sostituita.

É un meccanismo automatico che deve restare tale. Se ci si sforza a capire che cosa c'è scritto si fa molta fatica oppure addirittura non ci si riesce, ma se invece si legge senza pensare che ci sono numeri al posto delle lettere tutto, magicamente diventa semplice.

Provate a farlo...

**L3GG3R3 3 5CR1V3R3 NUM3R1 4L P0570 D1 L3773R3 3'
UN PR0C3550 P1U770570 53MPL1C3 CH3 R1CH13D3 50L0
UN P0' D1 3L4571C174' M3N74L3 0 353RC1Z10. 51 R135C3 4
L3GG3R3 L0 573550 P3RCH3' V3NG0N0 505717U173 50L0
531 L3773R3 D3LL'4LF4B370 D1 CU1 B3N QU477R0 50N0
V0C4L1 3 L3 4L7R3 DU3 M0L70 C0MUN1. S3 S1 0553RV4 1L
GR4F3M4 D1 QU3573 L3773R3 5CR1773 1N 574MP473LL0
3' 3V1D3N73 L4 50M1GL14NZ4 C0N 1 NUM3R1. 54R3BB3
B3N D1V3R50 53 F0553R0 505717U173 7U773 3 V3N71531
3 F0553R0 4BB1N473 4 51MB0L1 C45U4L1.**

In pratica al testo sono state sostituite solo sei lettere...

Nel caso non foste riusciti a leggere comunque, il testo scritto qui sopra, la "traduzione" è questa:

Leggere e scrivere numeri al posto di lettere è un processo piuttosto semplice che richiede solo un pò di elasticità mentale o esercizio.

Si riesce a leggere lo stesso perchè vengono sostituite solo tre lettere dell'alfabeto di cui ben quattro sono vocali e le altre sei molto comuni.

Se si osserva il grafema di queste lettere scritte in stampatello è evidente la somiglianza con i numeri. Sarebbe ben diverso se fossero sostituite tutte e ventisei e fossero abbinate a simboli casuali."

HOME STAGING, COSA SIGNIFICA, CHE COS'È E A COSA SERVE?



ALESSANDRA ANDALO'

*Home Stager
Consulente di Immagine
Immobiliare*

Home Staging significa letteralmente “mettere in scena la casa”.

Parliamo di valorizzazione immobiliare, ovvero preparare una casa per la vendita o la locazione, curarla nei minimi dettagli e trasformarla nell'oggetto dei desideri del cliente potenzialmente interessato proprio a quel tipo di casa.

L'Home Staging nasce negli Stati Uniti più di 50 anni fa da una giovane agente immobiliare che capì che le case che le venivano affidate potevano catturare prima l'attenzione dei potenziali clienti ed ottenere migliori condizioni di vendita se venivano valorizzate, come un qualunque prodotto

commerciale in fase di lancio sul mercato.

L'Home Staging è uno strumento di marketing tra i più potenti oggi a disposizione di chi vende casa; in Italia esiste da poco più di 10 anni, ma ancora è poco conosciuto e poco compreso è il suo grande valore.

Non tutti sanno che le case da acquistare o affittare vengono scelte principalmente sui portali immobiliari, inizialmente partendo da parametri razionali, quali il prezzo, la zona, la dimensione, ecc. Poi subentra qualcosa che va oltre tutto questo, qualcosa che ha a che fare con le emozioni: quel desiderio forte di provare come potrebbe essere vivere in quella casa.

L'Home Staging serve proprio a



questo: tocca le corde emotive di chi sta cercando quel tipo di casa con quelle caratteristiche, al punto da far scattare la molle, per cui "Sì, è proprio quella la casa che fa per me".

Chi mai acquisterebbe un'automobile al prezzo richiesto sull'annuncio se la trovasse sporca, impolverata, con i tergicristalli rotti, con gli interni sporchi e maleodoranti, o magari senza volante oppure senza sedili?

Nessuno credo, se non dopo aver chiesto un bello sconto al venditore, perché il valore dell'auto percepito non corrisponderebbe per nulla a quanto ci si aspettava.

Perché dovrebbe essere diverso per le case, il nostro bene prezioso – anzi il più prezioso – di tutta una vita?

La casa valorizzata con l'Home Staging si fa notare tra le altre proposte sul mercato a parità di condizioni: aumenta il valore percepito e la vendita così è più veloce e al giusto prezzo di mercato.

È importante sottolineare che valorizzare con l'Home Staging non significa ristrutturare casa!

Dopo il sopralluogo e dopo aver



definito il cliente tipo, l'Home Stager Professionista costruisce un progetto personalizzato sulla casa: definisce lo stile, sceglie i giusti colori degli arredi, dei tessuti e dei complementi che arricchiscono il tutto e, con operazioni non invasive e non onerose, allestisce temporaneamente la "nuova casa".

L'allestimento è temporaneo, giusto il tempo che serve per attirare a sé il cliente che se ne innamorerà, desideroso di viverci.

L'Home Staging lo aiuterà ad apprezzare i pregi della casa, a percepirla in modo chiaro ed inequivocabile potenziale, a comprendere bene gli spazi, la troverà curata ed accogliente e tutto questo lo coinvolgerà emotivamente.

Il servizio fotografico – dell'insieme e dei dettagli emozionali – completa il processo di valorizzazione.

Una casa, qualunque sia la sua posizione, la metratura piuttosto che il prezzo, presentata con cura e fotografata professionalmente salterà immediatamente agli occhi di chi sta cercando la casa dei suoi sogni, il suo oggetto dei desideri.

Che sia un loft o una villa di lusso, piuttosto che un modesto appartamento in condominio, che sia grande o piccola, che sia nuova, di recente ristrutturazione, oppure da ristrutturare, che sia abitata, arredata non abitata, oppure vuota: qualunque casa merita di essere valorizzata.

La casa abitata: si accompagna il proprietario a prepararla allo scopo di creare empatia con il potenziale acquirente, perché si senta come a casa propria e non come un ospite. Si riordina, si eliminano gli oggetti personali e intimi, si toglie quello che potrebbe impedire di capire bene quanto la casa sia spaziosa e quanto sia luminosa. Si allestisce utilizzando il più possibile

materiale della proprietà per non turbarne la quotidianità.

La casa arredata, non abitata: normalmente queste case sono tristi, i mobili magari sono datati, mancano complementi e tessuti che diano colore, vivacità e freschezza.

Ecco che l'allestimento temporaneo di ogni stanza con cuscini decorativi, tende, tappeti, piante rende la casa molto accogliente e piacevole da guardare.

La casa vuota: è in assoluto la più difficile da valutare per un cliente interessato all'acquisto, perché trasmette un senso di freddezza. Non basta l'immaginazione per comprendere gli spazi nel modo giusto, perché essi sembrano più piccoli di quanto non siano in realtà.

Ecco che l'Home Staging aiuta a superare ogni dubbio o perplessità: divani, poltrone, cucine e letti scenografici che sembrano veri fanno immediatamente capire gli spazi nel modo corretto.

Il tutto poi viene arricchito da tessuti, tappeti, lampade, piante e oggettistica per rendere calda ed accogliente la casa fino alla vendita.

Ogni casa ha un cuore, occorre solo farlo battere! ■

contatti

**casa
ideale**
alessandra • andalò
home staging & interiore

www.casa-ideale.it

info@casa-ideale.it

Cell. 338 722 6045

PER IL CANE MEGLIO L'AUTO-LAVAGGIO O IL LAVAGGIO PER CANI?



CATERINA BERNARDI

Titolare
info@petsplash.it

Chiunque ha un cane sa bene che è una delle esperienze più gratificanti della vita. Questi fedeli compagni sono più che semplici animali domestici; diventano membri a pieno titolo di ogni famiglia di cui entrano a far parte. Proprio come i figli, questi amici a quattro zampe richiedono amore, cure e attenzione. Una delle pratiche più comuni, ma spesso sottovalutate, è il lavaggio del cane. In questo articolo esploreremo l'importanza del lavaggio, affronteremo alcune paure comuni e approfondiremo le diverse necessità in relazione alla tipologia di pelo.

Perché si lavano i cani?

Il motivo principale per lavare un cane è, naturalmente, la pulizia. Vivendo all'aperto o giocando nel giardino, i cani sono esposti a sporco, pollini e altri allergeni. Il lavaggio aiuta a rimuovere queste impurità, mantenendo il pelo e la pelle del cane puliti e sani. Un bagno regolare aiuta a controllare e prevenire parassiti come pulci e zecche. È bene ricordare che il 95% dei parassiti del cane si annida nell'ambiente domestico, inoltre il lavaggio è un momento di controllo anche di eventuali manifestazioni di sfoghi cutanei, cisti nascoste

e altre forme di malattie che, se prese in tempo, si risolvono in maniera semplice. Il lavaggio è anche un momento di interazione e relazione con il proprio animale: attraverso il contatto fisico, si rafforza il legame tra il cane e il suo proprietario.

Perché tanti hanno paura di lavare il loro cane?

Molti proprietari temono la reazione del loro cane all'acqua e al sapone. Alcuni cani possono diventare ansiosi o spaventati durante il bagno, specialmente se non sono stati abituati da cuccioli. La paura può derivare da esperienze negative passate, come l'acqua troppo fredda o l'essere immersi bruscamente. Ecco perché è fondamentale avvicinare il cane al bagno in modo graduale e positivo e, quando necessario, farsi aiutare da un professionista toelettatore. L'importanza di un ambiente tranquillo e familiare non va sottovalutata. Utilizzare giochi o giocattoli durante il bagno può trasformare una situazione stressante in un momento di gioco.

Ogni quanto tempo si dovrebbe lavare un cane?

La frequenza del lavaggio dipende dal tipo di pelo, il livello di attività e le condizioni di salute. In generale, la maggior parte dei cani dovrebbe



essere lavata ogni 4-6 settimane. Tuttavia, cani che trascorrono molto tempo all'aperto potrebbero aver bisogno di bagni più frequenti. E' essenziale anche considerare le condizioni meteorologiche: nei mesi invernali, per esempio, il cane può sporcarsi di più a causa del fango e dell'umidità, necessitando di lavaggi più frequenti.

Cani a pelo lungo, corto e raso: qual è la differenza?

La lunghezza e la consistenza del pelo possono influenzare la frequenza e il metodo di lavaggio:

Pelo Lungo: i cani con pelo lungo come il Maltese o il Collie possono avere nodi e grovigli. Prima del bagno, è essenziale spazzolarli per rimuovere i nodi. Questi cani potrebbero aver bisogno di prodotti specifici per mantenere il pelo lucido e morbido. Queste razze potrebbero anche beneficiare di balsami e trattamenti specifici per mantenere la bellezza e la salute del loro pelo.

Pelo Corto: cani come il Beagle o il Bulldog hanno un mantello corto che richiede meno manutenzione. Tuttavia, un buon lavaggio aiuterà a rimuovere peli morti e a mantenere la pelle sana. Per questi cani, è essenziale prevenire l'essiccazione della pelle, utilizzando prodotti idratanti.

