

IL CRALLINO

Organo di informazione del C.R.A.L. Santa Maria delle Grazie - Anno XVI - N. 3 - Settembre 2011

Distribuzione in omaggio ai Soci

Esce quando può



All'interno:

Alla scoperta dell'Andalusia

Memorizzazione permanente

Le gite sociali in Calabria

La dentiera per un ... vino generoso

Il giardino delle 33 mattonelle

I lavori usuranti

Al CRAL il premio poesia "Calliope"

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, Nicola Gasbarro, Gioacchino Grossi, Dario Gucciardi

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: *La gita sociale del CRAL a Sellia Marina. Le piccole Marcella Iannaccone (a sin.) e Giorgia Pagliaro nel parco giochi del villaggio "Sirio" (foto Biagio Daniele).*

Cari amici lettori,

"mala tempora currunt" dicevano gli antichi "patres romani": la locuzione, anche se da tradurre in italiano, è più che mai di attualità e, non per mancanza di ottimismo, c'è da temere purtroppo il protrarsi ancora per vari anni di questo stato di cose. Apriamo un giornale oppure ascoltiamo un telegiornale: gli argomenti sono scontati per quel che riguarda l'Interno. Tagli alla Sanità, tagli alla Scuola, tagli ai Trasporti e via di seguito: questo il risultato della "manovra" adottata dal Ministro dell'Economia Tremonti nel tentativo di risanare le finanze pubbliche. Ma quel che è peggio è che, circola voce, che se la manovra non dovesse bastare si ricorrerebbe ad un'ulteriore manovra. Anche se non ci pare si possa ancora tagliare qualcosa visto che del barile è stato già raschiato anche il fondo. Una vecchia battuta recitava: "l'Italia è bagnata da tre mari e prosciugata da Tre monti". Tale battuta, anche se stantia, sembra ancora valida ma il Ministro dell'Economia deve pur trovare il modo di far quadrare il bilancio facendo però in modo da non "spremere" troppo la casta dei ricchi. A noi altri pertanto non resta che rassegnarci a compiere ulteriori sacrifici.

Il "gran fendente" calato sul settore dei trasporti della Campania ha colpito in particolar modo i lavoratori, specialmente quelli pendolari. Le centinaia di chilometri di strada ferrata realizzate e l'integrazione dei vari tipi di trasporto ottenuta mediante l'innovazione di numerosi "punti di interscambio" tra le varie linee volute dall'assessore regionale ai trasporti prof. Ennio Cascetta avevano portato ad un ottimo livello il "sistema mobilità regionale". Tutto quanto di buono era stato realizzato nel settore rischia però di scomparire. Il taglio operato ultimamente dal Governo ha infatti cancellato il 70% dei fondi destinati ai trasporti regionali, aggiunto alla enorme massa debitoria (si parla di oltre 500 milioni di euro) accumulata nel tempo dal Ente Autonomo Volturno (EAV) nel quale sono confluite Metro Campania, Circumvesuviana e SEPSA hanno indotto il nuovo assessore regionale Vetrella a correre ai ripari: in qual modo? Eliminando le linee che servivano zone già servite da altri mezzi di trasporto, riducendo il numero delle corse di treni, di autobus e di tram causando relativi ritardi, affollamenti e disagi vari e, "dulcis in fundo" ma sarebbe meglio dire "in cauda venenum" aumentando le tariffe di viaggio. Una serie di provvedimenti questi che danneggiano ovviamente i lavoratori e in particolar modo quelli pendolari costretti ad uscire di casa in anticipo per recarsi al lavoro ed a tornare a casa più tardi rispetto al solito. Alternative a tanto disagio? Non resta che servirsi dell'auto! Ma con il prezzo dei carburanti in costante aumento come sostenere tale spesa giornaliera considerando anche che gli stipendi sono da anni bloccati?

"Stringere un altro po' la cinghia" predica il Governo ma quando la cinghia è ormai ridotta alla sola fibbia, cosa c'è da stringere ancora?





LA VOCE DEL CRAL

a cura di Adriano Scoppetta

CRAL S. MARIA DELLE GRAZIE OFFERTA PONTE DELL'IMMACOLATA MERCATINI DI NATALE DI SAN MARINO

8/12/2011 - 11/12/2011
4 giorni - 3 notti



Soci 265 euro!



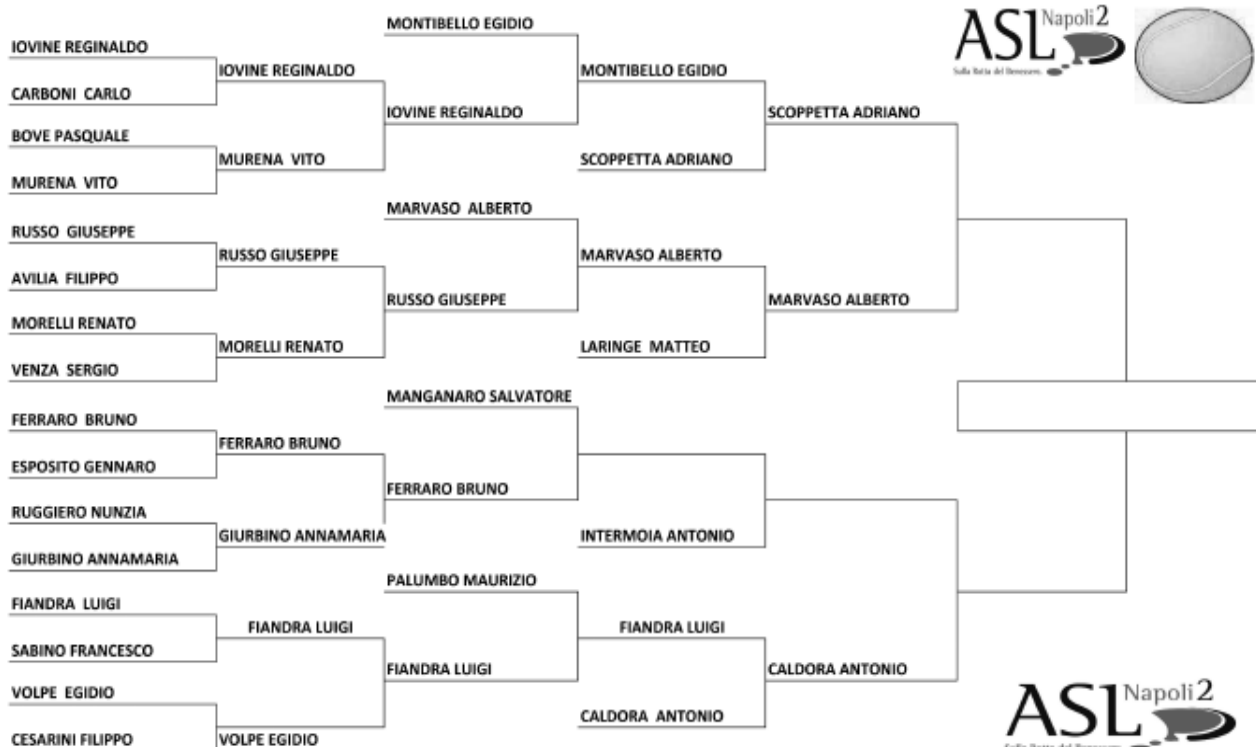
3°/4° letto qualsiasi età sconto 30 euro camera singola + 36 euro

Quota comprensiva di: Sistemazione in hotel 4* (in mezza pensione, bevande incluse ai pasti) situato a Rimini. - Bus al seguito. - Escursione a Gradara con visita del Castello. - Cena tipica a Gradara. - Escursione a San Marino. - Pranzo a San Marino. - Escursione ad Urbino con visita di mezza giornata con guida. - Escursione a Rimini.

La quota non comprende: Pranzo durante il viaggio e ad Urbino. - Ingressi mance e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

N. B. Per informazioni e prenotazioni, fino ad esaurimento posti, rivolgersi in Segreteria CRAL 081. 855. 22.15 Ospedale di Pozzuoli.

