

IL CRALLINO

Organo di informazione del C.R.A.L. Santa Maria delle Grazie - Anno XVI - N. 2 - Maggio 2011

Distribuzione in omaggio ai Soci

Esce quando può

All'interno:

La dieta dei buongustai

Fitness ed ufficio: un connubio possibile?

Il turismo a Pozzuoli

Nando Paone: La Cultura del teatro

La gita sociale in Toscana

Beneficio previdenziale per lavoratori non vedenti

Il Bando di concorso Borse di Studio 2010-2011

IL CRALLINO

Organo di informazione pubblicato dal CRAL S. Maria delle Grazie. Viene distribuito in omaggio ai Soci.

Registrato il 20.01.96 presso il Tribunale di Napoli con il n. 4716.

Esce quando può

Presidente del CRAL
Santa Maria delle Grazie
Anna De Novellis

Direttore Responsabile
Alfredo Falcone

Comitato di Redazione
Teofilo Arco, Vincenzo Buono, Giuseppe Calabrese, Bruno Cola, Anna De Novellis, Vincenzo Mellone, Nello Nardi, Adriano Scoppetta, Luigi Stefanelli

Hanno collaborato a questo numero:
Antonio Balzano, Antonio Caldora, Domenico Conte, Gennaro Crispo, Vincenza Di Francia, Isabella Dionisio, Gennaro Schiano di Cola, Sergio Scoppetta, Andrea Tondini

Segretario di Redazione:
Adriano Scoppetta

Composizione
Nello Nardi

Redazione: **CRAL Santa Maria delle Grazie La Schiana 80078 Pozzuoli (NA) tel. 081.8552215**

Le opinioni espresse in articoli firmati o siglati impegnano esclusivamente i rispettivi Autori mentre la Direzione non ne risponde.

La collaborazione a
"IL CRALLINO"
s'intende gratuita.

Impaginazione, grafica e stampa:
Graphic & Print s.n.c. Torre del Greco

In copertina: *L'attore Nando Paone promotore di un'interessante iniziativa all' "Artgarage" di Pozzuoli (foto di Gianni Fiorito dal set del film "Benvenuti al sud").*

Cari amici lettori,

il terremoto che l'11 maggio 2011 avrebbe raso al suolo la città Roma, dunque, non c'è stato: la temuta previsione non si è avverata, Meno male! Ma la psicosi del disastro nella Capitale non ha mancato di impossessarsi di quanti, non essendo scettici nei confronti di tale tipo di profezie, si chiedevano se convenisse lasciare o no la casa e, soprattutto, dove andare a mettersi in salvo. Una preoccupazione del tutto gratuita che si è andata ad aggiungere alle altre che la vita già riserva.

A questo punto viene spontanea una domanda: come vengono fuori, ogni tanto, simili allarmistiche voci? Il quesito rimane senza risposta.

Le profezie di disastri, siano essi terremoti, eruzioni, inondazioni, pestilenze o, addirittura, la fine del mondo da sempre si accompagnano alla storia dell'uomo ma, fortunatamente, raramente si avverano. Ne ricordiamo una famosa: per l'anno 1000 fu prevista appunto la fine del mondo: "mille e non più mille" andavano predicando in proposito i profeti di sciagure, mentre la comunità, battendosi il petto e pentendosi, per l'occasione, delle colpe commesse in vita, si preparava al... giudizio universale: ebbene, il primo giorno del secondo millennio albeggiò e tutti si risvegliarono non nell'aldilà ma nel ... proprio letto.

Un'altra profezia di sciagure si profila ora al nostro orizzonte, la data è prossima: è fissata per il 21 dicembre 2012, in occasione di quel solstizio d'inverno, e di un particolare allineamento degli astri che si ripeterà dopo ventiseimila anni, il mondo finirà.

Chi dice tutto ciò? Lo dicono, ben da migliaia di anni, le antiche profezie dei Maya, la popolazione autoctona dell'odierno Guatemala, profezie queste nate dall'interpretazione di documenti e di calendari redatti dai sacerdoti di quel popolo e giunti fino a noi. Pare però che gli attuali maya ritengano sacrileghe tali disastrose interpretazioni dei testi e dei millenari calendari compilati dai loro antenati: per essi infatti quei documenti potevano essere interpretati correttamente soltanto dagli antichi sacerdoti precolombiani ormai da qualche millennio trapassati.

Dunque non prendiamo sul serio le profezie di catastrofi vecchie di millenni ma preoccupiamoci, piuttosto, di quelle più attuali ed imprevedibili minacciate dai terroristi o dalla previsione di alcuni scienziati i quali parlano di un possibile impatto, che potrebbe avvenire, tra una trentina d'anni, tra la nostra terra ed un asteroide che sembra viaggiare su un'orbita che potrebbe interferire con quella del nostro pianeta.

In questo caso ci sarebbe ben poco da fare per tutti: quest'ultima "profezia", comunque, per sua fortuna, non preoccupa minimamente l'autore di queste note...





LA VOCE DEL CRAL

a cura di **Adriano Scoppetta**

LE NUOVE CONVENZIONI

BIGLIETTI CINEMA

Come comunicato sull'ultimo numero, è stata annullata la convenzione con il cinema Sofia di Pozzuoli che consisteva in uno sconto previa esibizione del tesserino CRAL alla biglietteria, è possibile però acquistare i biglietti di ingresso sia per il suddetto cinema che per le seguenti sale: Arcobaleno, America Hall, Filangieri, Plaza, La Perla e Delle Palme di Napoli ed Ucinemas di Casoria, Vittoria di Aversa, Cinapolis di Caserta e Augustus Vulcano Buono di Nola, al prezzo di euro 3,60 (validi tutti i giorni esclusi periodi pasquali e natalizi) e sono spendibili anche nei fast food Mac Donald e Burger King indicati nei coupon. Inoltre sono anche disponibili quelli per il cinema Med al costo di euro 4,50, validi sempre ed anche per i films in 3D.

N.B. Si consiglia di telefonare sempre prima in Segreteria CRAL per accertarsi della disponibilità essendo la vendita limitata.

BIGLIETTI GIORNALIERI PER LE ISOLE DEL GOLFO

Sono disponibili in Segreteria CRAL, **fino al 6 novembre**, i biglietti giornalieri per le isole del golfo di Napoli comprensivi di viaggio (in aliscafo o in traghetto) e pranzo completo incluse bevande presso i ristoranti indicati.

Prezzario:

Capri in aliscafo da Napoli euro 44;
Capri in nave da Pozzuoli euro 37;
Capri solo nave da Pozzuoli euro 23;
Ischia in nave euro 27;
Ischia solo nave euro 15;
Procida in nave da Pozzuoli euro 21.

Minicrociere del golfo con partenza da Napoli sabato, domenica e festivi, breve giro dell'isola di Capri, sosta e sbarco ad Amalfi in motonave con

pasto a bordo e animazione musicale. Prezzi per i soci: sabato euro 40 (ragazzi 32) domenica e festivi euro 47 (ragazzi euro 37). Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a **Trial Travel 081/551.33.06**.