Pelo Raso: razzecomeilDobermann o il Weimaraner hanno un pelo molto corto e aderente. Anche se possono sembrare autosufficienti, una pulizia regolare aiuterà a mantenere la pelle libera da irritazioni. L'uso di oli naturali, come l'olio di cocco, può aiutare a mantenere la pelle di questi cani idratata e sana.

Forfora e lavaggi frequenti: Cosa c'è da sapere?

Una delle preoccupazioni comuni è che lavaggi frequenti possano causare forfora a causa della pelle secca. Tuttavia, la forfora spesso deriva da altre cause come l'alimentazione. Una dieta squilibrata può influenzare la salute della pelle del cane. È essenziale anche considerare l'acqua utilizzata per il lavaggio. Un'acqua troppo calcarea può irritare la pelle. Pertanto, in presenza di problemi cutanei, potrebbe essere utile utilizzare un addolcitore d'acqua. Inoltre, condizioni come dermatiti o allergie possono contribuire alla comparsa di forfora. Pertanto, è essenziale consultare un veterinario se si notano problemi persistenti di pelle.

Conclusione

Il lavaggio del cane è un'attività che, se fatta correttamente,

può diventare un momento piacevole sia per il cane, sia per il proprietario. È bene usare sempre prodotti adatti ai cani e fare in modo che l'esperienza sia più positiva possibile. Che si decida di lavare il cane a casa o di affidarsi a un professionista, l'importante è garantire il benessere del nostro amico a quattro zampe. Affidarsi ad un professionista del settore è sempre consigliato ed il valore aggiunto di un occhio esperto sarà sicuramente di aiuto nel mantenere il cane pulito, sano e felice. ■

contatti



Servizi di Toilettatura
a Domicilio

www.petsplash.it

Cell. 351 766 1047

EMERGENZA CLIMATICA ENTRARE IN UNA COMUNITÀ ENERGETICA PUÒ FARE LA DIFFERENZA



LORENZO BENFENATI

*Communication Strategist
lorenzo@wevez.it*

Il nostro pianeta affronta ogni giorno una nuova sfida della crisi climatica, con danni senza precedenti. Nella lotta contro le minacce del nostro habitat, è essenziale abbandonare i vecchi schemi di consumo energetico e abbracciare soluzioni innovative. Le Comunità Energetiche servono a questo: sono un modo immediato e innovativo per ridurre le emissioni di gas serra e limitare l'aumento delle temperature globali. In questo articolo, esploreremo il ruolo vitale delle CER nella mitigazione dei cambiamenti climatici, le persone coinvolte, i benefici offerti e come queste comunità possono rappresentare un baluardo contro un futuro climatico dannoso.

Una Comunità di Energia Rinnovabile (o CER) è un'entità giuridica che riunisce individui, cittadini, aziende e istituzioni pubbliche, consentendo loro di generare, consumare e

amministrare l'energia attraverso impianti locali di produzione di energia rinnovabile. Come funziona questo processo? Alla base di tutto c'è l'impianto solare. Grazie al fotovoltaico, infatti, è possibile consumare tutta l'energia prodotta durante il giorno, ma è anche possibile generare più energia di quella necessaria per il proprio fabbisogno. In questo caso, il surplus può essere condiviso con altre persone attraverso le comunità energetiche.

Nelle CER, l'individuo dotato di un impianto fotovoltaico assume il ruolo di prosumer, un termine importato dall'inglese che fa riferimento a un utente che non si limita a essere un passivo consumatore ma partecipa attivamente a diverse fasi del processo produttivo. Il prosumer è dunque il possessore di un proprio impianto di generazione di energia, consumando ciò di cui ha bisogno e trasferendo i surplus energetici in rete. Quando un prosumer produce una quantità di energia rinnovabile superiore al proprio consumo, condivide virtualmente questa eccedenza con i componenti della comunità.

Tuttavia, quando il produttore immette l'energia rinnovabile in eccesso nella rete, questa energia non si muove fisicamente. Non c'è, quindi, un elettrone che attraversa un cavo da un'abitazione all'altra. Invece, l'energia viene immessa nella rete pubblica e prelevata

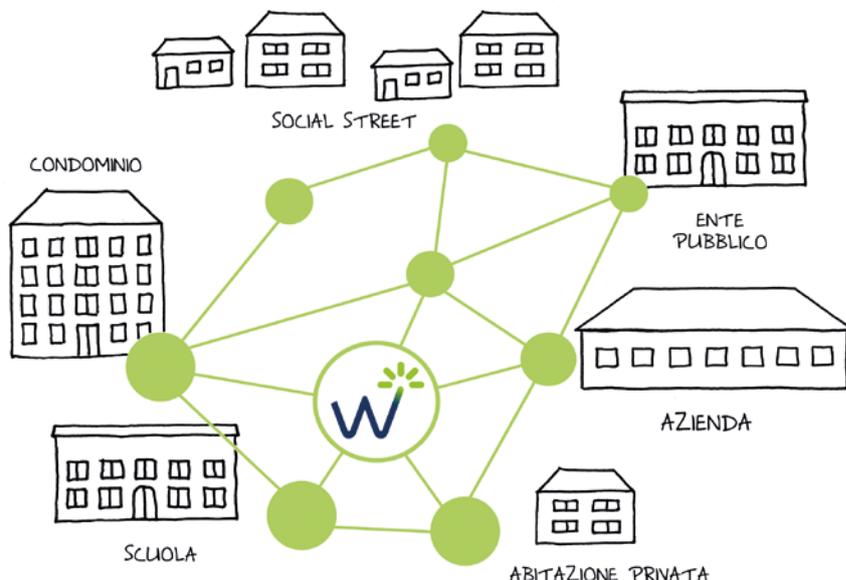


dagli altri membri della Comunità Energetica. Così facendo, tutti quelli che partecipano alle CER possono vantare di usare nella propria casa l'energia rinnovabile prodotta all'interno della comunità stessa. In questo modo, anche chi non ha la possibilità di installare un impianto fotovoltaico sul proprio tetto può comunque sfruttare il rinnovabile degli altri membri.

Un cittadino, un condominio, una pubblica amministrazione o un'impresa che adotta l'autoconsumo dell'energia elettrica generata da un impianto fotovoltaico accede a una serie di vantaggi economici e ambientali di notevole rilevanza. Innanzitutto, il passaggio all'autoconsumo comporta un significativo risparmio economico attraverso la riduzione delle componenti variabili della bolletta energetica. Queste componenti includono la quota di energia effettivamente consumata, gli oneri di rete e le relative imposte. Di conseguenza, meno energia si acquista dalla rete pubblica, meno si pagherà per queste voci.

Inoltre, la produzione di energia tramite impianti fotovoltaici può diventare una fonte di guadagno, grazie ai meccanismi incentivanti previsti dal GSE, il Gestore dei Servizi Energetici. Questi incentivi possono variare a seconda del contesto geografico e normativo, ma in generale, permettono ai produttori di energia di guadagnare attraverso la vendita dell'energia in eccesso alla rete elettrica.

Oltre ai benefici economici, vi sono notevoli vantaggi ambientali nell'adozione di un impianto fotovoltaico all'interno di una comunità energetica. La produzione di energia da fonti solari comporta una significativa riduzione delle emissioni di gas serra, in particolare di CO₂, e di altri gas a effetto serra che



contribuiscono ai cambiamenti climatici.

Un esempio tangibile dell'impatto ambientale positivo di questa transizione energetica è che una famiglia media in Italia, consumando circa 2700 kWh di energia elettrica all'anno, può evitare le emissioni di circa 950 kg di CO₂ all'anno, il che equivale all'assorbimento di CO₂ di circa 95 alberi durante lo stesso periodo. Questi sforzi per ridurre e prevenire le emissioni di CO₂ sono fondamentali, non solo per mitigare i cambiamenti climatici, ma anche per perseguire gli obiettivi dell'Agenda 2030 dell'Organizzazione delle Nazioni Unite, mirata a promuovere azioni globali per affrontare il cambiamento climatico (come esprime l'obiettivo 13).

Il crescente aumento della concentrazione di CO₂ nell'atmosfera, principalmente causato dalle attività umane e dall'uso di combustibili fossili, sta innescando l'effetto serra, innalzando le temperature medie globali e causando impatti significativi sull'ambiente, sull'economia e sulla sicurezza globale. La transizione verso fonti di energia rinnovabile e comportamenti più sostenibili

è quindi essenziale per mitigare l'impatto dei cambiamenti climatici e garantire un futuro più sostenibile per il nostro pianeta.

Se vuoi fare la differenza, partecipa ad una Comunità Energetica. L'Emilia-Romagnastagià iniziando a muoversi verso questa nuova modalità di risparmio energetico. WeVèz è tra le prime CER che si stanno attivando per riunire più di 500 condomini nell'intera regione. Questa Comunità Energetica vincitrice del Bando Regionale per il Sostegno allo sviluppo di Comunità energetiche rinnovabili, è pronta ad accogliere nuovi produttori e consumatori di energie sostenibili e contrastare il cambiamento climatico. ■

contatti



Wevez S.r.l. SB

Galleria Ugo Bassi, 1
40121 Bologna
Cell. 324 9003259
www.wevez.it

PER SEGUIRE IL SENTIERO DELLE EMOZIONI NON SERVE GOOGLE MAPS



ALESSANDRA BADIALI

*Operatrice in Kinesiologia
Emozionale RD
alessandra.badiali1@gmail.com*

Quando ci si trova in balia di una forte emozione è come se ci trovassimo in una giungla, o in un labirinto, senza riuscire a sapere dove sia la via d'uscita.

E' piuttosto semplice per l'adulto riuscire a definire ciò che prova, i "grandi" sono abituati a dare un nome alle emozioni: rabbia, paura, indifferenza, gioia... il bambino, invece, impara a riconoscerle solo quando l'adulto gli spiega cosa sta provando, perché il suo corpo si comporta così, dando così un nome a quella cosa strana, mai provata prima, aiutandolo a sentirsi compreso, accettato e al sicuro.

Cosa sono in realtà le emozioni?

Le emozioni sono una risposta fisica ad uno stimolo esterno, quindi un "sistema" ben gestito, dal punto di vista fisico, e l'inghippo sta proprio in questo!

È importante che scorrano

liberamente, senza blocchi o costrizioni, se ciò non avviene, le emozioni bloccano l'energia del momento, in punti ben precisi del nostro corpo e col tempo cominciano a creare problemi di varia natura e il fisico reagisce. Il corpo manifesta ciò che la parte saggia della mente non riesce a manifestare, a causa dei limiti della mente consapevole; ma cosa ci sta sotto?... cosa si nasconde, cosa si mimetizza dietro un'emozione?

Perché si sente l'impulso di scappare, quando si ha paura di abbracciare la persona amata, oppure di sorridere quando si prova felicità?

Ciò che è d'aiuto per la crescita personale è in genere proprio da quello che crea difficoltà, è ciò che fa mettere in discussione oppure porta anche a decisioni importanti che, purtroppo, non sempre sono quelle giuste per la propria vita, comunque le emozioni non sono



né giuste, né sbagliate. Quando si sta bene, si è in pace con se stessi, non serve molto altro.

