



**CISL**  
**PENSIONATI**  
**SASSARI**

# **RIGENER@ZIONI**

TRIMESTRALE DI INFORMAZIONE SINDACALE

N.3 | APRILE 2021 | ANNO I

DISTRIBUZIONE GRATUITA

## VACCINI: I "FRAGILI" IN SECONDA FILA



**C**i sono immagini che non cancelleremo mai dalla nostra mente. Immagini che fanno già parte della Storia d'Italia. Sembra però che un anno di pandemia abbia insegnato molto alla Scienza, ma ben poco ai nostri giovani, agli italiani. Così, abbiamo messo da parte quelle immagini forti, che ci avevano fatto piangere, dei camion militari che nella notte di un anno fa portavano via migliaia di bare con i morti per Covid, persone decedute nella solitudine di un ospedale, anziani che hanno esalato l'ultimo respiro senza il conforto dell'abbraccio di un figlio. Un anno è passato da quando abbiamo pregato davanti alla Tv assistendo alla celebrazione solitaria dei riti pasquali di Papa Francesco in una piazza San Pietro carica di speranza e di pioggia. E poi un'altra Pasqua nella stessa solitudine. L'isolamento dello scorso anno l'abbiamo accettato con la consapevolezza che la casa era il nostro rifugio sicuro contro un nemico sconosciuto. Sapevamo di dover affrontare una guerra contro un mostro che aveva armi invisibili e letali, pronte ad annientarci. Gli scienziati hanno studiato molto in quest'anno, riuscendo a conoscere meglio quel mostro che ha compiuto stragi nelle nostre città, che ha cancellato vite fragili, vite dei nostri nonni e genitori, e che ci ha costretto a cambiare le nostre abitudini. Eppure, in un anno, non abbiamo imparato a rispettare le regole, anzi ogni giorno siamo pronti alla sfida, come se il male appartenesse agli altri e non fosse un dramma collettivo. La Scienza ha trovato il vaccino. Dopo appena dieci mesi da quel marzo 2020 finalmente l'uomo aveva un'arma sicura per combattere quel nemico invisibile: il vaccino. E si era detto

subito: prima proteggiamo gli operatori sanitari, insieme agli anziani, le persone più fragili, i non autosufficienti. Poi, vaccino per tutti gli italiani. Rispetto, priorità.

Niente da fare, subito si è scoperto che nella nostra Italia siamo tutti "fragili". Vai a scoprire cosa significa "essere persone fragili". Così sono spuntate tante categorie professionali che prima degli altri si sarebbero dovute vaccinare perché "a rischio".

Ogni Regione ha stilato la sua lista, a seconda dei "desiderata". In qualche regione prima arrivano gli avvocati "perché stanno a contatto con le più variegate persone", in un'altra si fanno avanti i giornalisti "perché devono lavorare in strada e entrare negli ospedali per poter dare un'informazione più reale". Ci si accorge che ci sono gli insegnanti, le forze dell'ordine. E via, vacciniamo gli amministrativi ospedalieri, anche quelli che da un anno lavorano da casa. Prima loro. Così, giustamente, hanno protestato i medici di famiglia, i dentisti, i sanitari con ambulatorio privato. Già le priorità. In Sardegna, l'assessore alla Sanità aveva inserito tra gli aventi diritto subito al vaccino, tutti gli impiegati e funzionari del suo assessorato (molti dei quali, anche loro, da un anno lavorano da casa) "perché se si ammalano la macchina sanitaria si ferma". L'assessore - criticato sui social e nei giornali - ha fatto marcia indietro e questi impiegati saranno vaccinati quando arriverà il loro turno. Già, ma come stabilire i turni in un'Italia dove non si sottoscrivono mai perfettamente le priorità?

Come è possibile che ancora molti ultraottantenni non siano stati vaccinati, come è possibile che i non autosufficienti non abbiano ancora ricevuto neanche la prima dose di vaccino?

Mentre i giovani creano assembramenti tra i punti di ristoro e aggregazione, come se il Covid fosse ormai sconfitto, ecco che invece continuiamo a contare i morti, i contagi non diminuiscono, i focolai costringono a chiudere in zona rossa molti paesi. E gli anziani e le persone davvero fragili, con malattie invalidanti e che rendono difficile la loro vita e quella dei familiari, attendono che prima o poi il vaccino arrivi anche per loro. Quando lo stabilirà la priorità.