PLAY OFF BEAUTY CLUB

E' stata rinnovata la convenzione con il suddetto **Centro Benessere** che prevede, per i nostri soci muniti di tesserino, lo sconto del 15% sugli abbonamenti annuali, trimestrali, mensili e pacchetto da 12 ingressi, uno Sconto del 10% su 4 pacchetti "benessere" organizzati presso la Beauty Farm, previo appuntamento, della durata media di quattro ore. Altri sconti sono previsti presso **l'Officina del Benessere** via Tommaso Pollice, 15 Pozzuoli e presso **l'Agriturismo Convivium** via Arcofelice Vecchio, 72 Cuma.

MORGAN SCHOOL

La convenzione prevede lo sconto del 20% sulle normali tariffe che la Scuola pratica per **i corsi di lingua inglese** per bambini, ragazzi e adulti che vogliono liberamente conversare, leggere e comprendere testi e scrivere lettere ed e-mail. Sede: via Solfatara 66 Pozzuoli tel. 081/526.05.33.

L'OASI DEI BIMBI BABY PARKING

La struttura situata in via Vecchia Luciano, 3 (Parco Lieto) - Pozzuoli tel. 327/628.38.36 - accoglie **bambini dai 3 mesi ai 5 anni**, immersa in un'oasi di verde ed in villa indipendente con ampio giardino fiorito in esterno tutto a misura di bambino: refezione interna, organizzazione feste, campo estivo, supporto medico interno, nutrizionista, supporto psico-pedagogico. Sconti ai soci sulle rette praticate.

VIRGILIO TRAVEL

L'Agenzia di viaggi, con sede a Pozzuoli in via Follieri 6 tel. 081/013.69.91, praticherà ai soci sconti particolari che saranno concordati di volta in volta, a partire da un minimo del 5% ad un massimo del 10% sul prezzo di listino, secondo i tour operators prescelti.

IL QUARTO MIGLIO (Cantine - Tenuta)

Il Ristorante sito in via Cesare Pavese 19 Quarto, tel. 081/876.03.64 offre sconti ai nostri soci sulle tariffe ufficiali, inoltre nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì offre **ottimi menu** completi comprensivi di acqua e vino a soli **15 euro**.

CAMPING SOLEADO

Il Villaggio Camping di Castellabate località Ogliastro Marina (SA) tel. 0974/96.30.94 prevede per i soci che usufruiranno delle sue strutture **lo sconto, sulle tariffe ufficiali, del 20% nel mese di agosto e 30% negli altri periodi dell'anno**.

L'ASSOCIAZIONE "NON SOLO NOZZE"

(Organizzazione Eventi)

Offre ai Soci, a prezzi scontatissimi, **l'organizzazione di feste** per battesimi, comunioni, compleanni, lauree, nozze ed ogni altro tipo di evento comprensivi di sala, menu completo, allestimento scenografico, inviti, musica e animazione a partire da **un minimo di 500 euro**, secondo il menu ed il numero di partecipanti. Per informazioni rivolgersi in via Vecchia San Gennaro 10, Pozzuoli; **tel. 081/01.20.844 cell. 333/308.39.99**.

"EVIDENCE BASED MEDICINE" ED "EVIDENCE BASED NURSING"

di Gennaro Schiano di Cola*

Su noi operatori della sanità, già sgravati da turni massacranti dovuti alla carenza di personale e alla diminuzione di fondi del comparto sanitario, si sta abbattendo un'ennesima spada di Damocle, che accresce ulteriormente il grado di stress. Mi riferisco alla crescita vertiginosa dei contenziosi fra i pazienti (presunte vittime di malasanta) e le aziende sanitarie.

I casi di malasanta non sono in aumento ma i mass media stanno dando una caccia serrata a nuovi casi perché in quest'ultimo periodo fanno molto audience. A questo bisogna aggiungere anche tutte le associazioni di avvocati che, lasciato il campo dell'infortunistica stradale, hanno visto in questa nuova diatriba una fonte di guadagno più facile e remunerativa, e, tramite spot pubblicitari, trasmessi anche da importanti reti televisive, stanno invitando tutte le persone che anche pensano di essere state vittime nel passato di un episodio di malasanta, a rivolgersi presso le loro associazioni per poter chiedere un risarcimento ai presunti responsabili di tali danni, visto che la denuncia può essere presentata fino a dieci anni da quando è avvenuto il fatto.

Come possiamo difenderci nell'eventualità che siamo noi gli operatori accusati di non aver gestito in modo corretto il caso clinico? Certamente davanti al giudice non potremo giustificarci dicendo che abbiamo eseguito tale manovra perché così ci è stata insegnata, o che in 30 anni di esperienza, abbiamo sempre fatto così e ci siamo sempre trovati bene, o

dire anche di peggio. L'unica cosa che ci può salvare è l'aver eseguito le manovre rispettando le direttive delle procedure del reparto. Questo logicamente non ci salva se le manovre sono state fatte senza la prescrizione del medico o se le abbiamo praticate al paziente sbagliato. Ma come nascono i protocolli e le procedure? Si inizia adottando atteggiamenti scientifici seguendo le evidenze presenti in letteratura. In definitiva quello che è conosciuto come EBM (evidence based medicine) ed EBN (evidence based nursing).

L'EBM consiste nel fondare la propria pratica clinica sulla evidenza scientifica piuttosto che su altri elementi: improvvisazione, esperienza, intuito ecc. che possono essere talvolta utili nella gestione del singolo caso ma non nel definire norme generali di comportamento e di metodo. L'evidenza scientifica proviene da lavori scientifici presenti in letteratura, la cui validità e attendibilità è garantita dalla analisi statistica. Dall'Evidenza scientifica dell'EBM ed EBN, società, associazioni, enti nazionali ed internazionali ricavano le Linee guida che hanno 6 livelli e 3 gradi di raccomandazioni e vengono revisionate periodicamente in base alle possibili variazioni dell'evidenza scientifica.

Dalle linee guida le aziende ospedaliere emanano le Procedure aziendali che sono una serie strutturata di raccomandazioni finalizzate al controllo di un problema che riveste un interesse determinante per tutta l'azienda, o per motivi medico legali (sicurezza), o per motivi economici

(costo-efficacia) o per motivi di miglioramento qualitativo della attività della azienda o della sua immagine (efficienza). Infine le singole unità operative stilano (dalle linee guida) i protocolli operativi, cioè l'uniformità di comportamenti nell'unità stessa di una determinata procedura. Il protocollo è l'applicazione "nel particolare" delle nozioni generali raccomandate dalle linee guida (ovvero, in riferimento alla tipologia di malati, alle risorse disponibili, ecc.). Il protocollo è condiviso da tutti gli operatori sanitari della unità operativa coinvolti nella procedura e non può essere in contrasto con le procedure aziendali.

Infine dalle procedure possono essere estrapolate un insieme di poche raccomandazioni comportamentali (in genere non superano la decina) dette Bundle che, applicate sistematicamente e uniformemente, sono in grado di avere un impatto statisticamente significativo nel migliorare la qualità di una procedura in termini di Sicurezza, Costo - Efficacia e Efficienza.

Concludendo, invito tutti gli operatori sanitari a cambiare comportamento clinico perché abbiamo il dovere, non solo verso il paziente ma soprattutto verso noi stessi, di crescere e anche di proteggerci perché non è più tempo di fare "quello che sappiamo fare" ma è il tempo di imparare a fare "quello che si deve fare".