Il non “sentirsi bene”, o non sentirsi “bene come prima” sono piccoli campanelli che possono portare all’osservazione di se stessi, ad ascoltarsi, magari comprendendo che c’è qualcosa che non va e che, in qualche modo, stona.

A cosa serve un Kinesiologo Emozionale RD? Ad aiutare le persone ad aprire le porte a cui suonano quei campanelli, a vedere cosa si nasconde dietro, a liberare ciò che è rimasto imprigionato in qualche meandro della loro vita quotidiana; è un professionista che si muove tra le pieghe della mente non consapevole, come un bravo investigatore, per portare alla luce quell’evento, ben preciso, grazie al quale, la persona vive l’effetto di ciò che ha vissuto, ma che è rimasto nascosto e dimenticato perché il più delle volte è una protezione per la persona stessa.

Perché si ha paura di andare in bicicletta, quando fino a poco tempo prima ci si metteva in sella al mattino presto e si rientrava dopo ore d’infinite pedalate?

Perché non si riesce più a fare il proprio lavoro serenamente, quando si è in ufficio? Perché si soffre di mal d’auto? Perché non si riesce a trovare la casa giusta per se e per la propria famiglia? Perché nonostante una persona abbia già “lavorato” migliaia di volte sul proprio rapporto con la madre o il padre, ha difficoltà nelle relazioni interpersonali? Perché una persona può ritrovarsi sempre triste e non capace di fare le cose che le piacciono?

Queste sono le domande che le persone si pongono e a cui, lavorando assieme ad un Kinesiologo Emozionale, riescono a dare le risposte giuste, risolvendo così la tematica che c’è sotto.

Seguire il percorso delle proprie emozioni è come fare un viaggio di liberazione all’interno di se stessi; è comprendersi e capire perché si è diventati ciò che si è,



rimanendo in piena osservazione di se stessi, liberi da ogni giudizio e pregiudizio interiore.

Lavorare sul piano emozionale, per un Kinesiologo Emozionale è prendersi cura della parte più sacra e più fragile delle persone, concedendosi di provare puro stupore ogni volta in cui si arriva al nodo della questione, a quell’evento che apre quel “cassetto rimasto chiuso da anni” e da cui escono tutte le consapevolezze utili alla persona per fare il passo, che non era ancora riuscita a fare.

Il risultato di una sessione di Kinesiologia Emozionale vale 100%, una cosa però è importante: il 50% lo mette l’operatore, accompagnando la persona all’interno di questo viaggio, portando luce, dove il buio ha costruito tutti i suoi limiti e smantellandoli; l’altro 50% lo mette la persona impegnandosi con se stessa nel fare dei cambiamenti positivi per sé e per la propria vita, per rompere definitivamente quelle abitudini che l’hanno portata fino a quel punto per poi

instaurarne di nuove e positive. Nessuno può togliere questa responsabilità alle persone, perché ognuno è parte attiva del proprio cambiamento, occorre solo diventarne consapevoli. Sono tante le cose che si possono fare per il proprio “ben-essere”, serve soprattutto ascoltare quei campanelli, o quelle sensazioni, che stonano, sapendo che ci sono dei professionisti in grado di aiutare traendone motivo di incoraggiamento all’azione. ■

contatti



Cell. 333 315 1173



QUANDO SI DIVENTA ANZIANI?

LA SITUAZIONE STA CAMBIANDO E L'ETÀ ANAGRAFICA NON È PIÙ IL MODO GIUSTO PER DEFINIRE UNA PERSONA ANZIANA

A cura della **REDAZIONE**

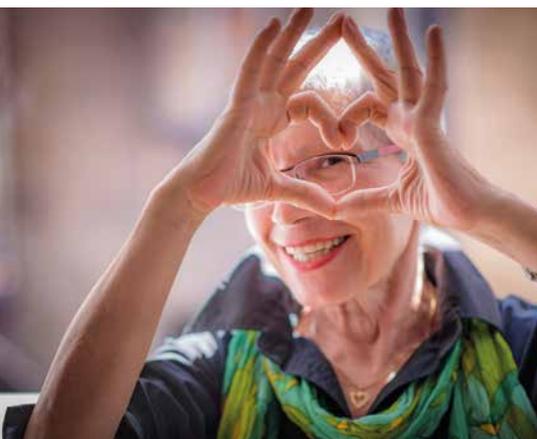
La notizia che l'anzianità è stata posticipata ha destato grande scalpore ed è stata oggetto di innumerevoli articoli su tanti giornali e anche programmi televisivi.

In pratica è ormai ufficialmente accettato il fatto che considerare anziana una persona di 65 anni è davvero un "non senso" perché un sessantacinquenne di oggi risulta in forma come lo erano i 55enni di 40 anni fa.

Secondo un'indagine presentata alla London School of Economics, condotta intervistando oltre 12mila persone oltre i 65 anni, in diversi Paesi della Comunità Europea, è emerso che due ultrasessantacinquenni italiani su tre dichiarano di non sentirsi affatto «anziani» e quattro su dieci pensano che la vecchiaia inizi

davvero solo dopo gli ottant'anni. In effetti considerare anziana una persona che sta fisicamente e psicologicamente bene solo perché ha compiuto 65 anni sembra ormai solo una questione burocratica, tant'è che anche una ricerca condotta dall'Università svedese di Goteborg ha dimostrato che i 70enni di oggi sono più "svegli" dei loro coetanei di 30 anni fa: ai test cognitivi e a quelli di intelligenza ottengono risultati migliori, probabilmente perché sono più colti, più attivi e meglio curati rispetto al passato.

Considerare anziani i 65enni è oggi anacronistico, specie dopo che è stato dimostrato che a questa età sono nelle condizioni in cui poteva trovarsi un 55enne una quarantina d'anni fa. Quindi se i 65enni affermano di non sentirsi vecchi è perché in effetti non lo sono.



Ma chi sono, allora, i veri anziani? Gli ultraottantenni? Spostare l'inizio della vecchiaia dopo gli 80 anni è forse troppo ottimistico, ma senza dubbio si sono guadagnati una decina d'anni, quindi la vera terza età può iniziare a 75 anni. In Italia, poi, l'aspettativa di vita è una delle più alte: significa che viviamo bene, e che da noi è ancora più probabile che in altre nazioni di arrivare a 75 anni in buona salute.

Per l'allungamento medio della speranza di vita (in Italia 85 anni per le donne e 82 per gli uomini) è stato creato una suddivisione tra le persone con più di 65 anni distinguendo quelle che appartengono alla terza età (condizionata da buone condizioni di salute, l'inserimento sociale e la disponibilità di risorse) e quelle della quarta età (caratterizzata da dipendenza da altri e decadimento fisico).

Infine è stata fatta anche un'altra differenziazione che prevede la suddivisione in quattro sottogruppi per parlare delle diverse fasi di vita dell'anziano: ci sono quindi i "giovani anziani" (persone tra i 64 e i 74 anni), gli anziani (75 - 84 anni), poi ci sono i "grandi vecchi" (85 - 99 anni) ed infine i "centenari".

Poiché un 65enne di oggi ha la forma fisica e cognitiva di un 40-45enne di 30 anni fa e un 75enne quella di un individuo che aveva 55 anni nel 1980, la decisione di alzare l'asticella dell'età ad una soglia adatta alle attuali aspettative di vita dei paesi con sviluppo avanzato sembrerebbe quindi la cosa più ovvia anche perché i dati demografici dicono che in Italia l'aspettativa di vita è aumentata di circa 20 anni rispetto alla prima decade del 1900.

In una società italiana sempre più anziana ma, anche longeva, questa "decisione" di alzare la soglia della vecchiaia a 75 anni potrebbe far



pensare, ai più maligni, che sia un modo per cominciare a spostare ulteriormente gli anni anagrafici necessari per poter accedere alla pensione.

Comunque, a prescindere dall'età anagrafica, per continuare a stare bene non bisogna lasciarsi andare, occorre mantenersi attivi mentalmente e fisicamente, è importante continuare ad avere interessi, accettando però i nuovi limiti. Non è giovanilismo, ma un sano approccio alla vita per rendere più lieve il peso degli anni, senza di colpo pensare solo al senso di perdita per ciò che non è più possibile fare senza dare spazio al cosiddetto "ageismo", ossia la rassegnazione di fronte all'età che avanza.

Ciò è dovuto anche l'errata convinzione che una persona molto anziana non tragga benefici dalle terapie; anche se quello che si sa dagli studi non sempre è applicabile ai malati veri. La paura più grande degli italiani però non sembra quella di esser curati male, ma, secondo uno studio del Censis, la maggior parte delle

persone teme, invecchiando, di diventare non autosufficiente. La criticità di questa situazione è più concreta di quello che si potrebbe pensare perché nessuno sta affrontando il problema della gestione degli anziani non autosufficienti e considerato che, secondo le proiezioni Istat, nel 2050 potremmo arrivare a quasi 160mila italiani centenari, se non saranno tutti arzilli e in salute, il rischio che la situazione possa diventare molto critica c'è davvero. Resta però una consolazione: nei prossimi anni gli 80enni saranno ancora un cardine per la società e faranno ancora parte della popolazione attiva. ■





CHI HA GIÀ SENTITO PARLARE DI INTELLIGENZA EMOTIVA ALZI LA MANO...



PIER LUIGI IAFELICE

Presidente **A.K.A S.r.l**
Formatore Ecomotivazionale
iafelice@aka4u.com

Molti sanno che l'intelligenza, ossia la capacità di utilizzare ed elaborare le informazioni presenti nel nostro cervello, può essere misurata e classificata tramite il Qi, ossia il cosiddetto quoziente intellettivo.

Forse non tutti sanno che esiste una classifica che ogni anno viene stilata da esperti ricercatori per valutare chi siano le 100 persone più intelligenti al mondo; far parte di questo ristretto numero di persone così dotate, per qualcuno potrebbe essere motivo di orgoglio, ma in realtà lo scopo di questa periodica classifica è quello di misurare le capacità intellettive, di quelle persone che si sono dichiarate disponibili, al

fine di definire e studiare i diversi livelli di prestazione del cervello umano.

Pochi invece sanno che oltre all'Intelligenza Razionale, misurabile attraverso il Qi, esiste anche l'Intelligenza Emotiva che si misura attraverso il Qe.

Mentre, però, parlando di prestazioni cognitive si riesce a percepire che si sta parlando di una vera e propria capacità, che certe persone hanno, di usare la mente in modo più efficace di altre persone, quando si parla di Intelligenza Emotiva tutto diviene più sfaccettato, per non dire complesso oppure, addirittura, aleatorio.

Tutti almeno una volta hanno

sperimentato cosa significa avere il “vuoto assoluto” nella propria mente a causa di un forte coinvolgimento emotivo. Può essere stato durante un’interrogazione a scuola in cui non ci si ricordava più come si calcola l’area del cerchio (raggio x raggio x 3,14 n.d.r.) oppure durante un’esame importante in cui la domanda era proprio su un argomento conosciuto, ma per l’emozione il risultato è stato quello di fare “scena muta”.

In entrambe le situazioni l’emozione ha impedito al cervello razionale di poter dare la prestazione cognitiva che poteva sicuramente mettere a disposizione.