TORNEO AMATORIALE DI TENNIS 2011 "CRAL"



E' in pieno svolgimento il torneo sociale di tennis: questa la situazione del tabellone nel momento in cui andiamo in stampa.

INTERESSANTE GITA IN SPAGNA ORGANIZZATA DAL CRAL ALLA SCOPERTA DELL'ANDALUSIA

di Dario Gucciardi

Era già dall'anno scorso che desideravamo andare in Andalusia e Costa del Sol, ma eravamo "troppo giovani"; infatti, nel 2010, bisognava essere ultra cinquantacinquenni per poter partecipare a questo viaggio della durata di una settimana con partenza in aereo da Roma Fiumicino e arrivo a Malaga.

Quest'anno la G.T.C. Viaggi e Turismo (una delle agenzie convenzionate con il CRAL S. Maria delle Grazie) lo ha riproposto togliendo l'assurdo limite di età e mantenendo più o meno gli stessi prezzi, e cioè - con tutti i supplementi previsti di iscrizione, di assicurazione obbligatoria medico-bagaglio, di alta stagione, di adeguamento al prezzo della benzina - 460 euro a persona con trattamento FB (full board), cioè pensione completa con acqua e vino ai pasti, nell'Hotel Las Palmeras quattro stelle di Fuengirola, con piscina, palestra e piacevolissimi intrattenimenti serali come discoteca, concerti e spettacoli di flamenco.

Eravamo in dieci e siamo stati dal 18 al 25 maggio 2011.

Da premettere che per arrivare a Roma Fiumicino abbiamo preferito andarci con due auto nostre e parcheggiare, con soli 45 euro per una



Dario Gucciardi, autore di questo articolo, a Granada in visita all'Alhambra (foto di J. Buksa).

settimana, al ParkinGO di Roma Fiumicino - ad appena 1,5 km dall'aeroporto - che in 5 minuti, con un'organizzazione praticamente perfetta di accoglienza e sistemazione delle nostre auto, ci hanno portato e al ritorno ci sono venuti a prendere, con una serie di navette prenotabili ad orario continuo 24 h su 24.

Arrivati all'aeroporto di Malaga ci attendeva Salvatore, la nostra guida "siciliana", che ci ha accompagnato a

Fuengirola, distante non più di 10 km; durante il viaggio in pullman ci ha illustrato, tramite un ciclostilato, tutte le bellezze della Spagna del Sud che era possibile visitare, a pagamento, tramite la sua organizzazione.

Ma a Malaga pioveva e le previsioni per il giorno seguente erano ancora peggiori: così, anche perché Salvatore era impegnato ad accogliere altri gruppi in arrivo, la gita a pagamento prevista dal ciclostilato è saltata e noi, finalmente, eravamo liberi; infatti, per ogni gita era necessario un minimo di 30-40 persone pena l'annullamento ed il costo, poi, era veramente esagerato.

Malaga dista da Fuengirola circa 25 km: con 2,60 euro andata e ritorno (ida y vuelta) in un comodo e moderno trenino a 200 m dal nostro albergo - che ferma anche all'aeroporto, siamo stati a Malaga più volte, anche per le coincidenze con i bus per i luoghi che oramai avevamo deciso di visitare senza l'aiuto del buon Salvatore.

Fuengirola, pur essendo una serie di blocchi di cemento allineati su di una lunghissima spiaggia, si è dimostrata essere un luogo strategico: infatti, oltre ad avere un bel centro storico e



Panorama di Malaga (foto D. Gucciardi).

commerciale, ci ha permesso, quando non erano in programma gite in posti lontani, di effettuare dei bagni in un'acqua veramente pulita e delle bellissime passeggiate sul lungomare, specialmente la sera, per facilitare la digestione di tutte le specialità, spagnole e non, che abbiamo degustato al ristorante dell'albergo, dove si è mangiato sempre benissimo.

Dicevamo, quindi, che il 19/05/2011 sotto una pioggia torrenziale per un paio d'ore, abbiamo visitato la città di Malaga, in particolare la Cattedrale, detta affettuosamente la "Manquita" per la mancanza della torre di destra, a causa di lavori cominciati e mai conclusi; il Museo Picasso, spazio espositivo dedicato al grande pittore Pablo Picasso che nacque a Malaga; l'Alcazaba, grande fortezza moresca, maggior monumento arabo della città e il castello Gibralfaro, da dove si gode un magnifico panorama sulla città, sull'importantissimo porto e sul vasto Parque, con palme, platani, tantissime piante tropicali e una quantità di fontane e tipici chioschi con piastrelle di ceramica (azulejos); tuttavia, l'elemento più suggestivo di Malaga risiede nelle viuzze e nelle piazze del centro storico della città, dove una passeggiata per i suoi giardini ci dona tutto l'effluvio della cultura araba.

Il 20/05/2011 siamo andati a Granada con il bus che partiva dallo stazionamento di Fuengirola, sempre a 200 m dall'albergo e lì, oltre alla Cattedrale e



Le meravigliose navate della Moschea, ora Cattedrale di Cordoba, patrimonio storico dell'umanità (foto D. Gucciardi).

alla Capilla Real che avrebbero meritato una visita di almeno un'intera giornata, siamo andati diretti all'imponente Alhambra, una piccola città reale fortificata, complesso medievale musulmano capolavoro dell'arte araba, la cui visita completa richiede di sicuro più giorni e di cui è necessaria una prenotazione obbligatoria a causa di file interminabili per le meraviglie che si trovano al suo interno, ma per questo non siamo stati avvisati da Salvatore: così, assieme a tanti altri non prenotati, abbiamo ripiegato per la visita del Generalife, palazzo del XIII secolo, sempre nel complesso dell'Alhambra, dove ci siamo lette-

ralmente consolati alla vista del panorama e dei meravigliosi giardini accesi dai bellissimi colori della primavera e con la fioritura di roseti, la cui bellezza e il profumo ricorderemo sempre.

A Granada, una di noi si è accorta di avere perso il portafogli con tutti i documenti, forse rubato nel bus locale che abbiamo preso per accedere alla Fortezza: così, abbiamo chiamato il nostro Salvatore che subito ci ha indirizzato presso la Polizia Internazionale di Fuengirola, dove con il numero verde 902 102 112 abbiamo parlato in italiano con una gentilissima persona che nel giro di alcuni minuti ha inviato un fax, lì al posto di Polizia, per la sostituzione provvisoria della carta d'identità, necessaria per il ritorno in Italia.

Il 21/05/2011 abbiamo organizzato una gita più tranquilla: infatti, a soli 8 km da Fuengirola c'è Mijas, borgo andaluso dalle case bianche e pittoresche stradine che si possono percorrere anche con locali asinelli-taxi; naturalmente, abbiamo preferito girare a piedi anche per ammirare un grandioso panorama dalle rovine di un castello arabo, per visitare il museo delle miniature (il più curioso del mondo) provenienti da più di 50 paesi, ed una piccolissima (veramente pochi metri quadrati) Plaza de Toros dalla curiosa forma ovale, tutta bianca, costruita nel 1900.

Il 22/05/2011 eravamo a Cordoba, in



La Cattedrale di Siviglia, dove tra le oltre 40 cappelle, si suppone riposino, tra l'altro, i resti mortali di Cristoforo Colombo (foto D. Gucciardi).

gita gratuita con accompagnatore - già compresa nel prezzo iniziale; bagnata dal fiume Guadalquivir, dopo aver attraversato il Puente Romano, poderoso ponte romano lungo 240 m e largo 6,50 m, si arriva al centro storico dove abbiamo visitato la Moschea e la Judea, il vecchio quartiere ebraico, uno dei più antichi e pittoreschi di Cordoba, che propone il tipico impianto medievale e cioè stradine strette sulle quali si affacciano le case bianche, abbellite da un'esplosione di fiori e che nascondono bei patios: il dedalo di vie impenetrabili e piazzette conserva tutto il suo antico sapore e il percorso si deve fare obbligatoriamente a piedi.