** Gennaro Schiano di Cola è infermiere professionale presso il reparto di Oncoematologia del P.O. S. Maria delle Grazie.*

La collaborazione a

IL CRALLINO

è sempre gradita

FITNESS ED UFFICIO: UN CONNUBIO POSSIBILE?

di **Gennaro Crispo***

Da specialista in medicina dello sport vengo spesso interpellato per consigli sull'attività fisica, che è ormai a pieno titolo riconosciuta tra i cardini della prevenzione sia delle malattie cardiovascolari che di tutte le patologie provocate dalla mancanza di movimento, che vanno sotto il nome di "sindrome ipocinetica".

E' osservazione comune che gran parte della nostra giornata lavorativa, si svolge in posizione seduta, spesso con posture innaturali, davanti al monitor di un computer. Questa condizione fa scattare, in molti, la voglia, di fare più attività fisica, ma la reale o percepita mancanza di tempo fanno sì che il tutto resti una pia intenzione.

Ma c'è rimedio, infatti uno studio della American College of Sports Medicine rivela che per restare in forma non servono grandi movimenti per lunghi periodi, ma è utile anche accumularne di piccoli, durante la giornata.

Dallo studio si evince che, con questa "ginnastica nascosta" si arriva a bruciare qualche centinaio di calorie al giorno.

Possiamo infatti fare un po' di attività fisica anche in ufficio, utilizzando l'arredo come attrezzatura ginnica e addirittura potendo scegliere tra le nostre diverse esigenze di fitness.

Se vogliamo contrastare le contratture muscolari, i dolori vertebrali, le sensazioni di torpore delle mani e dei piedi, frutto delle molte ore davanti al monitor, possiamo scegliere dei semplici ed efficaci esercizi di "**stretching**", se invece ci piacerebbe anche bruciare qualche caloria in più del solito, magari lo zucchero dei molti caffè della giornata, possiamo ricorrere al "**fidgeting**", termine inglese che significa agitarsi, giocherellare compiendo frequentemente gesti come: tamburellare le dita sulla scrivania, giocare con la matita, agitare le gambe, accavallarle e cambiare spesso la loro posizione.

Diversi ricercatori sostengono che attraverso tali semplici gesti, spesso istintivi e non controllati, si può comunque beneficiare degli effetti salu-

tari di una attività fisica.

Integrare queste attività, durante la giornata con due o più rampe di scale, scendere dai mezzi pubblici una fermata, parcheggiare l'auto un po' più lontano dalla nostra meta, il giardinaggio, il ballo o portare fuori il cane portano sicuramente ad ampliare i vantaggi del "fidgeting".

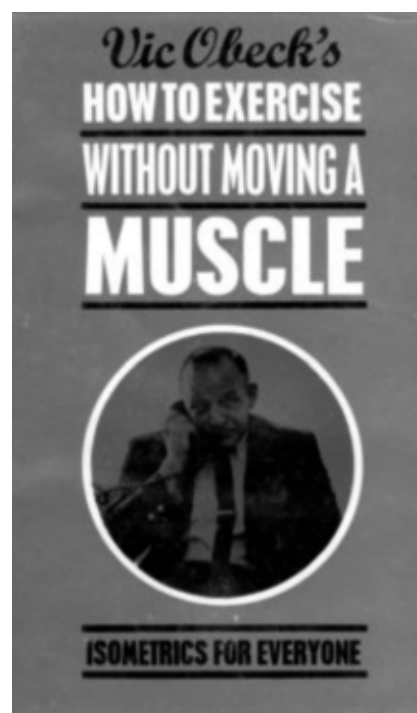
Infine per completare la carrellata di esercizi praticabili anche sul posto di lavoro, ricordo la ginnastica isometrica, consigliata già dalla Marina Militare Statunitense ai marinai imbarcati sui sommergibili, dove gli spazi sono estremamente angusti, per conservare il tono muscolare. Il massimo esponente di questo sistema di fitness, molto in voga negli anni '60, fu Vic Obeck docente di Educazione Fisica e Atletica Leggera presso la New York University, che nel suo libro "Come fare ginnastica senza muovere un muscolo" (vedi foto) illustra questa metodica, da lui applicata, anche nei programmi di allenamento delle squadre di football americano.

La ginnastica isometrica è indicata per l'aumento della forza, ma soprattutto per rassodare e tonificare i grossi gruppi muscolari.

Una piccola routine di base di "fitness" da scrivania potrebbe iniziare, superati gli sguardi perplessi dei colleghi, seguendo le regole di base dello stretching, allungandoci quindi in ogni movimento fino a sentire una leggera tensione, mantenendo lo stiramento dai 5 ai 15 secondi, respirando lentamente e naturalmente senza trattenere il respiro.

Eseguiamo questi esercizi, se possibile tutti i giorni, per conservare tono e flessibilità articolare:

- Premere entrambe le mani sulle palpebre per 20 secondi circa.
- Stendiamo le braccia e distendiamo le dita per cinque secondi, ripetendo 3 volte la sequenza.
- Solleviamo le spalle come a voler toccare la mandibola con l'omero per 10 secondi ripetendo la sequenza due volte.
- Mani incrociate dietro la nuca, spin-



giamo le mani l'una contro l'altra come a volere serrare più saldamente le dita.
e) Con il fianco parallelo alla scrivania appoggiare il braccio e fate dei piegamenti sulle ginocchia, respirando quando flettete e espirando quando risalite ripetendo 10 volte per 2 serie.

f) Per gli addominali: seduti in equilibrio sul bordo della sedia allungare e flettere le gambe espirando in chiusura ripetendo 10 volte per 2 serie.

g) Stretching alle gambe, appoggiando il piede sulla scrivania oppure sulla sedia, gamba tesa e espirare nella fase di stretching per un massimo di 30".

Niente più scuse quindi, possiamo vincere la pigrizia e stare meglio, ricordando un antico detto cinese:

Lì dove scorre la linfa che dà la vita, i vermi non mangeranno il legno vivo.

Se i cardini sono usati ogni giorno, la ruggine non impedirà l'apertura di un cancello.

Il movimento dona salute e vita. La stagnazione porta malattia e morte.

*** Il Dott. Gennaro Crispo, è Dirigente I° livello U.O.S.D. Medicina dello Sport A.S.L. NA 2 Nord, Quarto.**

CON RICETTE DI PRIMI PIATTI A BASE DI PASTA DI GRAGNANO

LA DIETA DEI BUONGUSTAI

di Andrea Tondini* e Isabella Dionisio*

Chi ha detto che una dieta efficace debba essere priva di pasta? I «maccheroni» sono invece un elemento salutare se usati come si deve. Da questa tesi nasce il libro **«La dieta dei buongustai - con ricette di primi piatti a base di pasta di Gragnano»** (Alfredo Guida Editore) di Andrea Tondini, Dirigente Medico del SIAN ASL NA 2 Nord, e dell'esperta di cucina Isabella Dionisio, presentato giovedì 31 marzo, davanti ad una folta rappresentanza di pubblico, presso la storica "saletta rossa" della Libreria Guida a Portalba.

Un prezioso volume per chi vuol mettersi a dieta senza rinunciare al gusto e per chi vuole imparare più di una ricetta insolita per dare un tocco di creatività ai primi piatti.