Queste esperienze, non certo positive, portano tutte le persone ad avere, in genere, una certa riluttanza a dare spazio alle emozioni per paura che possano giocare, di nuovo, qualche altro brutto scherzo.

Razionalmente però chiunque può comprendere che, senza emozioni, gli esseri umani sarebbero come degli automi, ossia potrebbero solo eseguire movimenti, calcoli, azioni, precedentemente programmati ossia inseriti in memoria attraverso informazioni, esercizi oppure precedenti esperienze.

Quando si dice che ogni essere umano è unico ed irripetibile è perché, proprio grazie alle emozioni, ogni persona è diversa da tutte le altre anche quando tutti hanno le stesse informazioni e conoscenze.

La spiegazione è semplice: a parità di dati presenti nel cervello qualcuno può sentirsi sicuro, qualcun’altro addirittura superbo, qualcuno inadatto, qualcuno impreparato, qualcuno inutile; in pratica l’identità di ognuno deriva dalla sua modalità di vivere quello che gli accade dal punto di

vista emotivo ossia tramite ciò le emozioni qche quella situazione gli provoca.

Quando si parla di Intelligenza Emotiva e dei vantaggi che essa consente di avere in termini di qualità della vita ci si riferisce alla capacità che una persona può sviluppare di far interagire in sinergia la propria parte razionale e quella emotiva.

Quest’azione sinergica è quella che ha consentito ai cosiddetti geni (Leonardo, Galilei, Einstein, etc) di poter eccellere.

Infatti la sinergia tra l’utilizzo razionale delle proprie conoscenze e la creatività tipica della parte emotiva consente di vedere qualunque situazione da un punto di vista diverso e soprattutto facilita l’individuazione di soluzioni alternative e addirittura, in certi casi, fa emergere la genialità ossia la capacità di vedere qualcosa che tutti potrebbero vedere ma che sfugge alla stragrande maggioranza delle persone.

Nella vita di tutti i giorni, quindi nella normalità dei rapporti saper sfruttare l’interazione tra le due intelligenze consente di essere più attento alle altre persone, permettendo di essere molto più empatici.

Quando l’Intelligenza Emotiva stimola quella razionale è molto più semplice evitare di cadere nelle trappole della quotidianità comportamentale, quando si tende a prendere le proprie decisioni secondo schemi di ragionamento precostituiti e non attraverso un’attenta valutazione della situazione.

Chi impara a fidarsi della propria componente emotiva, consentendole di essere una valida suggeritrice per la propria mente razionale, scopre quanto sia molto più semplice ottenere risultati,

anche complessi ed impegnativi, con un impegno di energie davvero minimo rispetto al consueto.

Cosa serve allora per cominciare a fare questo importante cambiamento mentale?

Inanzitutto occorre tenere presente che questo tipo di cambiamento lo può fare qualunque persona, di qualsiasi età, indipendentemente dal lavoro che fa, dalla famiglia che ha oppure non ha.

Basta semplicemente decidere di farlo, considerando che i vantaggi ottenibili sono molto tangibili: più efficacia nelle proprie azioni, maggior facilità nel fare prendere qualsiasi iniziativa, una concreta sensazione di benessere, la certezza che non si stanno correndo dei rischi e la soddisfazione di sapere che il nuovo stato mentale è la logica ricompensa alla decisione presa di voler cambiare il proprio modo di agire, dando una concreta svolta radicale alla qualità della propria vita. ■

contatti

AKA

Consulenza
Aziendale &
Formazione
Ecomotivazionale

Via dell’Osservatorio, 19
40026 Imola (BO)
Tel. 0542 682010
mail: aka@aka4u.com

Soluzione Blu

www.formazioneaka.org

IL BELLO DI AVERE UN TETTO PROTETTO



ELIA MASTRIANI

*Copywriter all'interno dell'Azienda
marketing@pro-tetto.it*



Ogni casa, per piccola o grande che sia, è uno specialissimo contenitore dove gli esseri umani sanno di poter trovare rifugio e calore.

Come ogni contenitore che si rispetti anche la casa ha il suo coperchio che in questo caso si chiama tetto.

Qualunque bambino abbia disegnato, da piccolino, una casa ha sempre fatto la stessa cosa: prima il contenitore, di solito rappresentato con un quadrato abbellito con una porta e una oppure due finestre e poi un triangolo sopra, ossia il tetto, su cui i più precisini mettevano anche un piccolo camino fumante.

I tecnici direbbero che quel tipo di disegno è una semplificazione grafica di una casa con tetto a due falde...

Nel tempo il tetto, pur rimanendo il coperchio che chiude il contenitore, ha assunto un ruolo sempre più importante in tutti i tipi di costruzioni.

Oggi il ruolo del tetto è determinante per garantire alla casa quelle prestazioni che sia le persone, sia la normativa stessa prevedono.

Dal tetto ci si aspetta tenuta

stagna, anche in caso di forti piogge e capacità di coibentazione, ossia non deve far uscire il calore interno della casa d'inverno e deve evitare che il caldo penetri in casa durante la stagione estiva.

Quando il tetto risente del passare degli anni oppure del passaggio di una moderna tempesta ed occorre quindi procedere ad un restauro o addirittura un ripristino della copertura sia per evitare infiltrazioni, sia per porre rimedio agli effetti dei forti venti che sempre più spesso si abbattono sulle città.

Quando quindi un tetto non funziona più di solito è normale ricorrere ad un'impresa edile; l'intervento iniziale di queste imprese, in concreto, si traduce nell'installazione di un'impalcatura che consenta di lavorare in sicurezza sul tetto arrivandoci tramite una struttura che a volte può essere imponente costosa e ingombrante, specie se la casa è molto alta.

I costi per un'impalcatura, che può anche prevedere il rilascio di appositi permessi (ad esempio se va installato su suolo pubblico) non è il solo onere... Ci sono infatti i tempi di installazione e disinstallazione che possono comportare fino a due giornate lavorative.

Un'impalcatura diviene anche un punto critico dell'intero edificio dal punto della sicurezza se non viene installato un apposito impianto di allarme in grado di intercettare i movimenti di persone non autorizzate a salirci ed evitare che maleintenzioni approfittino del "cantiere" per entrare nelle abitazioni dalle finestre.

In definitiva per riuscire a risolvere un problema al tetto per lungo tempo si è dovuto entrare nell'ordine di idee di spendere molto ed avere tanti disagi per parecchi giorni.

Da alcuni anni, però, in Italia, si è fatta strada una formula di intervento innovativa che non prevede l'uso di ponteggi, ma sfrutta invece le linee vita, ossia quei sistemi di sicurezza che permettono agli operai di muoversi liberamente sul tetto senza rischiare cadute pericolose.

L'azienda leader in questo settore è PRO TETTO, nata nel 1997 dall'intuizione di Mirko Scaglia, al tempo un semplice muratore, che seppe riconoscere che una falla nel tradizionale metodo di riparazione dei tetti, poteva essere trasformata da un punto critico in un fattore di successo.

Grazie a questi nuovi tipi di intervento le linee vita non sono solamente una misura di sicurezza; esse sono diventate lo strumento principale di un metodo rapido (che tra l'altro non richiede pratiche burocratiche) efficace e in grado di ridurre notevolmente i costi.

In pratica con questa modalità d'intervento si può arrivare anche ad un risparmio di spesa di 2/3 rispetto ai metodi tradizionali, beneficiando allo stesso tempo di un lavoro efficace e risolutivo.

Inoltre chi esegue questi interventi è personale altamente



specializzato che interviene sul tetto in modo mirato, agendo cioè solo dove serve e nel modo più efficace, con la garanzia di interventi risolutivi e duraturi nel tempo.

Altro vantaggio, di non secondaria importanza, è la veloce capacità d'intervento che chi è specializzato e competente riesce a vantare rispetto alle imprese edili tradizionali che, inevitabilmente, fanno aspettare mesi a causa della burocrazia necessaria ad ottenere le autorizzazioni previste dai Comuni, cui si aggiungono i "tempi biblici" necessari per installare i ponteggi che sono necessariamente, costosi e ingombranti.

In definitiva oggi un problema al tetto può essere affrontato da un singolo proprietario di un'abitazione privata oppure gestito da un amministratore di condominio senza rischiare di trovarsi in situazioni poco chiare o poco rassicuranti, ma anzi con la certezza di un lavoro eseguito a regola d'arte e garantito a vita; questo vuol dire che se dopo l'intervento al tetto, si dovessero presentare nuovamente dei

problemi, ProTetto interviene entro 48 ore a sistemare la situazione, per sempre.

Sapere che la propria casa, ossia l'investimento più prezioso, è protetto per tutta la vita, offre una tranquillità ineguagliabile.

E non si tratta solo di proteggere l'investimento finanziario, ma anche di garantire la sicurezza e il benessere di tutta la famiglia. ■

contatti



Protetto S.r.l.

Via della Tecnica, 23
37030 Lavagno (VR)

Nr. verde 800 991 364

Tel. 045.8780851 r.a.

www.pro-tetto.it

PET THERAPY: MIGLIORARE LA SALUTE E IL BENESSERE GRAZIE AGLI ANIMALI DA COMPAGNIA



CHIARA LEONI IAFELICE

Welfare Community Manager
chiara@consulenzewelfare.com



Quando si parla di Pet Therapy, ci si riferisce a interventi di carattere sociale svolti grazie all'ausilio degli animali.

Fin dalla fine del '700 psichiatri e neurologi iniziarono ad integrare, in Inghilterra ed Europa, cani, gatti e altri animali nei programmi terapeutici.

Nel 1875 un medico francese, Chessigne, prescriveva ai pazienti con problemi neurologici l'equitazione, per migliorare l'equilibrio e il controllo muscolare. Nel 1953 lo psichiatra infantile Boris Levinson iniziava le prime ricerche sugli effetti degli animali da compagnia in campo psichiatrico: sarà lui, nel 1961, a coniare il termine "co-terapista" riferito al cane.

Nel 1977 Erika Friedman effettuò uno studio su pazienti sopravvissuti a infarto cardiaco rivelando l'esistenza di una correlazione tra la sopravvivenza del paziente e il possesso di animali da compagnia: iniziarono quindi le prime ricerche che accertarono la potenzialità del rapporto uomo-animale nel ridurre l'ipertensione e rischio cardiaco. Ma anche senza scomodare la scienza, chiunque possieda un animale sa quanto la relazione e l'interazione con gli amici a quattro zampe possa apportare benefici come riduzione dell'ansia, l'aumento dell'attività fisica e delle attività all'aria aperta, la nascita di relazioni di amicizia con altri proprietari.

Non tutte le interazioni sono,

però, da considerarsi interventi assistiti con animali e proprio per questo in Italia ci sono delle specifiche Linee guida nazionali per gli interventi assistiti con gli animali (IAA) in grado di indicare le caratteristiche che questa attività deve avere per poter essere utilizzata a favore di pazienti fragili, anche all'interno di strutture sanitarie, senza improvvisazione, ma con risultati certi in termini di benessere e salute.