La Moschea, ora Cattedrale, Patrimonio Storico dell'Umanità, fu costruita a partire dal 785 e venne ampliata e arricchita nei secoli; l'interno di questo capolavoro dell'arte medievale è di una bellezza inaudita suddiviso com'è in 19 navate per la lunghezza e in 37 per la larghezza, rette da 850 colonne di granito che sostengono due livelli di archi; l'alternanza dei materiali, mattoni e pietra, e dei colori, rosso e bianco, producono negli archi un impressionante effetto ottico.

Il 23/05/2011 gita a Ronda, una delle città più antiche della Spagna, che è tra le località più visitate



Il gruppo di "gitanti" durante una piacevole sosta del loro tour (foto Scoop).

dell'Andalusia per la bellezza dei suoi monumenti, il fascino antico del suo cuore arabo e il contesto naturalistico davvero unico, col torrente Guadalevin che separa con una spaccatura profondissima la parte vecchia della città da quella moderna; il Puente Nuevo unisce la città vecchia con la nuova e poggia su due colossali pilastri addossati alle pareti del burrone; la Ciudad, la parte più antica e suggestiva, è fatta di edifici arabi, stretti l'uno all'altro in strade tortuose; ma, il luogo più amato e visitato della città è la Plaza de Toros, dichiarata bene di interesse culturale del patrimonio storico spagnolo, considerata una delle arene più antiche e belle che esistano: inaugurata nel 1785, presenta una pianta architettonica con doppia galleria di arcate e colonne che coprono interamente le gradinate e al suo interno c'è il Museo Taurino, in cui sono esposti cimeli e costumi dei più illustri toreri e grafiche di Goya della Tauromachia.

Per finire, il 24/05/2011 - ultimo giorno prima della partenza per l'Italia - abbiamo affittato un pulmino per 130 euro più 50 euro per il gasolio e siamo andati a Siviglia (500 km andata e ritorno da Fuengirola): per noi dieci, Salvatore voleva 720 euro - come da ciclostilato e così siamo partiti per questa meravigliosa e grande città con l'intenzione di vedere la famosa Cattedrale, uno dei suoi celeberrimi monumenti che hanno valso alla città

l'iscrizione da parte dell'UNESCO nella Lista del Patrimonio dell'Umanità; questa Cattedrale è la più vasta chiesa gotica del mondo ed è in continua evoluzione: infatti, si discute ancora sulla data di chiusura dei lavori, perché secondo alcuni mancano tuttora alcune parti.

Tutto nel vertiginoso interno è studiato per impressionare, dall'altezza delle navate alle dimensioni, ai rameggi delle volte, agli effetti della luce che penetra dalle splendide vetrate (peraltro quasi invisibili, data l'altezza a cui si trovano); qui riposano i supposti resti mortali di Cristoforo Colombo ed oltre 40 cappelle e vari altri ambienti che costituiscono un complesso la cui decorazione è un vero labirinto di storia dell'arte.

Da una delle navate si sale alla Giralda - simbolo di Siviglia, antico minareto (quanto resta della Grande Moschea insieme al Patio de los Naranjos, cioè degli aranci) del XII secolo, alto 96 m e a cui vennero aggiunti la torre campanaria ed una parte superiore culminante nella grande statua della Fede (1568), chiamata Giralddillo in quanto girevole (da qui il nome della torre) e da cui si gode una bellissima vista sulla città.

Rientrati in Italia, dopo sette giorni così intensi ed anche per le emozioni provate durante tutta questa vacanza, personalmente non vedevo l'ora di ritornare a lavorare per... riposarmi un po'!



Adriano Scoppetta scherza con un "opera" posta all'ingresso del museo di arte moderna di Malaga (foto E. Ugon).

LETTURA VELOCE E METODOLOGIA DI STUDIO

MEMORIZZAZIONE PERMANENTE

di Nicola Gasbarro

Tutti noi abbiamo studiato e continuiamo a studiare senza che ci sia mai stato insegnato come fare. Se ci accingiamo a sciare non è possibile che nessuno ci dica come fare per apprendere le tecniche adeguate. Se non avremo un maestro o una persona esperta che ci guida, impareremo per tentativi e per errori.

Sarà estremamente faticoso ed impiegheremo sicuramente un tempo notevolmente più lungo per imparare.

La stessa cosa avviene a scuola. Ancora ad oggi mai nessuno ci ha detto quali strategie utilizzare per memorizzare, per leggere in maniera più spedita e per studiare un testo. Tutto viene affidato ad iniziative personali. Quanto tempo in meno impiegheremmo per raggiungere determinati risultati!

E quanta fatica risparmieremmo!

Alcuni uomini famosi, nella storia hanno avuto delle felici intuizioni ed hanno elaborato delle strategie. Ad esempio Cicerone per memorizzare gli argomenti di un discorso utilizzava i "loci". Associava gli argomenti a luoghi a lui ben noti. Di qui l'espressione che ancora oggi usiamo: in primo luogo, in secondo luogo ecc. La scuola quindi non ci insegna a studiare, ci fornisce solo nozioni da capire e da memorizzare.

Nell'età prescolastica tutti noi abbiamo imparato giocando. Giocare significava sperimentare divertendosi, dando libero spazio alla creatività, alla fantasia. All'asilo permane ancora tale metodologia di approccio alla realtà: si disegna, si gioca.

Una volta iniziata la scuola, come "una condanna divina", tutto viene modificato. Si diventa improvvisamente seri, inquadrati e si riduce drasticamente lo spazio riservato alla fantasia e alla creatività.

Da questo momento in poi l'apprendimento diventa una grossa fatica a volte insopportabile. Con molte metodiche che passeremo ad analizzare si torna indietro e ci si appropria



La locandina del Corso.

dell'enorme patrimoni che tutti noi abbiamo: la creatività.

Non ci sono persone più dotate di memoria rispetto alle altre. Ciò che ci differenzia è il grado di attenzione e l'utilizzo o meno di strategie.

Si parte dalla considerazione che la prima memoria che l'uomo ha utilizzato è stata quella visiva, tutte le altre sono state elaborate successivamente.

E' necessario pertanto ritornare ad utilizzare soprattutto la memoria visiva.

L'uomo ricorda se vede e ricorda in maniera definitiva se è coinvolto emotivamente dalle cose che vede. Se si assiste o si è coinvolti in un incidente stradale, se ne ricorderanno per sempre tutte le fasi, perché c'è stata una partecipazione emotiva. Se le cose da ricordare non si vedono, bisogna elaborarle mentalmente visualizzandole.

Ma per fare in modo che restino scolpite permanentemente nella nostra memoria devono coinvolgerci emotivamente.

Per ottenere ciò bisogna elaborare immagini paradossali, pazze.

Se devo immaginarmi un elefante

che entra nel mio studio, lo devo visualizzare piccolo come un topo, se devo invece immaginarmi un topo, lo devo raffigurare nella mia mente grande come un elefante.

L'uomo, per motivi di sopravvivenza, tende a memorizzare in maniera permanente immagini inusuali. Se all'improvviso dalle acque di un fiume emergono le fauci di un coccodrillo, lo ricorderò per sempre per evitare il pericolo e poterlo raccontare agli altri. Se nelle stesse acque va ad abbeverarsi un innocuo uccellino, la cosa passerà inosservata.

Elaborando le visualizzazioni paradossali si evita di dover ripetere tantissime volte le cose da memorizzare, ma bastano pochi passaggi nella nostra mente per fissarle definitivamente.

I metodi tradizionali di memorizzazione (leggo, sottolineo, ripeto) possono essere raffigurati come dice Matteo Salvo, uno dei maggiori esperti al mondo in tecniche di memorizzazione, con questa immagine: vogliamo tracciare in un prato un sentiero e lo facciamo camminando a piedi. Dobbiamo passare e ripassare più volte per riuscirci, ma basterà non passarci più per alcuni giorni e l'erba inesorabilmente ricrescerà cancellando il sentiero.