«Molte diete falliscono per mancanza oggettiva di motivazioni - spiega Tondini nella presentazione del libro -; diverse altre vengono interrotte per l'eccessivo rigore del regime alimentare prescritto. Un gran numero di persone, infine, rinuncia alla dieta semplicemente per mancanza di fantasia nella preparazione dei pasti, sopraffatta dal ripetersi di pietanze sane ma monotone nelle scelte e talora deprimenti nell'aspetto».



Il dott. Andrea Tondini alla presentazione del suo libro presso la storica "saletta rossa" della libreria Guida di Napoli Portalba.

Questo libro sovverte invece ogni concetto del genere, anche perché, per perdere peso, bisogna mangiare con gusto e senza troppe privazioni e con pietanze che, giornalmente, abbiano precisi apporti calorici. In poche parole, bisogna rispolverare la cara "Dieta Mediterranea", dichiarata recentemente dall'Unesco Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

E alle tradizioni alimentari mediterranee questo libro è completamente ispirato.

Per aiutare i lettori con problemi di linea a recuperare un peso "desiderabile" gli Autori hanno messo a punto un singolare **percorso dietetico-culinario**, articolato in un piano alimentare di trenta giorni con ricette destinate all'intero nucleo familiare e non già al singolo, come di prassi in pubblicazioni di questo genere. Per ogni giorno, infatti, vengono suggeriti "piatti salutarì" per l'intera famiglia, confezionati "nel rispetto del principio di una frequenza regolare ed armonica dei nutrienti strategici per la salute". Lo scopo evidente è quello di dimostrare che

il **binomio gusto e salute** è un obiettivo assolutamente perseguibile. Il connubio di un dietologo con una esperta di cucina rappresenta, infatti, il tentativo di coniugare le innegabili esigenze del palato con le ancora più importanti necessità nutrizionali di ogni individuo. **Regina incontrastata di molti menu è la pasta**, di particolare qualità nelle ricette realizzate con alcuni singolari formati della Fabbrica della Pasta di Gragnano: primo fra tutti la **"caccavella"** (in bella mostra in copertina), frutto della fervida fantasia del pastaio Antonino Moccia, che, con i suoi 50 grammi per pezzo, rappresenta attualmente il formato di pasta più grande del mondo, da consumare, come è ovvio anche per gli altri tipi, rigorosamente "al dente"!

** Andrea Tondini è Gastroenterologo Dirigente Medico del Dipartimento Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL NA 2 Nord Sede di Quarto. * Isabella Dionisio è Docente esperta di cucina.*



NONOSTANTE LE GRANDI RISORSE NON VIENE VALORIZZATO

IL TURISMO A POZZUOLI

di Domenico Conte

In provincia di Arezzo a 300 metri di altezza esiste un paese con circa 2000 abitanti, chiamato Monterchi. Perchè ho deciso di portare a conoscenza dei lettori de "Il Crallino" tale località? In un edificio scolastico adibito a museo è stato collocato un celebre affresco di Piero Della Francesca, "La Madonna del Parto". Il comune di Monterchi ogni anno accoglie oltre 10.000 turisti, sia italiani che stranieri, attirati esclusivamente dal quadro che, per quanto bello possa essere resta comunque un "unicum". Sarebbe auspicabile che i responsabili del CRAL organizzassero un fine settimana a Monterchi per verificare dal vivo cosa significhi amare e vivere di turismo. Questa la premessa per parlare un po' di Pozzuoli.

Quando ero bambino, cioè nei primi anni del dopoguerra, i pescatori immergavano le loro reti nello specchio di mare antistante via Napoli e in tale strada vendevano il pescato, non a peso, ma nei piatti che la gente portava. Sempre in quegli anni, i napoletani si accalcavano nei vagoni della Cumana per raggiungere Lucrino e bagnarsi nelle acque del nostro golfo. I benestanti, in estate, alloggiavano alle terme Puteolane o affittavano le case ad Arco Felice. Negli attuali quartieri di Toiano e Monteruscello vasti poderi producevano quanto di meglio esisteva fra i prodotti agricoli. Possiamo quindi affermare che la popolazione di Pozzuoli traesse i mezzi di sostentamento, dalla pesca, dall'agricoltura e dalle attività artigianali.

Arrivarono gli anni '60 e ci fu il boom industriale (Sofer, Pirelli, Olivetti, ecc.) e l'espansione dell'edilizia pubblica. Indubbiamente tale fenomeno apportò un benessere economico generale, ma al contempo un forte inquinamento ambientale e di conseguenza l'allontanamento dei turisti. Per tutta una serie di motivi che sarebbe troppo lungo elencare, la politica industriale a Pozzuoli, come in quasi tutto il territorio italiano è praticamen-



Panorama di Pozzuoli (foto Nello Nardi).

te defunta. Giocoforza è necessario trarre ricchezza da altre fonti, tra cui il turismo. Quale territorio italiano può vantare più di Pozzuoli una concentrazione di meraviglie nei campi più svariati? Un patrimonio archeologico di inestimabile valore, acque termali per la cura di molte malattie, la Solfatara che offre uno spettacolo mozzafiato, i laghi, il mare, le colline, ed un bagaglio di tradizioni storiche invidiabile. Dell'attività turistica Pozzuoli raccoglie solo gli aspetti peggiori: una serie incalcolabile di ristoranti, pizzerie, paninoteche, caffetterie e tante automobili in fila per imbarcarsi sui traghetti in partenza per Ischia.

Sarebbe troppo semplicistico e superficiale scagliarsi contro le varie amministrazioni che si sono succedute, che non hanno posto nei loro programmi la politica turistica, perchè, a mio avviso, se la cittadinanza spinge, prima o poi, l'autorità è costretta ad accogliere le istanze provenienti dalla base. Se poniamo un attimo l'attenzione sulle iniziative che andrebbero intraprese, ci rendiamo conto che alla fine non occorrerebbero grandi sforzi e grossi investimenti finanziari. Tanti paesini del Sannio e dell'Irpinia organizzano sagre di ogni tipo, perchè Pozzuoli non può fare altrettanto valorizzando il pesce azzurro? Perchè non allestire opere liriche nell'anfiteatro

Flavio, così come si fa a Verona? In passato venivano organizzati spettacoli in Villa Avellino, non potrebbe riprendersi tale iniziativa? Un semplice passaggio di qualche minuto su un qualsiasi canale televisivo farebbe accorrere a Pozzuoli una massa enorme di turisti.

Uno sguardo andrebbe rivolto poi al turismo religioso che in altre regioni ha fatto nascere delle vere oasi: San Giovanni Rotondo, Pietrelcina, Loreto, Castel Petroso, ecc..

Quanto costerebbe un trenino che portasse in giro i turisti per i siti più significativi del paese? Un piccolo battello che effettuasse il giro del lago d'Averno? Una navetta di collegamento tra la Solfatara ed il porto? Sono convinto che nella nostra città esistono tanti giovani e meno giovani che con un minimo di incentivazione sarebbero felici di estrinsecare le loro potenzialità per la valorizzazione della loro terra.

In conclusione, sono convinto che se ogni cittadino maturasse l'idea che Pozzuoli possa diventare un comune a vocazione turistica, il nostro paese potrebbe porsi tranquillamente sullo stesso livello di Pompei, Sorrento, Ischia, e di tutte le altre località della Campania famose in tutto il mondo e pronte a ricevere flussi turistici enormi.