Cani e gatti sono i più famosi terapisti in queste attività, ma le strutture che possono garantire adeguati spazi, e condizioni igieniche, arruolano anche cavalli, asini e conigli. La scelta dell'animale da impiegare può essere dovuta a diversi fattori: taglia, attitudini, lunghezza del pelo, tipologia di interazione possibile. Non tutti gli animali, certamente, possono soddisfare tutte le esigenze terapeutiche o educative: rispettare tempi e modalità di un animale vuol dire anche lasciargli ampio spazio di movimento nell'interazione e nella relazione. Va ricordato infatti che gli animali, in questa tipologia di intervento, non sono strumenti di lavoro, ma esseri senzienti capaci di fare da mediatori e facilitatori di fronte alle difficoltà. Per questo gli interventi assistiti con gli animali si differenziano in tre tipologie: TAA (terapia assistita con animali), EAA (educazione assistita con animali), AAA (attività assistita con animali). La Terapia Assistita con Animali

è fondamentale per la cura dei disturbi della sfera fisica, neuro e psicomotoria, cognitiva, emotiva e relazionale, ne è un esempio il progetto presso il Policlinico Sant'Orsola di Bologna, nato dalla collaborazione tra l'associazione AMACI e le unità cinofile della Croce Rossa Italiana: Puntino, razza Bichon Frisé, e Isi, Golden Retriever, cani addestrati per questa tipologia di intervento, visitano i pazienti a cadenza regolare, con il supporto degli operatori delle associazioni coinvolte. L'Educazione Assistita con Animali ha invece una valenza educativa, per promuovere e attivare il benessere delle persone nei propri ambienti di vita, rafforzando la relazione e l'inserimento sociale delle persone in difficoltà: è esattamente per questa finalità che l'Azienda dei servizi sociali della città di Bologna ha scelto di creare, negli scorsi anni, un progetto di integrazione, rivolto agli anziani presenti nelle strutture del territorio, per supportare il quale è stata avviata una raccolta fondi che ha coinvolto centinaia di cittadini entusiasti dell'iniziativa. L'Attività Assistita con Animali, infine, ha finalità ludico ricreativa, per promuovere il miglioramento della qualità della vita e la corretta interazione uomo-animale: a Terre del Reno, in provincia di Ferrara, sono conigli e asinelli i protagonisti per percorsi, rivolti ai bambini, di avvicinamento e conoscenza, nonché rielaborazione artistica sul mondo animale. I professionisti, attivi nelle differenti tipologie di interventi elencati, lavorano in equipe multidisciplinari e strutturano insieme l'attività da svolgere, con il coinvolgimento anche del personale sanitario o sociosanitario che ha in carico il paziente. L'equipe prevede, quindi, figure fondamentali a garanzia della salute di tutte le parti coinvolte, umane e animali: i coadiutori, cioè coloro che conducono all'attività l'animale, ne hanno una profonda



conoscenza e sanno creare la giusta relazione tra l'animale e il paziente; il medico veterinario, che verifica la salute dell'animale, al fine di garantire il rispetto dei protocolli sanitari e verificare che l'animale lavori in condizioni di pieno benessere; i responsabili di progetto e referenti di intervento, di norma medici specialisti o psicologi/psicoterapeuti, ma anche pedagogisti ed educatori professionali, che progettano l'intervento nelle sue caratteristiche e stabiliscono le finalità dello stesso. Al centro di tutto questo sistema integrato rimane la cosa più importante: la relazione uomo-animale: generatrice di benessere e portatrice di valori quali l'amicizia, l'accettazione, la solidarietà. ■

contatti

consulenze&welfare
no profit design

Consulenze&Welfare

Consulenze per il Terzo
Settore
No profit Design

Tel. 379/2116206

VIBRA IL SUONO O SUONA LA VIBRAZIONE?



DAVIDE BRUGNATTI

Architetto
dave.brugnatti@gmail.com

Nel mondo affascinante della fisica e della scienza, il concetto di vibrazioni è onnipresente.

Le vibrazioni sono alla base di tutto, dai suoni che udiamo alle particelle subatomiche che costituiscono il tessuto stesso dell'universo. In questo articolo, esploreremo il mondo affascinante delle vibrazioni, delle frequenze, della geometria e della loro relazione con il suono e l'energia. Una delle frasi più citate di Nikola Tesla è: se vuoi comprendere l'universo, pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione.”; pochi sanno che questa è semplicemente la forma

descrittiva della legge di Planck, che insieme a quella ben nota equazione di Einstein $E=mc^2$, ci descrivono una realtà fatta non di materia ma di vibrazione ed energia.

Il nostro corpo non fa eccezione a questa legge universale e sappiamo oggi che ogni organo ha una propria frequenza di vibrazione e che è possibile influenzarne il funzionamento attraverso la concentrazione di suoni opportunamente modulati per stimolare, per esempio, nel cervello il comando per la produzione di ormoni o la rigenerazione delle guaine mieliniche deteriorate da malattie degenerative.

Le vibrazioni possono anche essere esaminate attraverso il prisma della geometria. Questo campo di studio, noto come cimatica, esplora come le vibrazioni possano creare strutture geometriche particolari. L'esperimento classico di Ernst Chladni coinvolge la dispersione di sabbia su una piastra metallica che vibra a una certa frequenza. La sabbia si organizza in modelli geometrici sorprendenti noti come figure di Chladni. Questo dimostra chiaramente che le vibrazioni possono influenzare la forma e la struttura.

Le vibrazioni e la loro comprensione hanno numerose



applicazioni pratiche in vari campi. In medicina, ad esempio, l'ecografia sfrutta le vibrazioni sonore per generare immagini del corpo umano. Le ricerche più avanzate in campo dello studio delle onde sonore non solo hanno dimostrato come sia possibile trasportare oggetti tramite campi sonori, arrivando fino alla movimentazione di sfere di lega metallica liquida del diametro di 7 millimetri oppure inserire senza contaminazioni nuove componenti all'interno della cellula o del DNA nel campo dell'ingegneria genetica.

Un ruolo fondamentale nella esaltazione di frequenze che possono generare benessere è rappresentato dalla risonanza, ottenibile grazie alla geometria dello spazio in cui l'onda si propaga e dalle proprietà dei materiali con i quali gli spazi vengono confinati. Un violino, per esempio, è appositamente progettato e realizzato con determinate forme e materiali al fine di far risaltare certe frequenze preferite.

La geometria sacra è una disciplina che studia le forme e le proporzioni che si ritengono avere significato sacro o spirituale. Queste forme, come il cerchio, la spirale, il rettangolo aureo e il fiore della vita, sono state utilizzate in tutto il mondo in architettura, arte e simbologia. Ad esempio, le piramidi egiziane sono costruite con precisione geometrica, seguendo le proporzioni sacre.

L'architettura sacra è un'applicazione diretta della geometria sacra. La musica e il suono sono anch'essi legati alla geometria sacra. Le note musicali sono basate su specifiche frequenze che seguono relazioni matematiche precise. Ad esempio, la cosiddetta "scala di Pitagora" è basata su rapporti di frequenza armonici che seguono la proporzione aurea. La musica e le frequenze sono

stati utilizzati per la guarigione in molte culture. La terapia del suono, o fonoterapia, si basa sull'idea che le vibrazioni sonore possano influenzare positivamente il corpo e la mente. Strumenti come il gong tibetano, le campane tibetane e i tamburi sciamanici vengono suonati per creare onde sonore che possono avere effetti calmanti e terapeutici sul corpo.

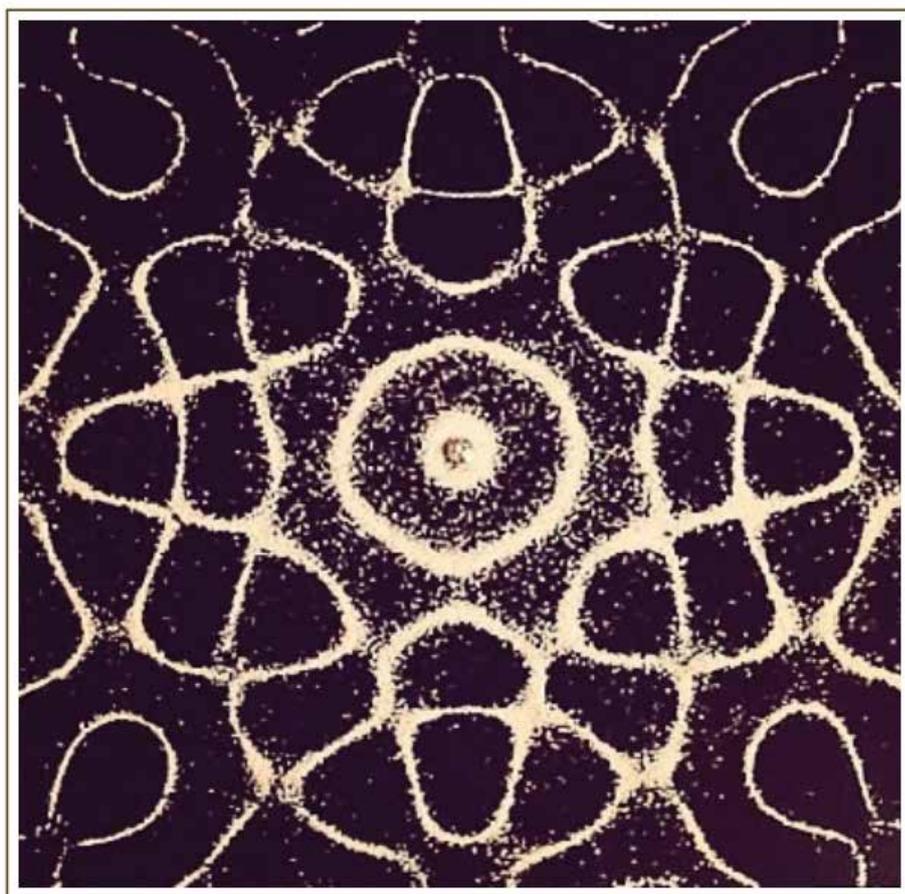
La musicoterapia è un campo in cui la musica è utilizzata per migliorare la salute fisica e mentale delle persone, spesso integrata in programmi di riabilitazione e trattamento medico.

E se fosse possibile utilizzare gli spazi architettonici come grandi casse di risonanza attraverso le quali esaltare certe frequenze che promuovono il benessere?

L'architettura sonora è un campo emergente che esplora come la progettazione architettonica possa influenzare il benessere attraverso il suono e la vibrazione. Gli spazi architettonici possono essere progettati per ottimizzare

l'acustica e la qualità del suono, creando un ambiente in cui il suono può essere utilizzato per la guarigione. Un esempio è il "Tempio della Guarigione" di Hal Saflienia a Malta, una struttura ipogea preistorica che fu progettata per sfruttare le vibrazioni sonore per promuovere il benessere fisico e mentale.