## SOMMARIO

- 02** **L'Editoriale di Vannalisa Manca**  
Vaccini: i "fragili" in seconda fila
- 03** **Il Commento della Reggente**  
Passaggio del testimone Furlan-Sbarra  
in una Cisl che percorre la strada del futuro
- 04** **Politiche Sociali**  
Una legge per i non autosufficienti  
e garantire una vita dignitosa alle famiglie
- 05** **La Rinascita del Territorio**  
Recovery Fund e Piano di ripresa,  
irripetibile opportunità di sviluppo
- 06** **Violenza sulle Donne**  
La Cisl e gli uomini in piazza  
perché "siamo tutti coinvolti"
- 07** **Parità di Genere**  
8 Marzo: giornata della donna,  
la data simbolo delle rivendicazioni femminili
- 08** **Salute e Benessere**  
Curiamo alimentazione e stile di vita  
per tenere lontane le malattie
- 09** **Salute e Benessere**  
La pandemia ci ha colpito psicologicamente,  
viviamo l'isolamento come fosse salvavita
- 10** **Territorio di Platamona**  
Un paradiso di spiaggia e dune  
nascosto da degrado e abbandono
- 12** **L'Avvocato Risponde**  
Predisporre un testamento olografo:  
cos'è e quali sono i requisiti di validità
- 13** **Associazionismo Integrato**  
Canu: le nostre "Aquile in sicurezza"  
portano in volo le tante e diverse abilità
- 14** **I Nostri Servizi**  
ADICONSUM, ANTEAS e ANOLF
- 15** **Convenzioni**
- 16** **Le Nostre Sedi**

RIGENER@ZIONI

N° 3

Aprile 2021  
Anno I

Autorizzazione del  
Tribunale di Sassari  
n. 629/2020



Viale Dante 67/a - 07100 Sassari

079277906

FNP Sassari

@fnpSassari

pensionati.sassari@cisl.it

Direttrice Responsabile  
Vannalisa Manca

Direttrice Editoriale  
Vanna Spanu

Redazione  
Simone Porcheddu, Peppico Casu,  
Maria Giovanna Oggiano, Carla Manca

Grafica e impaginazione  
Matteo Manunta

Segreteria  
Daniela Canu

Proprietario:  
FNP Cisl Pensionati di Sassari

Foto di Copertina  
Vanna Spanu

## Passaggio del testimone Furlan-Sbarra in una Cisl che percorre la strada del futuro

**“Sono contenta della mia esperienza nella Cisl durata una vita. Una esperienza entusiasmante: ho fatto il lavoro che volevo, sono stata davvero fortunata!”.**

A dirlo è Anna Maria Furlan che ha lasciato la guida del Sindacato di via Po dopo sette anni con la certezza di passare il testimone in mani sicure, quelle di Gigi Sbarra. Con Anna Maria abbiamo certamente vissuto anni intensi, difficili, dalla grande crisi finanziaria alle nuove sfide per l'economia, ma anche anni entusiasmanti perché – come lei afferma – “non ci è dato di scegliere il tempo nel quale vivere, né i problemi con i quali misurarci, possiamo solo decidere quale strada percorrere”.

Furlan l'ha tracciata e percorsa nel migliore dei modi, sempre a fianco degli svantaggiati, delle lavoratrici, dei lavoratori, utilizzando e applicando lo strumento della Contrattazione e della Autonomia. Nella quotidianità, non sempre ci rendiamo conto della profondità delle impronte lasciate, attraversando la vita dell'Organizzazione. Ad Anna Maria la storia riconoscerà il giusto valore per il suo impegno, per la generosità, l'attenzione ai problemi e ai bisogni del Paese.

Grazie Grande Segretaria, per tutto quello che ci hai dato: ho avuto modo di apprezzarti nei Consigli nazionali della Cisl Scuola, ai quali giovanissima, partecipavi in rappresentanza del Confederale; ci sei sempre stata, dando contributi di idee, arricchendo di contenuti il dibattito.

Ora a te scelte future, in tutti noi c'è la certezza che il tuo impegno proseguirà. Buona strada Anna Maria.

Il 3 marzo scorso, **Luigi Sbarra** è stato eletto nuovo segretario. Una lunga carriera vissuta, sofferta e gioita dentro il sindacato, dedicata ai più deboli, alle rivendicazioni dei diritti, alla difesa del lavoro e dei lavoratori. In prima linea, come semplice operatore della Fisba per poi divenirne segretario provinciale e regionale in Calabria, sua terra di origine.

Nel 2009 approda a Roma nel Confederale, nel 2015 guida la Fai Cisl e segue con passione le politiche agricole, ambientali, dell'industria alimentare e della pesca. Si batte con energia per l'approvazione della legge 199 del 2016, per la lotta al caporalato. Nel 2018 è Segretario Aggiunto. Ora da Segretario generale raccoglie il testimone di coloro che sono stati grandi costruttori di futuro, da Giulio Pastore a Bruno Storti, Pierre Carniti,



VANNA SPANU

Franco Marini, Sergio D'Antoni, Anna Maria Furlan.