ALL'ARTGARAGE DI POZZUOLI UN'IMPORTANTE INIZIATIVA

LA CULTURA DEL TEATRO

di Sergio Scoppetta*

Sin dall'antichità il teatro è sempre stato sinonimo di arte, aggregazione e reciproco scambio, tra l'attore sul palco che riusciva a trasmettere un'emozione e chi dalla platea ne rimaneva affascinato.

Il miracolo dell'unicità, della recitazione e dell'espressione che univa i greci nell'agorà oggi purtroppo non ha più la stessa importanza e lo stesso rilievo, un po' per i tempi che corrono, mossi dalla freneticità della vita, un po' per i processi di inscatolamento innescati dal mercato dell'home video, reo di aver impacchettato qualsiasi prodotto artistico. Oggi risulta più facile comprare un dvd di un'opera teatrale che andare a teatro a vedere quest'ultima, per una questione di comodità o forse semplicemente per pigrizia.

Proprio da quest'ultima osservazione approfittiamo per prendere in considerazione un'interessantissima iniziativa, una piccola speranza, un barlume di luce che riguarda il teatro e la recitazione. Proprio a Pozzuoli, grazie all'impegno di due validissimi perso-



Nando Paone (a sin.) intervistato da Sergio Scoppetta nella sala Molière dell'Artgarage di Pozzuoli (foto F. Ragucci). In basso la locandina dello spettacolo "I dolori del corpo" che, a grande richiesta, sarà replicato fino al 30 giugno.

naggi del teatro nazionale come Nando Paone e Cetty Sommella è nata la "Sala Molière", uno spazio che mancava da anni in terra puteolana dedito al teatro recitato e studiato, con l'intento di rivalutare lo spettacolo e l'arte. Una scelta coraggiosa, ma oltremodo lodevole, che attraverso una serie di commedie proverà ad accontentare il pubblico, affrontando importanti tematiche sulle leggende ali della comicità. Il teatro è terapia, ed un laboratorio per la formazione teatrale era quello che ci voleva in una città come Pozzuoli, terra, da sempre, di antiche culture di mirabili monumenti, di anfiteatri e di templi. Nell'era dei social network e del virtuale una condivisione tangibile è importante, così come andare a teatro e condividere uno spazio reale, rivalutando una di quelle scuole che da Eduardo a Toto' ci ha sempre affascinato.

L'intento è anche quello di avvicinare i giovani al

teatro e di abbattere parte dei limiti che in questi ultimi anni hanno caratterizzato il nostro Paese, attraverso la promozione e la divulgazione del teatro. Da metà maggio infatti ci sarà la possibilità, sempre all'interno della "Sala Molière" dell'ARTGARAGE di Pozzuoli, di riavvicinarsi con una modica cifra, allo spettacolo diretto da Nando e Cetty "I dolori del corpo", per credere ancora una volta nel teatro e nella magia che può trasmettere. E' importante credere ancora in questi valori, nella cultura e nell'arte, nel poter avvicinare le persone allo spettacolo, alle nuove possibilità e all'interazione. Non tutte le persone che si avvicinano al teatro sono consapevoli di quanto c'è stato in passato, di come questo mondo sia stato interessante. Moltissimi attori del cinema e della fiction oggi si dedicano al teatro, senza esperienza, senza una vera formazione o studio, facendo molti più danni del previsto, allontanando la gente con spettacoli noiosi e ripetitivi. Per una volta diamo la possibilità a chi di teatro se ne intende ma soprattutto ci vive, di fare di più, di rappresentarci con passione!

** Sergio Scoppetta è esperto in comunicazione.*

TEATRO
Sala Molière
"ARTGARAGE" VIA SOGNAR, 21 - POZZUOLI

DAL 19 MAGGIO AL 30 GIUGNO 2011
DAL GIOVEDÌ ALLA DOMENICA
FERIALI ORE 21.00 - FESTIVI ORE 18.00
POSTO UNICO € 10,00
info e prenotazioni:
081 3031395 • 339 0699891

• I DIECI MONDI •
dopo il grande successo della scorsa stagione ritorna!

Nando Paone Cetty Sommella
presentano

"I DOLORI DEL CORPO"
commedia in due atti scritta e diretta da Cetty Sommella

CARABI

con
**Serena Ferri • Marco Montecatino • Biagio Musella
Federica Sammarco • Luigi Manco**

scenari e costumi **Adelya Gily** musiche **Antonio Bocella** disegni luci **Gianni Netti**

scenari realizzati da **Laboratori & Laboratori Flegrei**
info@salamoliere.it • www.salamoliere.it



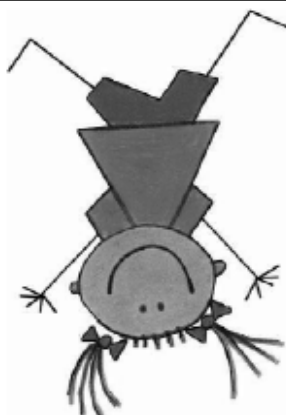
GITA IN T VIAREGGIO, I





DA UNA RICERCA SU INTERNET DI ANTONIO CALDORA

COME MANTENERSI GIOVANI



1. Elimina i numeri che non sono essenziali. Questo include l'età, il peso e l'altezza.
Lascia che siano i medici a preoccuparsene.

2. Conserva solo gli amici divertenti. Quelli depressi tirano verso il basso.
(Ricordatelo se sei uno di quelli depressi!)



3. Impara sempre:

Impara di più sul computer, sull'arte, sul giardinaggio, o qualsiasi cosa.
Non far mai diventare pigro il tuo cervello.
'Una mente pigra è la casa del Tedesco.' E il nome del Tedesco è Alzheimer!

4. Apprezza di più le piccole cose



5. Ridi molte volte, per molto tempo e fragorosamente. Ridi fino a quando non ti manca il fiato.
E se hai un amico che ti fa ridere, passa tanto tanto tempo con lui/lei!



6. Quando le lacrime appaiono

Prendi, soffri e supera.
L'unica persona che resta con noi per tutta la vita siamo noi stessi.
VIVI fintanto che sei vivo.

7. Circondati delle cose che ami:

La famiglia, animali, piante, hobbies, o qualsiasi altra cosa.
Il tuo posto è il tuo rifugio.



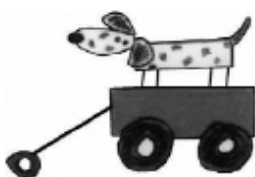
8. Fai attenzione alla salute:

Se è buona, mantienila.
Se è instabile, migliorala..
Se non riesci a migliorarla, fatti aiutare.

9. Non farti seghe mentali.



10. Dillo alle persone che ami che le ami in ogni caso e ogni volta che ne hai la possibilità.



E, se non spedisce questo messaggio ad almeno quattro persone, a chi gliene importa? Saranno solamente quattro persone in meno che sorrideranno al vedere un tuo messaggio.
Però se puoi, per lo meno, condividilo con qualcuno!



**SE LA VITA E' BELLA
PERCHE' NON SORRIDERE SEMPRE?**

[ndt...anche se a volte è difficile,
è pur sempre un dono bellissimo!]