Ad oggi i parametri di scelta per l'acquisto di una abitazione sono essenzialmente la sua posizione sul territorio e l'emozione e la funzionalità del suo interno. E se fosse possibile ripensare i nostri spazi di cura e di vita alla luce di saperi antichi ma quanto mai attuali perché basati su principi naturali immutabili? Con un approccio più globale ed interdisciplinare potremo forse accorgerci che la camera da letto, ossia il luogo in cui abbassiamo le nostre difese tutte le notti per dormire, può avere una sua fondamentale importanza nel ricaricare le nostre energie e promuovere il nostro benessere psicofisico. ■



MEGLIO UN PADRE POVERO O UN PADRE RICCO?



DOMENICA GOTTARDI

Consulente

Robert Kiyosaki, ha deciso di mettere nero su bianco ciò che lui ha compreso della vita e la strada che lo ha portato al successo.

Nel libro “Padre ricco padre povero” racconta la sua storia autobiografica scandita dagli insegnamenti ricevuti dal padre povero, suo padre naturale impiegato statale, e dal padre ricco, il padre di un suo caro amico che gestisce un’attività in proprio.

Due figure paterne con visioni contrapposte sulla gestione del denaro: il padre povero lo incoraggia a studiare molto, consiglia Robert di andare all’università e specializzarsi per ottenere un posto di lavoro sicuro (da dipendente come lui), mentre il padre ricco lo sprona a studiare per capire, gli consiglia “di imparare un po’ di tutto”, di non lavorare per i soldi, ma per capire come arrivare a creare e gestire una propria attività ed essere quindi un imprenditore.

La maggior parte delle persone vede lo stipendio come l’unica forma di sicurezza e fonte di guadagno e lavora tutta la vita per qualcun altro offrendo il proprio tempo in cambio di denaro, principalmente per due motivi: la paura di non avere un lavoro e quindi non avere abbastanza soldi per pagare le proprie spese, le bollette, le fatture; il desiderio del possesso (l’avidità) perché quando riceve lo stipendio, inizia a pensare che con il denaro può ottenere tutto ciò che viene continuamente mostrato dai media e dalle pubblicità come simbolo di ricchezza e successo.

Purtroppo un lavoro è solo una soluzione a breve termine ad un problema a lungo termine; ciò a cui la maggior parte delle persone pensa sono problemi a breve termine: fatture e bollette da pagare alla fine del mese ed è così che il denaro controlla le loro vite. Questo innesca quella che è la “corsa dei topi”: ogni mattina ci



si sveglia per andare al lavoro, si comprano cose e si pagano, il giorno dopo ci si sveglia per andare al lavoro, si comprano cose e si pagano e così via.

Quindi guadagnare di più non risolve nulla: più si guadagna, più si spende, perché il denaro è sempre meno di quello che servirebbe e allora si lavora di più senza andare alla radice del problema.

I ricchi sono in grado di crearsi una fonte di guadagno senza dipendere da altri: si procurano le conoscenze finanziarie e investono il loro denaro in attività commerciali oppure titoli e azioni per poter far lavorare i soldi al posto loro.

Ecco allora la differenza che Kiyosaki dà alla parola ricco, che non lo è solo in termini di ricchezza, intesa come denaro posseduto, ma anche in termini di "saggezza" finanziaria, perché la colonna portante di tutto è la differenza tra attivo e passivo.

Passivo è tutto ciò che porta ad un'uscita di denaro: la casa, l'automobile, il telefono, elettrodomestici, ecc.

Attivo è tutto ciò che porta ad un aumento di valore, ad entrate future in seguito ad un investimento iniziale: obbligazioni, azioni e immobili sono gli esempi più comuni.

Mentre le persone "ricche" acquistano attivi, le persone "povere" comprano passivi, investono i propri soldi in acquisti che in futuro non frutteranno ma anzi si svalutano al momento dell'acquisto stesso, diventando quindi un costo.

Un attivo è qualcosa che mette i soldi nella mia tasca (ad esempio l'entrata dell'affitto di una casa), mentre un passivo è qualcosa che toglie soldi dalla mia tasca (ad es. la rata per pagare il mutuo della casa).



La maggior parte delle persone ha difficoltà finanziarie perché non capisce la differenza tra un attivo ed un passivo e questo a causa della mancanza di qualsiasi educazione finanziaria, perché né i genitori, né la scuola, né amici e conoscenti sanno come "funzionano" i soldi e come gestirli.

Risultato: ci si porta dietro questa grave lacuna tutta la vita, commettendo errori che condizionano, a volte per sempre, la situazione economica.

Per Kiyosaki la formula è semplice: conserva il tuo lavoro ma inizia ad investire in attivi e non in passivi, mantieni le spese basse, riduci i debiti ed inizia a costruire diligentemente una solida base di beni, risparmiando ogni mese una parte dei tuoi soldi per investirli in beni che siano attivi.

Si parla di risparmiare per investire e per evitare di lasciare il proprio denaro sul conto corrente, perché così diventa un passivo: non produce nulla anzi è eroso dall'inflazione; meglio trovare un'altra forma di risparmio grazie a un bene fisico che nel tempo mantiene il suo potere di acquisto, non subisce gli scossoni dei mercati finanziari ed è il bene

rifugio per eccellenza: l'oro puro fisico da investimento 24K.

Chi pensa che per investire in oro fisico occorran grandi cifre sbaglia, oggi esistono soluzioni che permettono a chiunque di crearsi la propria riserva aurea, attraverso piccoli accantonamenti mensili, anche di soli 100 Euro.

L'oro può essere un bene rifugio per chiunque crede che il futuro appartiene a coloro che si preparano oggi! ■

contatti

Domenica Gottardi

Consulente per il
risparmio in oro fisico
24 K

Tel. 0542 061514

dgottardi@virgilio.it



MATTEO MINELLI

Communication Strategist
m.minelli@tutolabor.it
matteo.minelli@legalmail.it

LA LINEA VITA NON È QUELLA CHE SI PUÒ LEGGERE NEL PALMO DELLA MANO...

Considerando la corposa legislazione sulla materia, alla domanda “perché installare una linea vita?” sarebbe facile rispondere citando la legge, gli obblighi in essa contenuti e le responsabilità in capo al Committente, il quale, occorre sottolinearlo, risponde penalmente degli eventuali infortuni provocati o riconducibili alla mancanza o inadeguatezza dei sistemi anti-caduta. In realtà, per quanto sia un’ottima motivazione, ricondurre tutto ai soli aspetti legali, potrebbe apparire superficiale, poiché, in gioco, c’è molto più di questo, vale a dire la sicurezza dei lavoratori e dei cittadini. Quando si parla di lavori in quota, ossia, come recita

l’art. 107 del D.lgs. 81/2008, “ogni attività lavorativa che espone il lavoratore al rischio di caduta dall’alto da una quota posta ad un’altezza superiore a 2 metri rispetto ad un piano stabile”, non si può prescindere dal dato statistico che ci ricorda come la principale causa di mortalità sul lavoro, sia la caduta dall’alto. In sintesi, per rispondere alla domanda di cui sopra, la linea vita va installata sia perché lo prevede la legge, sia perché tutela la salute e la sicurezza delle persone.

Stabilito perché installarla, bisogna definire cosa installare e come farlo. Non bastano certo un cavo attaccato al camino e un moschettone alla cintura: si deve ricorrere ad attrezzature e sistemi

sicuri, collaudati e certificati e farne l’uso per essi previsto. Non è tutto: avere una linea vita a norma e usarla in modo inidoneo, o non usarla affatto, o ancora, averla e non tenerla in buono stato di manutenzione, sono tutte condizioni che equivalgono a non averla. Questo non per creare inutili allarmismi, ma per tentare di far leva sul buon senso comune. A chi non è capitato di sentirsi dire frasi quali “faccio tutto in 5 minuti”, “stia tranquillo, sto attento” oppure, la più bella, “sono 40 anni che vado sui tetti e ho sempre fatto così”. L’esperienza, l’attenzione e la durata dell’intervento, sono variabili importanti, ma insufficienti; nessuna di queste può giustificare il mancato o improprio uso dei dispositivi di sicurezza, poiché per cadere basta un secondo, cadono più spesso le persone esperte di quanto lo facciano i neofiti (forse più timorosi e attenti) e aver fatto un’attività in modo sbagliato per 40 anni non la eleva di rango, semmai dimostra che abbiamo a che fare con uno scriteriato non curante della propria e dell’altrui salute. A tutti è capitato di fare scelte un po’ rischiose, per fretta, per mancanza delle attrezzature idonee o per semplice ignoranza. Qui però i rischi sono elevatissimi e certe negligenze potrebbero





presentare un conto che nessuno è disposto a pagare.

... ma cos'è una linea vita? Posto che l'art. 111 del D.lgs. 81/2008 stabilisce che, ove possibile, devono essere prioritariamente installati dispositivi di protezione collettiva - in questo caso i parapetti - rispetto a quelli di protezione individuale, la linea vita si può definire come un sistema di ancoraggi posti in quota, a cui gli operatori si agganciano tramite dispositivi di protezione individuale quali imbracature, cordini e dissipatori, per evitare cadute dall'alto.

In altre parole, è un sistema composto da più elementi, collaudati e certificati, che deve essere ideato, progettato e installato solidalmente alle strutture portanti dell'edificio, compatibilmente con le caratteristiche fisiche, tecniche, strutturali e dimensionali dello stesso.

La linea vita, diversamente da quanto si potrebbe credere, non è un sistema rigido, poiché, oltre a evitare cadute dall'alto, è progettata per assorbire le forze generate da un corpo in caduta libera, che si potrebbero rivelare anch'esse molto gravi.

Si distinguono in:

- deformabili, quando il sistema attutisce la caduta mediante deformazione programmata dei sostegni;
- indeformabili, quando le forze dovute alla caduta sono assorbite da un elemento a molla denominato dissipatore di energia.

Va rimarcato che la linea vita può essere utilizzata solo da personale opportunamente formato, abilitato ai lavori in quota e all'uso di dispositivi anticaduta, che, a loro volta, devono essere certificati e collaudati con cadenza regolare. Per essere dichiarata idonea (a norma), la linea vita deve sempre essere corredata dei seguenti documenti:

- manuale d'uso e manutenzione e certificato di conformità, forniti dal produttore;
- relazione di calcolo, di corretto utilizzo e planimetria, fornite dal progettista;
- relazione fotografica, fornita dal progettista dietro invio da parte dell'installatore;
- certificato della corretta posa o dell'installazione, fornito dall'installatore.

Le linee vita sono soggette a verifica visiva e strumentale, ad opera di personale qualificato e abilitato (ingegnere, architetto o

installatore) con cadenza massima biennale, salvo diversa indicazione migliorativa del produttore, nel qual caso i tempi si riducono a quelli indicati nel manuale d'uso e manutenzione.

Le verifiche possono dare esito positivo, positivo con riserva o negativo.

Nel primo caso non occorre fare nulla, nel secondo si tratta di capire quali siano le osservazioni e porvi rimedio, ove possibile, entro la verifica successiva, nel terzo caso viene interdetto l'uso della linea vita fino a ripristino delle condizioni di sicurezza ed esito positivo della nuova verifica. ■

contatti



Geom. Matteo Minelli

Via Canova, 337
Castello di Serravalle

40053 Valsamoggia
(BO)

Cell. 338 6258334



NICOLA ARMAROLI

*Analista energetico del
Consiglio Nazionale delle
Ricerche*

VERITÀ E FALSITÀ SULLE AUTO ELETTRICHE

Da quando è ormai noto che dal 2035, in Europa, non si potranno più vendere auto con motori termici si è scatenata una enorme quantità di discussioni, dibattiti, polemiche e tante chiacchiere da bar dove esperti improvvisati danno il loro punto di vista.