Il sentiero è il ricordo. Immaginiamo ora di tracciare il sentiero con una ruspa. La ruspa è il metodo di memorizzazione permanente. Ci impiegheremo sicuramente minor tempo ed il sentiero (il ricordo) ci sarà per sempre perché non ricrescerà più l'erba se non dopo tantissimo tempo.

Applichiamo questa "ruspa" per esempio per memorizzare un elenco di venti nomi: amo, ciambella, chitarra, lama, lava, picchio, puma, nemo, freccia, noce, re, mamma, fiamma, nuca, polizia, neve, frutta, bacchette di tamburo, jeep, mappa. Senza tecniche di memorizzazione se ne ricorderanno pochi ma mai nell'ordine e soprattutto per poco

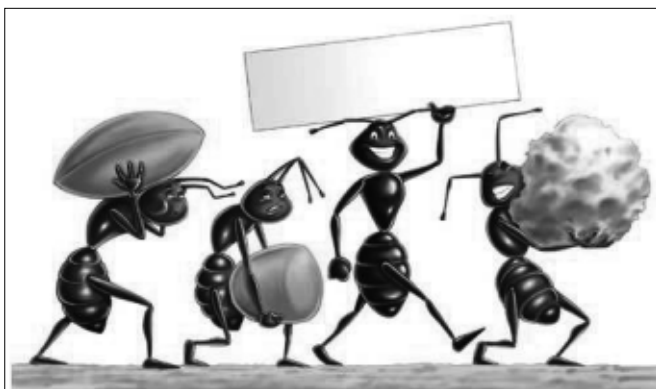
tempo.

Attuando una semplice tecniche di memorizzazione che consiste nel costruire una storia con associazioni paradossali riusciremo a ricordarle permanentemente, senza fatica, anzi con un certo divertimento.

Immaginiamo che ad un amo è attaccata una enorme ciambella, spremiamo la ciambella dalla quale cosa strana invece della crema esce una chitarra che fa molto rumore per cui ci dà fastidio e la rompiamo con una lama. Dalla chitarra rotta fuoriesce la lava che va a colpire il picchio che non può più volare e cade sul suo amico puma che va in acqua per spegnersi. In acqua vede nemo che tira una freccia che colpisce una enorme noce. Dalla noce esce un re che ha una regressione infantile e chiama la mamma che invece di dargli amore gli dà una fiamma sulla nuca. Chi va a spegnere la nuca? La polizia con un cumulo di neve sotto il quale c'è della frutta suonata da due bacchette di tamburo, che la polizia prende per aggiustare la jeep che si è bloccata e mentre fa questo si accorge che nella jeep invece di un volante c'è una enorme mappa.

Con l'utilizzo delle visualizzazioni paradossali è possibile memorizzare i numeri trasformandoli in parole, le formule matematiche, le formule chimiche, le date storiche, gli articoli di legge, i nomi delle persone associandoli ai visi e tante altre cose.

Si apre davanti a noi un panorama infinito che ci consentirà di essere



**TANTE FATICHE POSSONO
ESSERE RIDOTTE**

estremamente veloci ed efficaci. Ci occorrerà molto meno tempo, potremo così dedicare più tempo anche ad altre cose oltre che allo studio. Un'altra acquisizione importante è la possibilità di leggere in maniera molto più veloce. La velocità di lettura della mente è notevolmente superiore a quella che esprimiamo leggendo.

E' come se noi, leggendo, viaggiasimo con una 500, mentre la mente è in grado di viaggiare alla velocità di una Ferrari.

Se si viaggia in 500 si ha tutto il tempo di distrarsi con il panorama. Se si va in Ferrari bisogna concentrarsi sul percorso e non ci si può distrarre.

Con appropriate tecniche ci si allena a far coincidere la velocità di esecuzione della lettura con quella

mentale.

Si legge in maniera veloce e si memorizza meglio.

Quando leggiamo gli occhi hanno dei punti di fissità. Sono dei punti in cui, leggendo, si fermano. Esercitandosi a ridurre i punti di fissità, si velocizza la lettura. Possiamo paragonare la lettura ad una corsa ad ostacoli. Gli ostacoli sono i punti di fissità. Se si riducono gli ostacoli è ovvio che si incrementa la velocità di corsa. E' proprio questo che si verifica esercitandosi con i metodi di lettura veloce.

Altro argomento interessante è la metodologia di studio. Nello studio di un testo invece delle sottolineature a volte infinite, ci si allena ad individuare le parole chiave e con esse si costruiscono le mappe mentali che sostituiscono gli appunti tradizionali.

Se vogliamo ad esempio memorizzare un percorso stradale con metodo tradizionale elenchiamo le località e cerchiamo di memorizzarle ripetendole più volte. Con l'utilizzo delle mappe mentali non facciamo altro che disegnare il percorso e memorizzare l'immagine del percorso così come faremmo con una mappa stradale.

Tutte queste strategie vengono insegnate in corsi compatti della durata di un giorno svolti presso il Centro ricerca e formazione di Napoli.

Per l'iscrizione e per eventuali informazioni si può contattare la segreteria per e-mail ricerca.formazione@hotmail.it oppure telf. 338 1605631.



IL GIOCO COME CREATIVITA'









GITE IN C SELLIA MARINA E





UNA SPECIALITA' DELLE CINQUE TERRE

LA DENTIERA

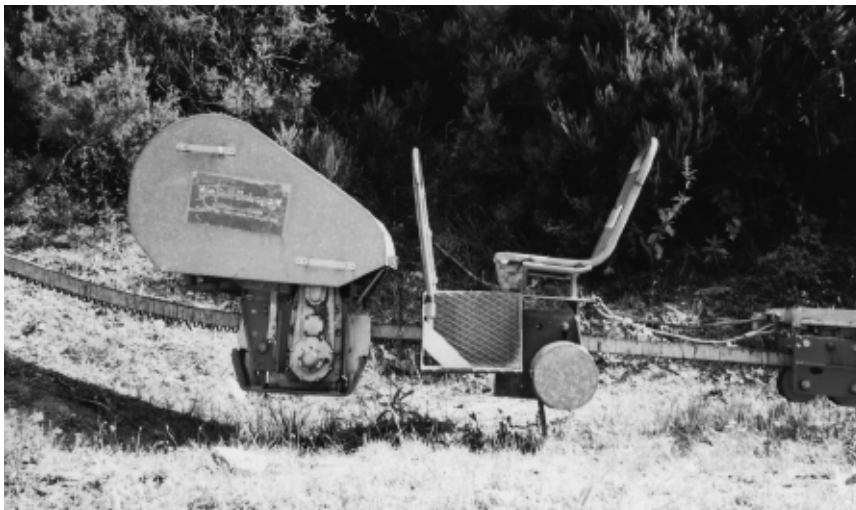
PER UN ... VINO GENEROSO

di Alfredo Falcone

“Schiacchetrà”, una parola ligure dalla S pronuncia ... esplosiva che mi richiama alla mente tric-trac e botti vari di fine d’anno. “Schiacchetrà – apprendo da un libro di cucina genovese – è vino generoso, caldo, alcolico, mantenendo personalissima grazia e delicatezza. Consigliamo di gustarlo fresco, quale compagno del pandolce o del latte fritto”.

Esistono due qualità di Schiacchetrà: quello Bianco, detto anche “Rinforzato delle Cinque Terre”, e quello rosso. Il primo si ricava da uve bianche Bosco, Albarolo e Vermentino appassite al sole almeno un mesetto, se ne ricava un vino amabile, a volte passito, a volte persino liquoroso di colore variante dal giallo dorato a quello dell’ambra. A seconda dell’appassimento delle uve può superare i 15° alcolici, così da presentarsi dolce ma vivace, robusto ed aromatico, con piacevolissimo sentore di vaniglia, di datteri e di miele. Solitamente si presenta maturo dopo un paio d’anni ma è grande e perfetto dopo almeno cinque anni. Dal 1973 questo pregiato prodotto ligure si fregia della Denominazione di Origine Controllata (DOC).