A Sbarra il compito oggi di costruire un nuovo patto sociale che coniughi solidarietà, competitività, partecipazione, produttività. Lavorare con donne e uomini per dare occupazione stabile, uno stato sociale ed economico forte al Paese. Impegnarsi per il lavoro che dia dignità alla persona: giovani, donne, uomini; nessuno può e deve sentirsi escluso. Combattere la difficile battaglia che il popolo vive: guerra al virus, alla pandemia con vaccini,

sostegni, attenzione ai più deboli; affrontare la questione femminile e giovanile, il grave problema del femminicidio. Colpisce una frase di Sbarra: **“L'Italia sarà tanto migliore quanto più a costruirla saranno le donne”** ed a proposito di giovani sottolinea che serve un patto tra generazioni che garantisca equità e renda vana la fuga dei cervelli. Noi Fnp lavoriamo da sempre con impegno per la terza età, per la rivalutazione dei trattamenti pensionistici, per la riforma della flessibilità in uscita; per la riforma fiscale, per sgravi su redditi da lavoro e da pensione, per la lotta alla evasione e alla elusione, per la crescita del Sud. Sono questi i capisaldi ed è questo il programma che affidiamo a Gigi. Di certo saremo al suo fianco consapevoli che il futuro della Cisl dovrà essere sempre più il fare, l'operare, l'agire nel segno della contrattazione, della lotta e della partecipazione e presenza continua.

**Auguri segretario, la Fnp Cisl di Sassari ti augura buon lavoro e buona vita. Di questo puoi essere sicuro: ci troverai sempre al tuo fianco.**



ANNA MARIA FURLAN E LUIGI SBARRA

# Una legge per i non autosufficienti e garantire una vita dignitosa alle famiglie

**I**n Italia circa tre milioni di persone vivono una condizione di Non Autosufficienza. Un problema che rappresenta una priorità assoluta e la necessità di ridisegnare urgentemente il nostro Welfare. La non autosufficienza, la fragilità e la debolezza, fisica e psichica delle persone, rappresentano temi di fondamentale importanza. Tra l'altro, le modalità stesse e gli strumenti con i quali la Politica tende ad affrontarli sono elementi decisivi per la stessa tenuta del tessuto sociale. Jonathan Sacks, in "La dignità della sofferenza" definisce molto bene il concetto, affermando che "le civiltà non sopravvivono con la forza bensì con il modo con cui rispondono alla debolezza. L'ironica e tuttavia profonda lezione umana della storia è che ciò che rende invulnerabile una cultura è la compassione che essa mostra nei confronti dei vulnerabili.

Concetti e principi per noi saldamente costitutivi e inseriti tra i valori del nostro essere sindacato. Da anni la Federazione dei Pensionati e la Cisl, chiedono a gran voce un ripensamento generale del tema della non autosufficienza. Occorre una legge quadro nazionale. Gli attuali limiti strutturali sanitari, gli stessi livelli generali di assistenza, uniti a un indice di vecchiaia sempre più alto e a un sistema di prevenzione insufficiente possono portare un incremento delle malattie invalidanti che spesso sfociano verso condizioni di non autosufficienza. Il problema riguarda tutte le fasce di età. Dei tre milioni di persone che necessitano di cure "capacitanti" circa un milione e trecentomila sono a carico delle famiglie, assistiti dalle badanti con una spesa che va oltre i dieci miliardi di euro. Quattrocentomila cittadini vengono invece assistiti nelle Rsa.

Una indagine della Banca d'Italia ci dice che la non autosufficienza è la seconda causa di impoverimento delle famiglie italiane.

Altri Paesi europei hanno legiferato e si sono dotati di strumenti normativi per far fronte al problema: la Germania ha una normativa ad hoc risalente al 1995, la Francia ha una legge emanata nel 2002, la Spagna lo ha fatto nel 2006, la Gran Bretagna nel 2014.

Negli ultimi tempi registriamo qualche "apertura positiva". Il recente incontro e la disponibilità espressa dai ministri Speranza e Catalfo ci permettono di registrare qualche passo in avanti.

In Sardegna qualcosa è stato fatto in ordine al problema. A partire dalla legge 162 del 1998 che prevede "appositi finanziamenti per la realizzazione di interventi finalizzati al sostegno della vita quotidiana e a facilitare l'autosuf-

ficienza e la possibilità integrazione sociale delle persone con gravi limitazioni all'autonomia". La legge prevede assistenza domiciliare con personale fornito dal Consorzio oppure gestita in forma indiretta con personale assunto dall'utente; il rimborso parziale di spese documentate di assistenza nell'ambito dei programmi preventivamente concordati con il Consorzio.

Inoltre, tredici anni fa la Regione sarda ha dato il via ad una serie di iniziative che possono realizzarsi grazie all'istituzione di un apposito fondo destinato al sostentamento delle persone non autosufficienti e di coloro che vivono accanto alle stesse e, in linea con la norma regionale n. 23 del 2005, finanzia un programma di welfare locale e regionale.