Ragionare sui rischi che ci potranno essere per le aziende automobilistiche classiche ovviamente è più che logico, ma quella che ormai sembra essere una crociata contro le auto elettriche sta diventando sempre meno logica e soprattutto piena di inesattezze e luoghi comuni privi di senso.

Abbiamo intervistato il Professor Nicola Armaroli Direttore di Ricerca del CNR, membro dell'Accademia Nazionale delle Scienze, direttore della rivista Sapere per provare a fare un quadro della situazione quanto più attendibile possibile.

Redazione - Autorevoli studi dimostrebbero che le auto elettriche in realtà emettono più CO₂ delle auto termiche di nuova generazione, è verosimile?

Prof. Armaroli - Si tratta di vecchi studi ormai smentiti anche da chi li aveva condotti, ci sono infatti parecchie decine di studi che dimostrano che durante tutto il suo ciclo di vita (compresa quindi la costruzione della batteria e lo smaltimento a fine ciclo) un

auto elettrica inquina la metà di un'auto termica ed in Italia, dove le energie rinnovabili sono in continua crescita, si arriva al 60% di inquinamento in meno.

Redazione - Cosa ne pensa del fatto che in un prossimo futuro l'energia elettrica necessaria per tutte le auto dovrà necessariamente essere prodotta da almeno 26 centrali nucleari?

Prof. Armaroli - Occorre partire da una premessa: il consumo di energia delle auto elettriche è poco, ovvero se domani le auto che sono attualmente in circolazione fossero tutte elettriche occorrerebbe aumentare la quota di produzione di energia elettrica nella Comunità Europea di appena il 15%, mentre contemporaneamente si risparmierebbe quattro volte tanto come quantità di petrolio; il passaggio totale alle auto elettriche necessiterà di almeno 20 anni e per quell'epoca la produzione di energia sarà totalmente da fonti rinnovabili. C'è infine da tenere presente che le fonti rinnovabili, come dice il loro nome, si rinnovano continuamente mentre il petrolio deve essere continuamente estratto ricorrendo a metodologie sempre più costose ed inquinanti.

Redazione - Si dice che per produrre le batterie servono le





terre rare e che Litio e Cobalto comportano inquinamento per la loro estrazione. È vero?

Prof. Armaroli – Le terre rare non c'entrano praticamente niente con le batterie, non ci sono terre rare all'interno delle batterie!! Nelle batterie ad oggi essenzialmente c'è il Litio e per un certo tempo, ma ormai sta scomparendo, c'è stato anche il Cobalto che però continuerà ad esserci nelle batterie dei nostri smartphone e dei computer, ma di questo nessuno sembra lamentarsi.

Redazione – Il Litio però non è molto diffuso e quindi scarseggerà se si dovranno produrre tante batterie in più...

Prof. Armaroli – In realtà non è che il Litio scarseggi, fino ad ora non è stato cercato, ma ora che lo si è iniziato a cercare si è scoperto che è molto diffuso nel mondo e si trova anche in Europa. C'è poi un concetto fondamentale da tener presente che è il riciclo: il Litio all'interno di una batteria

non si altera, né si consuma, quindi può essere recuperato in fase di smaltimento della batteria ed essere riutilizzato per produrre nuove batterie; in pratica mio figlio e anche mio nipote avranno nelle batterie il Litio che c'era nella mia! Per contro la benzina che uno mette nel serbatoio si brucia tutta! Il Litio si estrae una volta sola, il petrolio occorre continuare ad estrarlo e l'estrazione del petrolio e la sua raffinazione sono tra le operazioni più inquinanti al mondo.

Redazione – Da più parti viene detto che i motori termici inquineranno sempre meno anche grazie agli ecofuel, può davvero essere questa la soluzione?

Prof. Armaroli – Occorre cominciare a prendere atto che il motore termico ha un rendimento bassissimo! Quando mettiamo 10 litri di benzina nel serbatoio di un'auto ne sprechiamo circa 7,5 litri perché l'efficienza di un motore endotermico va dal 20 al 30% ciò significa sprecare

inutilmente tanto petrolio che deve continuare ad essere estratto. Un'auto elettrica ha un rendimento 4 volte maggiore di quello di un'auto endotermica! Per quanto riguarda gli ecofuel fondamentalmente non cambia nulla, poco importa se ciò che si brucia è di origine naturale o fossile perché comunque c'è una combustione ed è questa che porta all'emissione della CO₂.

Redazione – E invece per quanto riguarda l'idrogeno?

Prof. Armaroli – L'Unione Europea non ha imposto dal 2035 le auto elettriche, ha solo vietato la vendita delle auto endotermiche quindi non ha imposto una tecnologia, ma il mercato ha praticamente già deciso perché le auto elettriche sono e diventeranno ancor più efficienti, mentre ad esempio quelle ad idrogeno sono molto "primordiali"... basta considerare che per avere un pieno di idrogeno occorre, alla fonte, impegnare per la sua produzione il triplo dell'energia che serve per un'auto elettrica! ■

FILA FILA FILASTROCCA



BEATRICE BONUCCHI

*Insegnante di Massaggio Infantile
beatricebonucchi@gmail.com*

La parola filastrocca ha un'origine incerta, probabilmente dal verbo filare, quindi restituisce l'idea di un insieme di parole che si affastellano l'una all'altra e che come un filo grezzo vanno filate da qualcuno per essere fruite e attraversate. In passato indicava un lungo discorso prolisso, sconclusionato, senza grande costrutto. In tempi più recenti è un componimento per divertire i bambini. Quello che lega questi significati è che nella filastrocca quello che conta non è tanto il significato, il messaggio, ma la presenza delle parole, importanti nel loro scorrere.

Recitare e leggere filastrocche ai bambini, fin dalla primissima infanzia, consente loro di sviluppare diverse abilità linguistiche. Nel corso della narrazione e della lettura, vengono infatti proposti diversi suoni di vocali, consonanti e sillabe, che incuriosiscono il bambino e lo stimolano a riprodurli, dove quello che conta non è tanto l'apprendimento ma il fatto che per un bambino riprodurre un suono è un modo per rispondere e intraprendere un dialogo. A questo punto serve da parte dell'adulto la capacità di ascolto di quanto i bambini riproducono e la voglia di cogliere questo sottile dialogo. Importante è rispondere con un suono che stimoli il bambino o la bambina ulteriormente (per esempio un suono con lo stesso ritmo ma su una tonalità o

volume diversi) e che allo stesso tempo sia in risposta con quello emesso, per dare loro la certezza di essere stati ascoltati ed essere riconosciuti come parte attiva di un vero e proprio dialogo di suoni (con i bebè) e poi anche di parole con i bambini più grandi. Questo dialogo può essere di aiuto in quel processo di apprendimento per approssimazione che vive l'essere umano nei primi tre anni di vita; quando inizia lentamente a parlare, dalla lallazione fino all'affinamento di parole e frasi.

Condividere una filastrocca diventa un'esperienza dove non solo il bambino impara suoni e parole nuove, ma soprattutto attraverso i suoni crea nella sua mente delle immagini che può elaborare, e combinare in modi differenti. Infatti, l'ascolto di rime senza immagini, favorisce l'immaginazione, una abilità che sarà molto utile quando il bambino inizierà a leggere da solo le proprie storie.

Una filastrocca diventa un'esperienza dove pensiero e parola sono in relazione reciproca, attraverso l'esempio di adulti che si mettono in gioco. Le filastrocche recitate da un adulto per un bambino, o meglio ancora da un gruppo di adulti, danno l'esempio di una comunità che si occupa dei bambini non solo attraverso oggetti o azioni di accadimento in senso stretto, ma attraverso il potere delle parole e del suono, potere che attribuisce alle persone, fin dalla più tenera

età, competenza e appartenenza a un gruppo sociale. Nel corso del racconto o della narrazione di filastrocche, i bambini possono essere coinvolti, ad esempio chiedendo loro di battere le mani a tempo o di muoversi in un certo modo, di fare certe espressioni con il viso. Quella che a molti appare come una semplice filastrocca diventa un modo divertente per lo sviluppo delle capacità di comunicazione non verbale. In questo senso, centrale è il ruolo dell'adulto che guida. Infatti per il genitore che ha voglia di mettersi in gioco occorre conoscere bene la narrazione della filastrocca per poter utilizzare un tono di voce deciso, per pronunciare i suoni non troppo velocemente, e per modulare il tono della voce in modo da rimarcare alcune parti della storia che risultano significative.

Esistono diversi tipi di filastrocche, per esempio quelle tradizionali che parlano di un mondo antico, contadino, a tratti duro, e che di solito sono tramandate di voce in voce dalle famiglie; oppure esistono delle filastrocche d'autore che spesso si adeguano a tratteggiare realtà più attuali. Qualsiasi sia la filastrocca scelta, quello che conta per i bambini è il ritmo. Un elemento importante è quindi tenere il ritmo della filastrocca, per questo ci si può aiutare con piccoli strumenti musicali, anche improvvisando percussioni con oggetti comuni della casa. Da parte dell'adulto non servono particolari capacità musicali o essere "intonati", basta seguire un proprio ritmo che si modifica anche in base alle reazioni dei bambini e eventualmente degli altri adulti presenti. Le filastrocche ritmate inoltre

aiutano i bambini più piccoli nelle attività di coordinazione motoria. La gestualità ripetitiva delle filastrocche infatti, stimola il cervello, aiutandolo a memorizzare i movimenti che vengono appunto associati ad un suono specifico. Bisogna infatti ricordare che soprattutto sotto i tre anni, il modo di ascoltare include anche l'importanza di coinvolgere il corpo che è così importante nella conoscenza del mondo per i più piccoli.

La magia del coinvolgimento attraverso le filastrocche avviene solo se l'adulto vive quel momento come veramente divertente e si riesce a creare un'atmosfera di gioia per attirare l'attenzione dei bambini e farli partecipare. La filastrocca diventa quindi espressione della voglia di stare insieme tra bambini adulti, segno della loro relazione. ■

*Ambarabà ciccì coccò
tre civette sul comò
che facevano l'amore
con la figlia del dottore;
il dottore si ammalò:
ambarabà ciccì coccò*

CHI HA TEMPO NON ASPETTI TEMPO...

A cura della REDAZIONE

Si è sempre detto che “il tempo è denaro”....

Impossibile non aver pronunciato oppure aver sentito pronunciare, almeno una volta nella vita, questa breve affermazione.

Eppure, nonostante, risuoni nelle nostre orecchie come familiare, risulti cioè una frase “già sentita”, in pochi si soffermano sull'importante significato di questo antico modo di dire.

Se il tempo è denaro vuol dire che, per derivata, solo chi ha tempo è ricco, ma allora perché nelle normali giornate di interazione con gli altri una delle affermazioni più ricorrenti è non ho tempo?