Lo Schiacchetrà Rosso si ottiene da uve rosse lasciate appassire per oltre un mese: vinificate e conservato in piccoli barili, dai quali, durante l’invecchiamen-



Composizione motore - monorotaia - dentiera: per l’operatore è come guidare un trattore (foto alfa).

to, si travasa almeno tre volte l’anno, per ripulirlo dalle impurità e renderlo sempre più limpido. Di colore rosso rubino, nel tempo schiarisce e prende il colore del cuoio: il vino è dolce, denso, profumato, ideale da bere a fine pasto.

Sapevo delle virtù di questo pregiatissimo vino che avrei senz’altro gustato in occasione di un breve soggiorno, con mia moglie, in Liguria nel corso del quale avremmo fatto sicuramente una puntata alle Cinque Terre, (zona così dette dai cinque comuni di Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e

Riomaggiore) anzi, pensavo di portarne al ritorno a casa una certa quantità per farlo assaggiare a congiunti ed amici.

Meravigliose le Cinque Terre: uno scenario naturale fantastico! Superbi panorami, pittoreschi antichi borghi che si affacciano su piccole insenature, chiesette trecentesche tra le quali quella della Madonna di Monternero che, secondo la tradizione, sarebbe stata fondata da immigrati greci. E che dire della “Via dell’Amore”, la bella strada scavata, ad una certa altezza sul mare, nelle parete rocciosa che strapiomba perpendicolarmente tra le onde spumeggianti? Ed eccoci a Riomaggiore, il centro più orientale delle Cinque Terre, piccolo borgo che si addentra una vallata circondata da vigneti. Nella piazzetta c’era un grazioso bar con tavoli. Stanchi della lunga passeggiata ci sedemmo per consumare alcuni dolcini locali e chiedemmo, ovviamente, dello schiacchetrà: “Quanto?” ci chiese il barista. “Un bicchiere ciascuno!” rispondemmo alla domanda che, per la verità, ci sembrò un po’ strana.

E quello: “Scusino, signori, ma noi ai turisti chiediamo sempre quanto ne desiderano perché lo schiacchetrà costa molto e noi, pertanto, di questo li avver-



La monorotaia è in grado di superare forti pendenze anche trainando pianali con carichi (foto alfa).

tiamo sempre, prima che consumino!”
E, parlando ci mostrò un bicchierino da liquore: *“Questo, ad esempio, costa tre euro e cinquanta!”*

Il prezzo di quel bicchierino di vino ci sembrò esagerato, il barista si accorse della nostra perplessità e, sedutosi accanto a noi, ci spiegò, con estrema chiarezza, che lo Sciacchetrà costava tanto perché la sua produzione era scarsa e molto faticosa.

L'aspetto delle coste liguri è molto diverso da quelle tirreniche ed adriatiche. Qui la vicinanza al mare di alte catene montuose determina la scarsa lunghezza dei corsi d'acqua, per lo più a carattere torrentizio, i quali determinano, nel tempo, notevoli erosioni e frequenti frane. La natura accidentata e la mancanza di pianure rendono l'agricoltura una autentica conquista dell'uomo: questo, infatti, fino a 350-500 metri di altitudine, lungo i pendii ha dovuto realizzare dei terrazzi, mediamente larghi non più di m 3, portandovi a spalla la terra coltivabile e sostenendoli poi con muriccioli a secco che impediscono il dilavamento a valle del terreno in caso di forti piogge. Si è e dovuto anche risolvere un altro grosso problema: quello della difficile irrigazione dei suoli ottenuti in tal modo.

Naturalmente difficili, in simili condizioni ambientali, le culture classiche come quelle degli ortaggi, dei cereali, delle patate e di altri comuni prodotti agricoli: attecchisce invece un tipo di vite, particolare, molto bassa così da non soffrire il forte vento che spira a quell'altitudine.

La cura di questa pianta, proprio a causa ridotta altezza, è piuttosto faticosa costringendo l'agricoltore ad operare stando ricurvo.

Il raccolto avviene quando l'uva è ormai appassita da oltre un mese, poi bisogna portare a valle le ceste cariche di grappoli per pigiarla. Dalla spremitura dell'uva pressoché secca si ottiene, ovviamente, una quantità di succo ridotta: questo, poi, deve essere conservato in piccoli barili dai quali si travasa almeno tre volte l'anno durante l'invecchiamento: tanto per ripulirlo dalle impurità e renderlo sempre più limpido. Il vino si presenta maturo dopo un paio d'anni ma raggiunge la perfezione dopo cinque



Sia pure in maniera piuttosto scomoda, della monorotaia possono servirsi anche le persone. Qui vediamo la fermata Rustici “CA DE CIAN” nei pressi del Santuario di Montenero (foto alfa).

anni d'invecchiamento. Un lavoro durissimo, dunque, per una resa molto limitata: tutto ciò non può che giustificare l'alto costo del prodotto finito.

C'è poi un'altra considerazione da fare: le nuove generazioni quando intravedono la possibilità di una vita diversa e più comoda, si sentono spinte ad abbandonare queste faticose culture mettendo a rischio la cultura e l'esistenza di un prodotto che non potrà mai essere industrializzato.

“Meno male – conclude il barista – che, ad alleviare la fatica dell'uomo e ad evitare la scomparsa dello Sciacchetrà è arrivata la dentiera, o cremagliera che dir si voglia, la quale ha risolto, almeno in parte il problema”.

Per fortuna, certamente, perché lo sciacchetrà è proprio squisito e val bene il suo prezzo: una specialità che tutti dovrebbero conoscere. Ma, a parte la bontà dello Sciacchetrà quel che mi colpì furono due parole prettamente ferroviarie pronunciate dal barista: “dentiera” e “cremagliera”. Da appassionato della ferrovia non potevo ignorare questo tipo di rotaia così, con la paziente consorte al ... traino, raggiunti una località poco distante dove, appunto, sorgeva un impianto del genere.

Si trattò di una scoperta molto interessante: una vera e propria monorotaia con cremagliera, ossia con una lama dentata, sulla quale correva un piccolo trattore equipaggiato con motore a benzina della potenza di 5,5 cW capace di trainare un carico utile di 500 kg su pendenze fino a

1.000 mm per metro lineare. Una coppia di ruote lo assicurava alla rotaia mentre la trazione era data da una ruota dentata che impegnava una dentiera applicata alla faccia inferiore della rotaia.

Questo mezzo di trasporto, la cui velocità era di 2,5 km/h, poteva trainare alcuni carrelli di tipo pianale agganciati mediante una sbarra ed una catena di sicurezza e adattati, secondo la necessità, per il trasportare dei materiali occorrente per le coltivazioni e, persino qualche persona. Le fermate potevano essere effettuate in qualsiasi punto della linea il guidatore voleva.

Questo sistema di trasporto su monorotaia, realizzato dalla ditta svizzera Habegger di Thun, ha trovato ampia applicazione, specialmente oltr'alpe, su terreni difficili grazie alla sua efficienza, economicità e semplicità di installazione. Rotaia e dentiera possono essere infatti piegate durante il montaggio per meglio adattarle alle asperità del suolo o innalzate anche a diversi metri di altezza per superare ostacoli come i muri a secco che delimitano le terrazze.

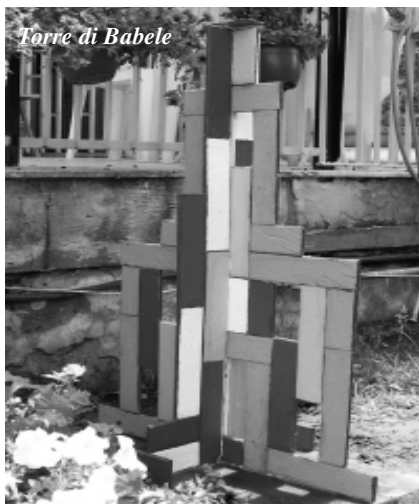
La monorotaia si monta dunque con estrema facilità, a circa mezzo metro dal suolo, sostenuta ogni 3 metri da una coppia di tubi metallici infissi nel terreno senza dover ricorrere al cemento od alla perdita di superfici da coltivare. Costi e tempi di installazione ridotti hanno pertanto consentito lo sviluppo di simili impianti rendendo meno faticose le coltivazioni in montagna contribuendo, fortunatamente, anche al salvataggio della produzione del prelibato sciacchetrà.