TRA NATURA MITO E CUCINA

UNA GIORNATA SUL LAGO D'AVERNO

di Adriano Scoppetta

Dopo un anno si è ripetuto, sulle sponde del lago D'Averno, il programma di nove giorni di storia, natura, arte ed enogastronomia "Bussate alle porte degli inferi" giunto alla VI edizione, ed il nostro CRAL non ha perso l'occasione, visto il successo del 2010, di riproporre ai propri iscritti di trascorrere una giornata all'insegna della cultura, del mito e della buona cucina.

Così alle dieci e mezzo del mattino, circa trenta persone tra adulti e bambini, si incamminavano lungo il percorso del lago per raggiungere la grotta della Sibilla. Ai loro occhi subito appariva un panorama mozzafiato ricco di flora e fauna mentre tra i canneti facevano capolino di tanto in tanto opere di arte/natura (Land Art) che da sette anni dei bravissimi artisti creano per il piacere dei visitatori. Giunti all'ingresso dell'Ade, infatti gli antichi credevano che da lì iniziasse la discesa agli inferi, Carlo Santillo, un arzilla vecchietto novantenne li armava di lampade e torce e li guidava lungo un itinerario molto suggestivo fino sul letto del fiume Stige che riemerge proprio alla fine della grotta per poi scomparire e sfociare nel lago. All'uscita essi proseguivano sulla sponda destra del bacino dove sorge l'impropriamente detto "Tempio di Apollo" poiché in verità sono i resti di un grande complesso termale. Tra le aiuole ai piedi del rudere notavano una moltitudine di scolari che si divertivano cantando insieme ai loro insegnanti l'inno di Mameli, festeggiando, così, a modo proprio, i 150 anni dell'Unità d'Italia. Dopo un paio di ore i gitanti terminavano soddisfatti l'interessante passeggiata e dopo aver posato per le foto di rito, "affamati" correvano a prendere posto a tavola presso l'Azienda Agricola "Averno" di Mariano Mirabella convenzionata CRAL (per prenotazioni tel. 081/866.59.76 – 320.247.65.71).

Si potevano così finalmente gustare alcuni tra i prodotti tipici dell'area flegrea quali salumi, formaggi, pizzette, casatielli, fave, piselli, carciofi, salsicce e "friarielli", tutti innaffiati da un buon bicchiere di vino "piedirosso".

Alla fine della bella giornata trascorsa insieme, tutti si promettevano di riviverla nuovamente.



Lo scorcio del Lago D'Averno sulle cui sponde sorgono i resti di un grande centro termale impropriamente detto "Tempio di Apollo" (foto Scoop).



Carlo Santillo, "storica" guida, illustra ai soci il percorso della grotta della Sibilla (foto Gennaro Schiano).



Foto di gruppo d'avanti all'ingresso dell'azienda agricola "Averno" prima di recarsi tutti a tavola (foto Gennaro Schiano).



LETTERE AL CRAL

Lo scorso 10 gennaio, nostro figlio Alfredo di 23 anni, veniva accompagnato in P.S. dalla madre (la sottoscritta) e dal fratello, per effettuare un controllo in seguito ad un malore verificatosi a casa durante la notte, dal quale sembrava essersi completamente ripreso. Una volta giunti in P.S. intorno alle ore 3,00 Alfredo raccontava alla dottoressa di turno quanto accaduto con assoluta tranquillità e chiarezza, ma nel momento in cui l'infermiere procedeva nel "prendere una vena" del braccio sinistro, probabilmente per un innesco vagale, nostro figlio perdeva conoscenza andando in arresto cardiaco da fibrillazione ventricolare. La drammaticità dell'evento ha messo in moto una macchina dei soccorsi assolutamente perfetta, **brillantemente coordinata dal dott. Luigi Langella** che, insieme alla sua équipe, non ha desistito nemmeno per un attimo ed ha proseguito tutte le manovre rianimatorie per ben **55 interminabili minuti**.

Una volta stabilizzato nostro figlio è stato affidato alle cure della "Terapia Intensiva" annessa al reparto di Neurochirurgia, che, oltre ad essersi rivelate di altissimo profilo professionale, sono state anche "amorevoli" e di grande sostegno morale nel momento in cui Alfredo riprendeva conoscenza; Alfredo concludeva il periodo di ricovero in Cardiologia con la dimissione il 21 u.s.

Un ringraziamento speciale va rivolto al personale del P.S. per la solerzia dell'intervento nonostante le oggettive difficoltà logistiche, al personale del Laboratorio di Patologia Clinica, fra i primi ad accorrere nella sala d'aspetto della Rianimazione per testimoniarcene vicinanza e solidarietà, al personale della Terapia Intensiva, in particolare alla dott.ssa Sofia Pisani per la capacità di coniugare sapere scientifico e sensibilità materna, al personale della Cardiologia, in particolare al dott. Mattia Liccardo, per l'empatia con la quale si è relazionato con Alfredo, al personale della Radiodiagnostica per la continua disponibilità dimostrata, alle tante volontarie che si sono alternate per offrire sostegno.

Per il dott. Langella poi non ci sono sufficienti parole per esprimere il sentimento di eterna gratitudine che nutriremo nei suoi confronti.

Ancora un ringraziamento per i tanti che in maniera discreta, ma sentita, hanno testimoniato affetto e condivisione.

Pozzuoli, 28 gennaio 2011

La famiglia di Alfredo: Valentina Grossi,
Domenico, Giuseppe e Gianpaolo Costantino

ENCOMIO

E' pervenuta, a questa Struttura Commissariale, la lettera dei familiari di un paziente ricoverato nel mese di gennaio 2011, presso il P.O. S. M. delle Grazie di Pozzuoli.

Il contenuto della predetta mette in luce, sicuramente, un episodio di "buona sanità", ma ancor più evidenzia le competenze, la professionalità e non ultimo l'umanità esercitata dai medici del P.O. di Pozzuoli.

In particolar modo i familiari del predetto paziente hanno rivolto il loro ringraziamento al personale impegnato nell'assistenza durante la degenza stessa ed un particolare ringraziamento ai Medici in indirizzo.

Desidero, per questo, unirmi alla testimonianza dei familiari esprimendo il mio elogio per l'attività che abitualmente svolge il personale dell'ospedale a favore di tutti gli ammalati ed un particolare encomio ai Dott.ri Langella, Pisani e Liccardo.

Sarà cura del Direttore del P.O. di Pozzuoli rendere nota questa mia al personale tutto.

Sarà, altresì, cura del Dirigente dell'UOC GRU, provvedere ad inserire, tale encomio, al fascicolo, personale dei medici di cui trattasi.

IL COMMISSARIO STRAORDINARIO
Avv. Francesco Rocca

[illegible]

LE DUE COMPETIZIONI SPORTIVE IN PROGRAMMA QUEST'ANNO
AL COMPLESSO TURISTICO AVERNO
IL TORNEO SOCIALE DI TENNIS
ED IL MEMORIAL "DIEGO INTERMOIA"

di **Adriano Scoppetta**

Come ormai è tradizione anche quest'anno il CRAL ha in programma di organizzare il torneo sociale di tennis e grazie alla disponibilità dei fratelli Damiani, per il quarto anno consecutivo la competizione si svolgerà presso il Complesso Turistico Averno.