Possibile che siano così tante le persone “povere”, ossia con poco tempo a disposizione?

E se hanno così poco tempo, tutte quelle persone, dove l'hanno speso il loro tempo?

Qual è la contropartita che hanno

ricevuto in cambio del loro tempo?

Ogni giorno ogni essere umano ha a sua disposizione 24 ore, che equivalgono a 1440 minuti.

Se le persone non hanno tempo significa che quei 1440 minuti non sono sufficienti per le loro esigenze quotidiane e quindi si potrebbe affermare che non sanno impiegare bene la risorsa più preziosa che c'è!

Una spiegazione potrebbe essere



che tutti sono a conoscenza del fatto che ogni giorno ci sono a disposizione 1440 minuti e quindi non sfruttare bene quelli di una giornata può sembrare meno grave perché tanto, allo scoccare della mezzanotte, ci saranno altri 1440 minuti da utilizzare.

C'è un proverbio che dice: "non rimandare a domani quello che puoi fare oggi"...

Solitamente i proverbi hanno un fondamento profondo ed anche questo, pensandoci bene, il suo fondamento ce l'ha: quello che non si riesce a fare dei 1440 minuti che tutti hanno a disposizione è comunque "diventato tempo perso"... perché il giorno dopo si riparte sempre dalla stessa quantità, non è, infatti, possibile immagazzinare il tempo non utilizzato per sfruttarlo nei giorni seguenti.

Perché allora si sentono persone che dicono: "non ho tempo da perdere" e poi le si vede sprecare il loro tempo o, ancor peggio, rimandare ad un altro momento quello che potrebbero fare subito e, chiedendo il motivo del loro

rimandare, si ha sempre una sola e decisa risposta: adesso non ho tempo, con le varianti oggi non ho tempo, questa settimana non ho un minuto di tempo...

Nei modi di dire ormai ricorrenti sono entraste frasi come: "ne parliamo a settembre" pronunciata generalmente da metà giugno a fine luglio; la variante autunnale invece è: "ne parliamo con l'anno nuovo" frase che viene pronunciata già dai primi di novembre...

Chi pronuncia queste frasi è affetto da una strana patologia non ancora riconosciuta dalla medicina ufficiale ma ben nota a tutti quelli che hanno a che fare con queste persone: la RIMANDITE!

Quando si soffre di questa forma di meccanismo mentale è praticamente impossibile riuscire a prendersi il tempo per qualsiasi cosa perché la sensazione intima è quella di non aver più un minuto di tempo a propria disposizione; inoltre avendo il ricordo dei tanti impegni rimandati chi soffre di RIMANDITE ha la netta sensazione di non poter decidere di dedicarsi a nulla perché l'arretrato

di impegni da smaltire è enorme.

Ma perché le persone rimandano? Gli studiosi del comportamento umano concordano che sono fondamentalmente due i motivi: la pigrizia e la paura.

Quando si deve decidere di dedicare tempo a qualcosa o a qualcuno, sono due i possibili meccanismi mentali che possono attivarsi, a fronte di una precisa sequenza di valutazioni.

Nel primo caso il processo di valutazione può portare a considerare troppo faticoso il dedicare tempo ad una data incombenza (e anche il termine incombenza, ossia situazione che incombe, serve a comprendere come si sente chi rimanda sempre...) oppure quando ci si trova in un determinato rapporto interpersonale e, quindi, piuttosto che impegnare le proprie energie si preferisce dichiarare, a se stessi, di non avere tempo.

Nel secondo caso, invece, quando si ritiene troppo rischioso investire del tempo (magari inutilmente...) in una interazione con altre persone con cui non ci si sente a proprio agio, oppure nel gestire degli impegni che necessitano di verifiche e approfondimenti accurati, sono questi alcuni dei casi in cui si può, alla fine, rinviare a "data da definirsi" o comunque talmente avanti per cui si "decide" che resta tutto il tempo per risentirsi e mettersi d'accordo.

Che sia per paura di rischiare il proprio tempo oppure per la pigrizia di usare il tempo quando occorre, alla fine si finisce per rimandare decisioni, impegni, scelte, acquisti, senza rendersi conto che non c'è una logica nel rimandare ma solo un non voler comprendere che l'impegno se è necessario non è mai faticoso e che le decisioni necessarie sono sempre meno rischiose delle decisioni non prese. ■



LA PRUDENZA

La diffidenza più che sfiducia preconcepita, è prudenza lungimirante
ROBERTO GERVASO

*Il colmo della prudenza:
camminare sulle mani per paura di prendere una tegola in testa*
ALPHONSE ALLAIS

*La prudenza è una ricca e ripugnante vecchia zitella
corteggiata dall'incapacità*
WILLIAM BLAKE

Troppo spesso la saggezza è la prudenza più stagnante
LUCIO BATTISTI

*L'abnegazione non è una virtù:
è soltanto l'effetto della prudenza sulla furfanteria*
GEORGE BERNARD SHAW

Bisogna fare cose folli, ma farle con il massimo di prudenza
HENRY DE MONTHERLANT

*Prudente. Chi crede al dieci per cento di ciò che sente,
a un quarto di ciò che legge e alla metà di ciò che vede*
AMBROSE BIERCE

Il tempo e l'esperienza generano la prudenza
GIACOMO LEOPARDI

*La prudenza è la capacità di distinguere
le cose da fare da quelle da evitare*
CICERONE

*Nulla è più pericoloso di un amico senza discernimento:
persino un nemico prudente è preferibile.*
JEAN DE LA FONTAINE

*La madre della saggezza viene chiamata prudenza;
il padre della saggezza è sconosciuto:
da questo risulta chiaro che madre prudenza non era prudente*
AUTORE IGNOTO

Questa rivista non contiene pubblicità perchè è stata stampata grazie al contributo di:



ProTetto
Garanzia tetto perfetto

GRUPPO 
VENTURI
LA FORZA DEL GRUPPO AL SERVIZIO DELLA CITTÀ

IDROPROJECT
BONANNO

 **DM**
D.M. SISTEMI GROUP SRL
www.dmsistemi.eu



 **HERA** servizi
energia

Nettuno
Ascensori


GIOVANNINI
CONDUZIONE E MANUTENZIONE
CENTRALI TERMICHE E IMPIANTI
SERVIZIO TERZO RESPONSABILE



**Scopri
all'interno
una preziosa
iniziativa!**



TRASFORMA IL TUO CONDOMINIO IN UNA COMUNITÀ ENERGETICA

**CON HERA NASCE IL PRIMO CONDOMINIO
AD AUTOCONSUMO COLLETTIVO DI BOLOGNA.**

Anche il tuo condominio può produrre energia dal sole e condividerla: risparmiare in bolletta e pesare meno sull'ambiente insieme è possibile.

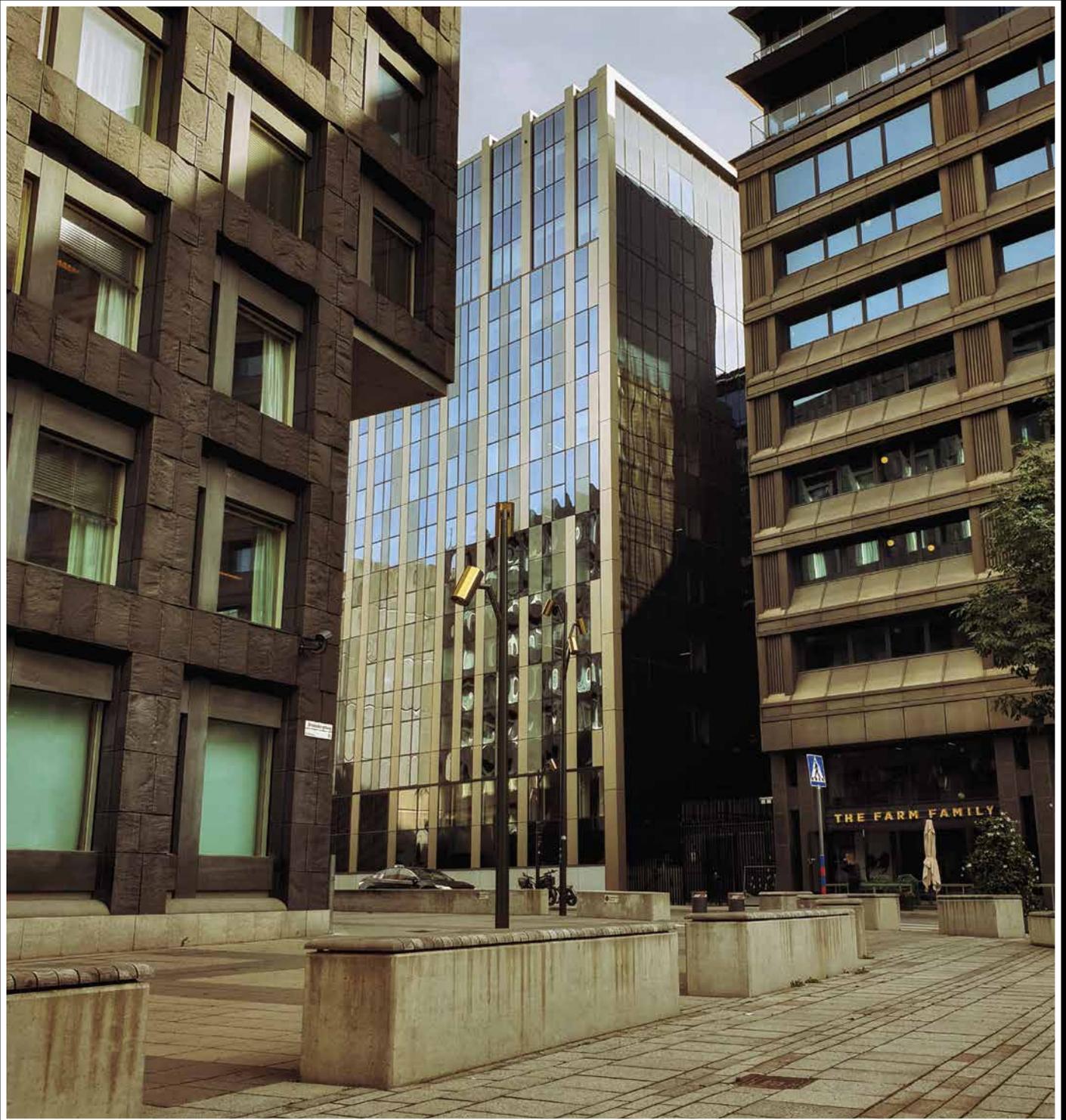
Chiedi al tuo amministratore.

Scopri di più:
heracomm.gruppohera.it/comunita-energetiche

GRUPPO
HERA

TABULA

RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE



HOME STAGING IL SEGRETO PER VENDERE CASA PAG. 4
LA BELLEZZA DI ESSERE ANZIANI PAG. 12
LA LINEA VITA NON SALVA SOLO LA VITA PAG 24
MEGLIO UN'AUTO TERMICA OPPURE ELETTRICA? PAG. 26