UN METODO COSTRUTTIVO PER ELEVARE LO SPIRITO

IL GIARDINO DELLE 33 MATTONELLE

di **Gioacchino Grossi***

Si può decidere talora di abbellire un luogo familiare con una serie di cose inusuali che fanno da contorno alle presenze più comuni in un giardino, ovvero i fiori e le piante, ma per esso occorre una serie di doti tenacemente coltivate; la motivazione non è obbligatoria, ma se si vuole rendere credibile un discorso che si vuole proporre occorre che gli oggetti rappresentati, per quanto strani, abbiano un significato, magari riferito a fattori di comune riscontro. Altro motivo è economico, altro ancora è temporale, altro è organizzativo; tuttavia poiché il tempo andrebbe speso in maniera proficua, ci si chiede alla latina: "cui prodest?" e, ad aspettare inutilmente una risposta da chissà dove, s'intuisce che si fa prima a mettere in pratica i progetti, se questi scaturiscono con facilità. Occorre sempre fare un bilancio tra il positivo, ovvero la forza mediatica che deriverebbe dalla realizzazione di idee brillanti e coerenti, e il negativo, cioè quel complesso di frustrazioni che si accumula quando alla fatica si sommano le difficoltà, la carenza di idee anche tecniche, e si finisce in un pantano dove tutto sprofonda lentamente; ho spesso sentito dire che le mie invenzioni per quanto brillanti sono alquanto inutili, e ne sono convinto. Con questo ho trovato la motivazione: è un tributo ad un'arte di tipo rinascimentale, quando l'artista proponeva opere cariche di significato, che il fruitore doveva stupirsi a dipanare, per potersi arricchire interiormente; oggi invece



Torre di Babele

spesso si chiede all'osservatore di tirar fuori dei significati, giacché l'opera è stata in realtà concepita come un astuto prodotto di business e marketing cui applicare in maniera fantasiosa dei significati eclatanti.

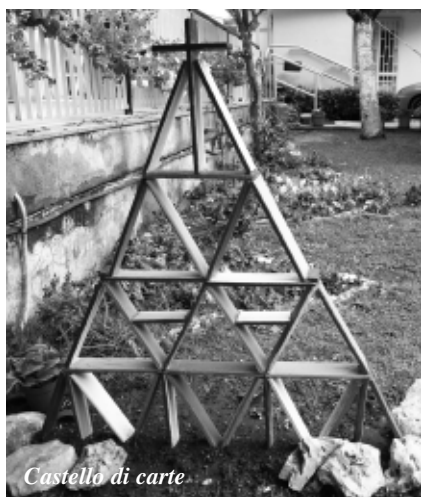
L'unica opera orizzontale ma coerente col principio generale ($33 \times 2 + 33/2$ mattonelle, ossia le prime 3 e le altre 2 figure geometriche) è un'aiuola; essa presenta un disegno che richiama l'uomo vitruviano di Leonardo: il triangolo rosso è Dio, il quadrato marrone la terra, il cerchio azzurro il cielo; in questi due sfalsati, è una stella a 5 punte gialla che rappresenta l'uomo, ovvero un'entità sospesa tra terra e cielo, in essa è il fiore bianco della vita a 6 petali. La conclusione è che, applicando la divina proporzione 1,618 sul lato a partire dal gruppo di rose presso l'osservatore, si disegna un arco

che passa per due lati della stella, ovvero Dio sostiene l'uomo; applicandola sull'altezza del triangolo si arriva al centro del fiore della vita, ovvero essa è di natura divina.

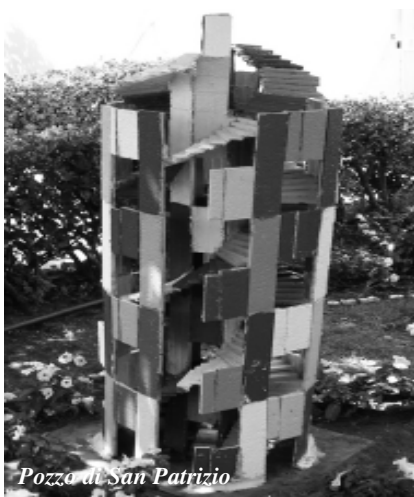
La costruzione a triangolo rappresenta la parabola della casa fondata sulla roccia: il castello come di carte è destinato a crollare, ma è rinforzato da pilastri al piano terreno, da mattoni orizzontali al primo, da sostegni laterali al secondo, mentre il pilastro centrale all'ultimo ovviamente fuoriesce verso l'alto e termina con una croce; i punti chiave recano i 3 colori della conclusione circa l'aiuola: rosso giallo bianco, le celle di mattoni hanno colori diversi, tutte le costruzioni hanno 33 mattonelle, alla base si leggono 3 M, più su 2 A rovesciate, fate l'anagramma.

Dirimpetto oltre l'aiuola, è la Babele a spina di pesce; questo era un simbolo cristiano e tale tecnica architettonica irrobustiva i manufatti quando non c'era il cemento armato, come usò il Brunelleschi. Ora la Torre di Babele è destinata a crollare ma in tal modo sta in piedi, anche se i sottili supporti centrali non sono incollati con la torre, ma solo appoggiati; le fenestrate servono ad evitare l'effetto vela.

In un'altra aiuola disegnata con i ciottoli a forma di fiore con corolla, 8 petali e 3 foglie c'è un medesimo ma di terracotta: esso è fatto di gruppi di 8 + una foglia; i colori sono in doppia sequenza e qualche mattonella è al contrario a significare



Castello di carte



Pozzo di San Patrizio



Staccionata

Grattacielo

che la natura segue dei codici precisi, ma talmente complessi che ciò crea anche la varietà, i fiori insomma non sono fotocopie; qui l'irregolarità è presente anche nella parte alta, ma in fondo è positiva perché riproduce la realtà, e col vento ogni petalo è pronto ad ondeggiare; la foglia conclude la sequenza dei 5 colori ed è rivolta a oriente.

E' presente inoltre una sorta di traliccio che vuole richiamare il castello di carte, ma è più ardito e lo definirei come una figura rivolta verso il cielo; in effetti è più audace con le sue 33 mattonelle spesso senza supporti e oscilla adeguatamente sotto sollecitazione, ma non penso proprio che possa crollare. Infine c'è una scala verso il cielo: faccio notare che la scala a chiocciola dentro una torre era come qui in senso orario se dava un aiuto al difensore, in quanto l'assalitore aveva difficoltà salendola, a dare fendenti impugnando la spada con la destra; dunque questa è una scala di pace a forma di torre; particolarmente audace è la scalinata interna a pioli dove ogni gradino si appoggia anche sul precedente, i colori uguali non si toccano anche sulla stessa mattonella dai due lati; il primo gradino guarda ad est.

Non rivelerò trucchi circa l'esecuzione di questi manufatti, ma devo dire che sono provvisti di una base di legno coperta di terra, ho preso rapidamente la mano e le seconde tre opere sono state eseguite in quasi 10 giorni e con sufficiente sicurezza. Infine ho realizzato l'ultimo gruppo che fa riferimento ad un'aiuola a forma di 8, che però lascia identificare due 3 contrapposti che compongono il 33, e una piccola ics al centro che indica che il totale è 9; infatti 8 sono verticali e una orizzontale, ossia la prima.

La staccionata è incollata ad un cordolo di cemento e qui ho dovuto adoperare colle più forti; contiene come simboli 1 metro che però è in lunghezza, altrove in altezza, 5 colori, 3 linee extra e una piccola composizione che ricorda i tre colori della divina proporzione, dunque dalla somma $5+3$ si arriva ad 8, infine il 33 è dato dagli estremi appuntiti laterali, 3 da un lato e dall'altro. Il grattacielo è alto più di 2 metri e si compone di 8 elementi a gabbia ridotti all'essenziale fatti di 4 mattonelle tagliate ognuno, più un cupolino per assicurarlo ad un ramo in alto; indica lo slancio massimo verso il cielo.