Sarà cura, come di consueto, dell'organizzatore Giuseppe Agrillo sorteggiare gli incontri ed organizzare le partite.

Il tabellone del singolare maschile, sarà diviso in due parti: nella prima saranno collocati tutti i partecipanti ad eccezione dei primi quattro classificati della scorsa edizione che

saranno inseriti più avanti come
teste di serie (sarà comunicata in
seguito la data del sorteggio). Le
partite si svolgeranno al meglio dei
tre set (due su tre) e in caso di pari-
tà si andrà al tie-break.

Tutti i soci interessati sono pregati di comunicare la loro adesione in Segreteria CRAL presentando un certificato medico per l'idoneità sportiva (rilasciato dal medico curante) entro il prossimo 31 maggio.

Sono previsti premi per i primi quattro classificati e una polo con il logo sociale per tutti i partecipanti, quindi si prega di fornire la propria

taglia all'atto dell'iscrizione.

A settembre invece, sempre al C.T. Averno, si svolgerà il Memorial “Diego Intermioia”, riservato agli amici ed invitati, pertanto il nostro socio Dott. Antonio Intermioia gradirebbe la partecipazione di tutti quei colleghi dell’ASL che amano questo gioco.

Si ricorda sempre a tutti che questi sono tornei amatoriali che servono ai soci per trascorrere, si spera, qualche ora di svago, pertanto si invitano tutti i partecipanti ad assumere sempre in gara un comportamento corretto e sportivo all'insegna del Fair Play.

AVVISO ai SOCI

Il Coordinamento dei CRAL della Campania promuove, unitamente alle istituzioni territoriali, una manifestazione culturale di respiro nazionale, giunta oramai alla settima edizione denominata

PREMIO “Calliope” per la prosa e la poesia

Il concorso è aperto a tutti i soci ed alle loro famiglie e si articola in 3 sezioni:

sezione A poesia inedita in lingua italiana

sezione B poesia in vernacolo

sezione C racconto breve o novella

Tutti gli elaborati saranno inseriti in una pubblicazione che, unitamente ad un attestato di partecipazione, sarà donata ad ogni autore. La manifestazione conclusiva, con **premiazione dei migliori lavori**, che si terrà il giorno 21 giugno 2011 alle ore 18 in Napoli, presso le “Terme di Agnano”.

La cerimonia sarà preceduta da una breve presentazione dell'iniziativa, tesa a promuovere e valorizzare le tradizioni e la cultura: gli organizzatori auspicano la presenza delle istituzioni.

Per maggiori informazioni rivolgersi presso la segreteria del CRAL S.Maria delle Grazie dove si potrà avere conoscenza del Regolamento e ritirare copia della scheda di partecipazione.



BENEFICIO PREVIDENZIALE PER I LAVORATORI NON VEDENTI

di Antonio Balzano*

I lavoratori non vedenti, per la loro particolare condizione fisica, ricevono una maggiore tutela dalle norme previdenziali rispetto agli altri lavoratori. L' art. 9, comma 2, della Legge n. 113/85 prevede che, a decorrere dal 20 aprile 1985, ai centralinisti non vedenti sia riconosciuto, a richiesta, per ogni anno di servizio effettivamente svolto presso pubbliche amministrazioni o aziende private, il beneficio di 4 mesi di contribuzione figurativa utile ai soli fini del diritto alla pensione e dell'anzianità contributiva. Con la legge n. 120/1991 sono stati ulteriormente estesi i destinatari dei benefici, sul presupposto che le attività lavorative dei non vedenti sono considerate particolarmente usuranti.

Conseguentemente il beneficio di quattro mesi di contribuzione figurativa, prima previsto solo per i centralinisti non vedenti (Legge n. 113/85), viene esteso a tutti i lavoratori non vedenti, intendendo per tali coloro che sono colpiti da cecità assoluta o hanno un residuo visivo non superiore ad un decimo in entrambi gli occhi con eventuale correzione.

Il beneficio è concesso solo per domanda del non vedente o dei suoi superstiti. E' necessario richiedere espressamente il beneficio di cui art. 9, c. 2, L. 113/85, o di cui all'art. 2 della L. 120/1991, contestualmente alla domanda di pensionamento.

Alla domanda deve essere allegata un' idonea documentazione comprovante la sussistenza delle condizioni sanitarie richieste dalla legge.

A) PERIODI RICONOSCIBILI

L'anzianità contributiva del lavoratore non vedente dovrà essere maggiorata di quattro mesi per ogni anno di attività prestata nella condizione di persona priva della vista: ciechi civili, ciechi invalidi per servizio, ciechi invalidi del lavoro, ciechi di guerra.

Ciechi civili - verbale di accertamento sanitario rilasciato dalle commissioni mediche competenti delle AA.SS.LL. (Commissione per l'accertamento degli stati di invalidità civile e delle condizioni visive e del sordomutismo - Mod. M.L. 50);

ciechi invalidi per servizio - modello "69 - ter" rilasciato dall'Amministrazione Pubblica che ha riconosciuto la cecità;

ciechi invalidi del lavoro- apposito documento di riconoscimento rilasciato dall'Inail;

ciechi di guerra - modello "69" rilasciato dal Ministero del Tesoro, Direzione Generale per le pensioni di guerra.

Il beneficio va rapportato al solo periodo di attività lavorativa svolta in concomitanza con il possesso del requisito sanitario, con esclusione dei periodi coperti da contribuzione figurativa o volontaria o derivanti da riscatti non legati ad attività lavorativa; non è possibile ottenere il beneficio per i periodi in cui non sia stata svolta alcuna attività lavorativa.

Altresì, il periodo di lavoro che non ha dato luogo a corresponsione di stipendio non è utilizzabile ai fini della maggiorazione contributiva (aspettativa, congedi non retribuiti). I periodi riconosciuti sono utili sia ai fini del diritto sia ai fini della misura della pensione (circ.173/1991).

B) ATTRIBUZIONE DELLA MAGGIORAZIONE

La maggiore anzianità va attribuita all'atto della liquidazione della pensione.

Ne consegue che nelle operazioni di ricongiunzione di posizioni assicurative tra diversi trattamenti previdenziali (a norma delle L. 29/1979, L. 322/1958 e similari) deve prescindere dalla attribuzione del beneficio in parola: la maggiorazione spettante sarà valutata direttamente nel fondo destinatario della ricongiunzione, al

momento della liquidazione della pensione, in relazione ai vari periodi di servizio totalizzati dall'interessato nei diversi trattamenti previdenziali. Il beneficio si applica proporzionalmente anche ai periodi di attività inferiori l'anno, aumentando di un terzo il numero delle settimane di lavoro svolte.

C) LIQUIDAZIONE E RICOSTITUZIONE

Per i centralinisti non vedenti la maggiorazione convenzionale dell'anzianità contributiva è utile ai fini della liquidazione e della ricostituzione delle prestazioni pensionistiche aventi decorrenza successiva al 20 aprile 1985, data di entrata in vigore della l. 113/85.

Per i lavoratori non vedenti la maggiorazione convenzionale dell'anzianità contributiva è utile ai fini della liquidazione e della ricostituzione delle prestazioni pensionistiche aventi decorrenza successiva al 26 aprile 1991, data di entrata in vigore della l. 120/1991.