Infine è il Pozzo di San Patrizio, di ben 33×4 mattonelle: si compone di 2 rampe elicoidali di 100 gradini l'una che s'incontrano solo alla sommità e alla base presso un ponticello rivolto ad est dove i muli si caricavano d'acqua. I soliti 5 colori su una rampa salgono e su una scendono, come pure sui due panciotti esterni lasciati in parte aperti; al centro è un ottagono che arriva a 125 cm di altezza ben solido su cui si aggrappano le scale. Indica come l'uomo deve prima discendere il pozzo della vita per raccogliere l'acqua della grazia, per poter risalire per un'altra via in modo vincente.

Il giardino delle 33 mattonelle è in Via Monteruscello 61/i presso un cavalcavia che sovrasta la strada.

** Il dott. Grossi è funzionario dell'U.O. di Medicina Legale ed I.C. in via Campana 225.*



*Scala verso il cielo
Fiore
Castello slanciato*



Aiuola da uomo vitruviano



Panorama del giardino

I LAVORI USURANTI

di Antonio Balzano*

Accesso al trattamento pensionistico anticipato ai lavoratori dipendenti che hanno svolto lavori particolarmente faticosi e pesanti – Decreto legislativo 21 aprile 2011, n. 67 e Circolare del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali n. 22 del 10/08/2011.

Scusatemi se l'articolo è lungo, ma è difficile sintetizzare tutte le modalità operative che disciplinano l'accesso anticipato al pensionamento per gli addetti alle lavorazioni particolarmente faticose e pesanti con requisiti agevolati rispetto alla generalità dei lavoratori. La nuova disposizione si sostanzia in un anticipo della decorrenza della pensione di anzianità, se il lavoratore: dispone del requisito minimo contributivo dei 35 anni di servizio utile; è impegnato in mansioni usuranti [lavoratore turnista che presta una parte della sua attività nel periodo notturno per almeno 6 ore consecutive, comprendenti l'intervallo tra la mezzanotte e le 5 del mattino, per un determinato numero di giorni all'anno].

Requisiti specifici per i lavoratori delle A.S.L.:

A) Rientrano nel beneficio dell'art. 1, comma 1 del D.Lgs. 67/2011 i lavoratori a turni che prestano la loro attività nel periodo notturno per almeno 6 ore per un numero minimo di giorni lavorativi all'anno non inferiore a 78 per coloro che maturano i requisiti per l'accesso anticipato nel periodo compreso tra il 1° luglio 2008 e il 30 giugno 2009, e non inferiore a 64 per coloro che maturano i requisiti per l'accesso anticipato dal 1° luglio 2009;

B) Condizioni necessarie per accedere al beneficio, art. 1, commi 2 e 3 del D.Lgs. 67/2011,;

b.1) per almeno sette anni, compreso l'anno di maturazione dei requisiti, negli ultimi dieci di attività lavorativa, per le pensioni aventi decorrenza entro il 31 dicembre 2017;

b.2) per almeno la metà della vita lavorativa complessiva, per le pensioni aventi decorrenza dal 1° gennaio 2018. In deroga ai requisiti per la pensione di anzianità previsti dall'art. 1 della legge 23 agosto 2004, n. 243, come modifica-

to dall'art. 1 della legge 24 dicembre 2007, n. 247 (c.d. sistema delle quote) gli aventi diritto possono conseguire, a domanda, il diritto all'accesso al trattamento pensionistico anticipato a condizione che abbiano un'anzianità contributiva non inferiore a 35 anni e nel rispetto del regime della decorrenza della pensione vigente al momento della maturazione dei requisiti agevolati (applicazione delle c.d. finestre trimestrali, semestrali o mobile).

A decorrere dal **1° gennaio 2013** i lavoratori dipendenti destinatari delle disposizioni in esame possono conseguire a domanda il diritto al trattamento pensionistico con un'età anagrafica ridotta di tre anni ed una somma di età anagrafica e anzianità contributiva ridotta di tre unità rispetto ai requisiti previsti dalla tabella B di cui all'allegato 1 della legge n. 247/2007 come adeguati ai sensi degli artt. 12-bis e 12-ter della L. n. 122/2010 e s.m.i..

Pertanto, si potrà accedere al beneficio in esame al compimento di un'età anagrafica di 58 anni e tre mesi con il raggiungimento della quota minima richiesta, determinata dalla sommatoria dei requisiti anagrafici e di anzianità contributiva, pari a 94 e tre mesi (per la generalità dei lavoratori è richiesta un'età di 61 anni e tre mesi con quota 97 e tre mesi).

Fase transitoria (periodo 2008 – 2012)

Il successivo comma 5 stabilisce che nel periodo transitorio 2008–2012 il diritto alla pensione di anzianità si articola in presenza dei seguenti requisiti:

d. 1) per il periodo compreso tra il **1° luglio 2008 e il 30 giugno 2009**, l'età anagrafica è ridotta di un anno rispetto a quella indicata nella Tabella A, allegato 1 alla legge n. 247/2007, e cioè in presenza del requisito anagrafico di **57** anni anziché 58 (**quadro A-a**).

Quindi per il lavoratore dipendente l'età anagrafica richiesta scende a 57 anni;

d. 2) per il periodo compreso tra il **1° luglio 2009 e il 31 dicembre 2009**, l'età anagrafica è ridotta di due anni e la quota inferiore di due unità rispetto alla Tabella B dell'allegato 1.

Per il lavoratore l'età anagrafica scende da 59 a 57 - cioè in presenza del requisito anagrafico di 57 anni ed una somma anagrafica e contributiva pari a 93 (**quadro A-b**), mentre per la generalità dei lavoratori sono previsti 59 anni di età e quota 95 (36 + 59);

d. 3) per l'anno **2010** l'età anagrafica è ridotta di due anni ed una quota di età anagrafica e anzianità contributiva ridotta di una unità rispetto ai requisiti indicati per lo stesso periodo nella predetta Tabella B e cioè in presenza del requisito anagrafico di 57 anni ed una somma anagrafica e contributiva pari a 94 [(**riquadro A/c**) per la generalità dei lavoratori sono previsti 59 anni di età e quota 95];

d. 4) per gli **anni 2011 e 2012** l'età anagrafica è ridotta di tre anni e la quota di due unità, sempre rispetto ai requisiti della tabella B, cioè in presenza del requisito anagrafico di 57 anni ed una somma anagrafica e contributiva pari a 94 (**riquadro A/d**) (per la generalità dei lavoratori sono previsti 60 anni di età e quota 96).

Il comma 6 prevede altre fattispecie intermedie per i lavoratori notturni che prestano la loro attività per un numero di giorni lavorativi annui inferiore a 78 (**più attinenti ai vostri turni**):

da 77 a 72 (quadro A');;

da 71 a 64 (quadro A'').

Per un'immediata consultazione si riportano le tabelle riepilogative nella pagina seguente.

Per ottenere il diritto all'accesso anticipato al trattamento pensionistico di anzianità, i lavoratori dipendenti sono tenuti a presentare all'Inpdap una specifica domanda, reperibile sul sito internet dell'istituto, corredata della prescritta documentazione:

a) entro il 30 settembre 2011 - qualora abbiano già maturato o maturino i requisiti agevolati entro il 31 dicembre 2011;

b) entro il 1° marzo dell'anno di maturazione dei requisiti agevolati qualora tali requisiti siano maturati a decorrere dal 1° gennaio 2012.