La predetta maggiorazione è utile anche per raggiungere il requisito contributivo, o la maggiore anzianità in assenza del requisito anagrafico, per la pensione di anzianità.

Il beneficio nella misura di quattro mesi per ogni anno di lavoro è riconosciuto entro l'anzianità contributiva massima di 40 anni per il calcolo della pensione con il sistema retributivo.

D) IL VERBALE DI ACCERTAMENTO

Con l'entrata in vigore della legge 3 aprile 2001 n. 138, è stata ampliata la fascia dei minorati della vista e sono state riclassificate le tipologie di ipovisione. Questo fatto ha consentito l'allargamento a molti ipovedenti di svariati benefici e agevolazioni più oltre descritti al punto 3). È importante che nel verbale di accertamen-

to, nella parte diagnostica, sia indicata anche l'eventuale riduzione del campo visivo perimetrico binoculare. Per completezza d'informazione, riportiamo di seguito quanto viene specificato dalla legge 138/2001 in merito alle varie definizioni per coloro che risultano lavoratori non vedenti.

Definizione dei ciechi totali

1. Ai fini della presente legge, si definiscono ciechi totali:

a) coloro che sono colpiti da totale mancanza della vista in entrambi gli occhi.

b) Coloro che hanno la mera percezione dell'ombra e della luce o dal moto della mano in entrambi gli occhi o nell'occhio migliore.

c) Coloro il cui residuo perimetrico binoculare è inferiore al 3 per cento.

Definizione dei ciechi parziali

1. Si definiscono ciechi parziali:

a) coloro che hanno un residuo visivo non superiore 1/20 in entrambi gli occhi o nell'occhio migliore, anche con eventuale correzione.

b) Coloro il cui residuo perimetrico binoculare è inferiore al 10 per cento

Definizione degli ipovedenti gravi

1. Si definiscono ipovedenti gravi:

a) coloro che hanno un residuo visivo non superiore a 1/10 in entrambi gli occhi o nell'occhio migliore, anche con eventuale correzione.

b) Coloro il cui residuo perimetrico binoculare è inferiore al 30 per cento.

Definizione degli ipovedenti medio-gravi

1. Si definiscono ipovedenti medio-gravi:

a) coloro che hanno un residuo visivo non superiore a 2/10 in entrambi gli occhi o nell'occhio migliore, anche con eventuale correzione.

b) Coloro il cui residuo perimetrico binoculare è inferiore al 50 per cento.

Definizione degli ipovedenti lievi

1. Si definiscono ipovedenti lievi:

a) coloro che hanno un residuo visivo non superiore a 3/10 in entrambi gli occhi o nell'occhio migliore, anche con eventuale correzione,

b) Coloro il cui residuo perimetrico binoculare è inferiore al 60 per cento.

** Il dott. Antonio Balzano è Consulente Previdenziale dell'ARPAC.*

C.R.A.L. S.MARIA DELLE GRAZIE BORSE DI STUDIO PER I FIGLI DEI DIPENDENTI dal FONDO DI SOLIDARIETA' BANDO DI CONCORSO anno scolastico 2010 – 2011

La Commissione del FONDO DI SOLIDARIETA', sentito il parere del Tesoriere, è lieta di annunciare a tutti i soci del CRAL che la cifra stanziata per le Borse di Studio per l'anno scolastico 2010 - 2011 è di Euro 2980,00.

La cifra sarà così ripartita:

N° 8 Borse di Studio di Euro 75,00

per il Diploma di Scuola Media inferiore.

N° 8 Borse di Studio di Euro 110,00

per il Diploma di Maturità.

N° 4 Borse di Studio di Euro 175,00

per il diploma di Laurea (triennale)

N° 4 Borse di Studio di Euro 200,00

per il Diploma di Laurea (senza limiti di età).

Alle prime due Borse possono partecipare studenti che non abbiano compiuto il 20° anno di età entro il 15.09.2011.

Le domande di partecipazione al Concorso devono essere presentate dal Socio entro il 31 Ottobre 2011 alle ore 12,00.

Le domande redatte in carta semplice vanno presentate a mano al Segretario del Fondo di Solidarietà (Nello Nardi) oppure ad un Consigliere che curerà il Protocollo e rilascerà immediata ricevuta.

Documentazione da allegare alla domanda:

- Certificato di nascita Art. 3 dove si evince la paternità e la maternità dello studente.

- Attestato in carta semplice rilasciato dalla Scuola con la valutazione riportata dallo studente da mettere a Concorso.

A parità di votazione finale, per i primi due concorsi, risulterà vincitore lo studente di età inferiore e lo studente il cui nucleo familiare ha reddito più basso.

A parità di votazione finale, per la Laurea, viene privilegiato il candidato con il Corso di Laurea più lungo e successivamente lo studente il cui nucleo familiare ha reddito più basso.

Nel caso fosse necessario la Commissione richiederà fotocopia della dichiarazione dei redditi dell'anno 2010.

Per tutti e tre i Concorsi verranno presi in considerazione tutti i punteggi.

Non saranno prese in considerazione documentazioni incomplete.

Per la partecipazione è indispensabile l'iscrizione al Fondo di Solidarietà entro la data di pubblicazione del Bando.

Qualora il numero dei concorrenti non ricopre il numero delle Borse di Studio i fondi verranno dirottati ove vi sia maggiore domanda e successivamente congelati per il prossimo anno scolastico.

Pozzuoli 30.04.2011

Il Segret. del Fondo	Il Presidente O. del Fondo	Il Presidente del CRAL
Nello Nardi	Giuseppe Varriale	Anna De Novellis

IN RICORDO DI DUE CARE COLLEGHE SCOMPARESE PREMATURAMENTE

di Vincenza Di Francia

PARTORINA GRITTO

*Ciao Partorina,
pensavamo di salutarti per la pensione e invece...
Ci hai tenute per due giorni legate a un filo di speranza...
Cosa dire di te, Partorina?
Tanto, eri buona e dolce amica mia, seria, umana.
Per le amiche davi anche l'anima
e quante risate ci regalavi...
Ci manchi.
Ora sei col Signore e conoscendoti,
chissà quanto hai trovato da fare in paradiso!
Mi raccomando, ogni tanto chiedi un giorno
di ferie al Signore
per stare con noi che ti vorremo sempre bene!!!*

Le tue compagne



MARIA VOLPE

*Quando al mattino passavo davanti al vetro del C.U.P. non potevo fare a meno di entrare per salutarti, "Signora" Volpe, e tu, con il tuo bel sorriso mi accoglievi: "Ciao Cinzia", poi due chiacchiere per chiedere dei gemelli di cui, orgogliosa, raccontavi gli studi di Daniela, i viaggi di lavoro di Davide: quanto ti mancava quando era in Argentina, ma non lo dicevi, mantenevi la coerenza di volerlo attore della propria vita.
Un giorno hai detto che andavi in pensione, volevi tutte le tue compagne alla tua festa. E noi, le tue compagne, siamo venute e circondandoti di affetto.
Ci hai ricambiato con la gioia. Quella sera siamo state felici, ma dopo qualche tempo ci hai shockate con la tua morte. Ci hai sconvolte.
E' difficile accettare che non ci sei più, di te che ci sei negli occhi e nel cuore rimane il sorriso.*

Le tue compagne