Nel caso in cui la domanda venga pre-

REQUISITI DI ETA' E CONTRIBUTI
quadro A) - Anticipo ridotto lavoratori notturni 78 notti

Requisiti normali		Requisiti ridotti da 78 notti
a) dal 1/7/2008 al 30/6/2009	58 anni + 35	57 anni + 35
b) dal 1/7/2009 al 1/12/2009	59 anni (quota 95)	57 anni - quota 93 (57+36) - (58+35)
c) dal 1/1/2010 al 31/12/2010	59 anni (quota 95)	57 anni - quota 94 (57+37)(58+36)(59+35)
d) dal 1/1/ 2011 al 31/12/2012	60 anni (quota 96)	57 anni - quota 94 (57+37)(58+36)(59+35)
e) dal 1/1/2013	61 anni e tre mesi - con quota 97 e tre mesi	58 anni e tre mesi - con quota 94 e tre mesi (58 e 3 mesi+39)(59e 3 mesi +35)

REQUISITI DI ETA' E CONTRIBUTI

Anticipo ridotto lavoratori notturni da 77 a 72 notti --- lavoratori notturni da 71 a 64 notti

Requisiti ridotti da 77 a 72 (quadro A')		Requisiti ridotti da 71 a 64 (quadro A'')
dal 1/7/2009 al 1/12/2009	57 anni - quota 93 (57+36) (58+35)	58 anni - quota 93 (58+35)
dal 1/1/2010 al 31/12/2010	57 anni - quota 94 (57+37) (58+36) (59+35)	58 anni - quota 94 (58+36)(59+35)
dal 1/1/ 2011 al 31/12/2011	58 anni - quota 94 (58+36) (59+35)	59 anni - quota 94 (59+35)
dal 1/1/2012 al 31/12/2012	58 anni - quota 94 (58+36) (59+35)	59 anni - quota 94 (59+35)
dal 1/1/2013 in poi	59 anni e tre mesi, con quota 94 e tre mesi. (59 e 3 mesi +35)	60 anni e tre mesi - con quota 95 e tre mesi (60 e 3 mesi +35)

sentata oltre i termini, qualora venga accertato il diritto dei requisiti prescritti, la decorrenza della pensione viene differita secondo determinate scansioni temporali.

Resta a carico dei dipendenti l'onere di allegare alla domanda, per l'accesso ai benefici, un'idonea certificazione rilasciata all'uopo dal datore di lavoro (A.S.L. attestante:

1. lo svolgimento e la durata delle attività svolte con mansioni particolarmente usuranti con allegata documentazione, ordini di servizio, schemi di turnazione del personale, registri delle presenze, copia dei cartelli marcatempo, eventuali atti di affidamento di incarichi o mansioni, o qualsiasi altra documentazione equipollente, in copia conforme all'originale risalente all'epoca in cui sono state svolte le attività usuranti.

2. il servizio complessivamente svolto presso le pubbliche amministrazioni e le relative retribuzioni percepite (mod. previdenziale denominato PA04 rilasciato dall'ufficio previdenza ASL).

Obblighi diretti del datore di lavoro

Il datore di lavoro e' tenuto a rendere disponibile per il lavoratore la docu-

mentazione di cui al comma 2, entro trenta giorni dalla richiesta, la documentazione indicata, tenuto conto degli obblighi di conservazione della stessa e il mod. PA04 cartaceo nonché a trasmettere all'Inpdap, con le consuete modalità informatiche, la medesima certificazione in forma telematica.

Le Direzioni Sanitarie dei PP.OO.-DD.SS.PP.SS.II., tra le cui competenze rientra l'organizzazione e l'articolazione dell'orario di lavoro (turni - reperibilità - custodia cartellini marcatempo, ordini di servizio, ecc.) sono deputate al rilascio di un'idonea documentazione attestante il lavoro notturno svolto per turnazione dei dipendenti in questione.

Accertamento del diritto

L'Inpdap è tenuto a comunicare all'interessato, nel caso in cui l'accertamento abbia avuto esito positivo, la prima decorrenza utile del trattamento pensionistico la quale resta subordinata alla presentazione della domanda di pensionamento dell'interessato ai fini della verifica dell'integrazione dei requisiti previsti.

Ai fini della verifica dei requisiti necessari per accedere al beneficio, l'Inpdap

può avvalersi della collaborazione, sulla base di specifiche intese, di rappresentanti delle Aziende sanitarie locali o di altri enti pubblici.

Le domande, corredate della prescritta documentazione, intese ad ottenere il pensionamento anticipato i cui requisiti sono stati conseguiti o si conseguono entro il corrente anno, devono essere presentate con raccomandata con ricevuta di ritorno al seguente indirizzo - Inpdap Direzione Centrale Previdenza - Ufficio I - Viale Aldo Ballarin n. 42 - 00142 Roma oppure essere inviate tramite posta elettronica certificata alla seguente casella di PEC: **dcprevidenza@postacert.inpdap.gov.it** della D.C. Previdenza, utilizzando la modulistica specifica scaricabile dal sito www.inpdap.gov.it.

Qualora l'interessato non sia titolare di PEC la domanda potrà essere inviata tramite la posta elettronica certificata del Patronato cui abbia conferito mandato.

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

PROCOLO SAUZULLO SI AGGIUDICA LA VII EDIZIONE DEL "CALLIOPE" GIUSEPPE VARRIALE TERZO NELLE NOVELLE AL CRAL IL PREMIO POESIA

di Adriano Scoppetta

Ancora soddisfazioni per la nostra Associazione nel premio poesia denominato "Calliope" giunto alla settima edizione, infatti dopo i successi di Roberto Gaudio nel 2008 e Giuseppe Varriale nel 2009, quest'anno è stato Procolo Sauzullo ad aggiudicarsi il primo posto con la poesia "Liberò" ed il terzo posto di Peppe Varriale, nella sezione racconti brevi, conferma la vena artistica dei nostri soci. Il 21 giugno scorso presso le "Terme di Agnano", recentemente ristrutturate con l'apertura di un nuovo centro benessere presso il quale il nostro CRAL è convenzionato, si è svolta la manifestazione conclusiva, con la premiazione dei migliori lavori, che il Coordinamento dei CRAL della Campania di cui facciamo parte insieme a Comune di Pozzuoli, Napoletanagas, ARIN, RAI e Novartis di Torre Annunziata, ha eccellentemente organizzato.

Di seguito pubblichiamo la poesia vincente con la rispettiva motivazione:

Liberò

La prua riversa...

il legno sfasciato...

sagoma d'ebano assediata dal mare...

sabbia sgranata dal salmastro fluido allaga la bocca...

esce...torna con impeto...

assale la gola, satura l'antro,

s'attenua tra i bianchi denti, riesce a rivoli...

ritorna con impeto...

stupore dagli occhi sbarrati: è libero!!

Non ha più fame,

sagoma d'ebano assediata sulla riva, dal mare.

Un pezzo di legno, il fasciame di una barca in una pozza d'acqua cerca, pur temendolo, il "mare della libertà". C'è una corrispondenza tra il "mare



Procolo Sauzullo ringrazia giuria e pubblico per la vittoria del premio "Calliope" (foto Scoop).



La premiazione di Giuseppe Varriale per il racconto breve "La casa dell'emiro" (foto Scoop).

della libertà" un bolo di saliva salmastra, ci sono occhi sbarrati che vedono oltre le sbarre e che, nel momento in cui comprendono che essere liberi è uno scambio di prospettiva, lo diventano, scoprono in sé l'orizzonte.

Come già accennato sopra, il dott. Giuseppe Varriale, dopo aver vinto il premio poesia due anni fa, si cimentava anche nel racconto breve con "La casa dell'emiro" che conquistava un

ottimo terzo posto con la seguente motivazione: Si tratta di un sogno, di cui segue l'andamento espressivo. Il racconto si interrompe a metà, con una sospensione di puntini, quasi che il protagonista si sia destato improvvisamente. Tutte le opere partecipanti sono state inserite in una pubblicazione che i Soci possono richiedere gratuitamente in Segreteria fino ad esaurimento delle copie assegnateci.

Proprio al momento di dare alle stampe il presente fascicolo ci hanno raggiunto due ferali notizie. Ci hanno lasciati i colleghi Antonio Senese e Maria Carmela Ariante. Ai familiari dei due scomparsi le più sentite condoglianze del Consiglio di Amministrazione del CRAL "S. Maria delle Grazie" e della Redazione de "Il Crallino".