Fra i progetti finanziati con queste risorse citiamo "Disabilità gravissime", "Ritornare a casa", "Vita indipendente", "Dopo di Noi".

Per il triennio 2019/2021 le risorse attribuite alla Sardegna dal fondo nazionale per le non autosufficienze ammontano a circa 49 milioni (poco più di 16 milioni per ciascun anno), pari al 2,86% della somma complessivamente stanziata a bilancio.

Resta evidente, e ci batteremo per questo, la necessità di una norma di carattere generale che definisca i livelli essenziali e renda esigibili le prestazioni per un giusto riconoscimento di una assistenza dignitosa alle numerose famiglie che vivono quel dramma.

Il 19 giugno 2007 la Fnp Cisl aveva presentato a Roma la sua proposta di legge per la non autosufficienza. Un progetto, nato da un'analisi realizzata col concorso di numerosi studiosi, che coltiva la speranza che la Politica ne colga l'impulso per un atteso e vitale rilancio delle politiche sociali nel nostro Paese.



ALBERTO FARINA

\*Segretario regionale Fnp Cisl

## Recovery Fund e Piano di ripresa, irripetibile opportunità di sviluppo

**I**l periodo che stiamo vivendo sarà ricordato come uno dei più difficili della storia recente per le pesanti conseguenze su occupazione, tessuto produttivo e coesione economica e sociale determinate dal rapido susseguirsi di due crisi finanziarie e di una emergenza sanitaria di proporzioni globali, che ha già provocato, purtroppo, in Italia oltre 100mila morti e in Sardegna oltre 1200.

In attesa del completamento della campagna vaccinale, la strategia di contenimento della diffusione del Covid-19 impone sacrifici personali, sociali ed economici per tutelare la salute e ha ingenerato incertezza con evidenti riflessi sui consumi delle famiglie e sugli investimenti delle imprese. La nostra economia cresce, da più di due decenni, meno di quelle degli altri paesi sviluppati. Ciò è dovuto a una lunga serie di fattori strutturali: la qualità dei servizi pubblici, i bassi investimenti pubblici e privati, in particolare in ricerca e sviluppo, nella Scuola e nell'Università, una pressione fiscale elevata, soprattutto sul lavoro dipendente e sulle pensioni, evasione abnorme, forti ritardi del Mezzogiorno che si ampliano progressivamente, l'assenza di una politica energetica di lungo respiro e di una politica industriale, imprese in media relativamente piccole che faticano a innovare e imporsi sui mercati internazionali, infrastrutture fisiche e immateriali ferme da anni, spesso in condizioni di manutenzione inadeguata e un forte dissesto idrogeologico.

Per queste ragioni gli effetti della crisi hanno prodotto nel 2020 la più grave recessione della storia italiana contemporanea in tempo di pace. L'Europa è riuscita a riaprire le porte del futuro, tocca ora a noi saperle varcare.

Ma per condurre fuori dalla crisi la Sardegna, e con essa il nostro territorio, occorre saper mettere in campo un progetto chiaro, condiviso e coraggioso che ci permetta finalmente di voltare pagina e ripartire. La domanda che abbiamo davanti è sempre la stessa: che regione e che territorio immaginiamo e vogliamo tra dieci anni?

Servono una pubblica amministrazione efficiente, infrastrutture sicure, tecnologicamente all'avanguardia, che valorizzino tutte le potenzialità offerte dalla rivoluzione digitale, in cui possano operare imprese innovative che diano lavoro di qualità. Dobbiamo progettare una regione



e un territorio più verde, con sistemi di produzione e trasporto dell'energia compatibili con gli obiettivi di riduzione dei gas e dell'inquinamento. Dobbiamo ripensare il sistema di coesione, più attento al benessere dei cittadini sardi, nei grandi centri urbani come in quelli più piccoli, nei centri dell'interno come in quelli costieri, nelle tante, troppe, "periferie esistenziali", per ridimensionare e superare le disuguaglianze sociali, generazionali, di genere, tra territori. Dobbiamo definire e attuare un nuovo piano strategico che risponda alle tante questioni che da troppo tempo attendono una risposta: sanità, scuola, mobilità e trasporti, infrastrutture, agroindustria, politica industriale e questione energetica (metano, chimica verde, Centrale di

Fiume Santo, Area di crisi complessa, Zes), valorizzazione del territorio (turismo, commercio, edilizia), ruolo del sistema finanziario, riforma della regione.

Su tutte queste questioni è evidente il ritardo e l'insufficienza con la quale si è mossa e si sta muovendo la giunta regionale mentre occorre cambiare prospettive e passo. Il sindacato confederale, a partire dalla Cisl, lo sostiene con convinzione.

Il sindacato ha sollecitato e insiste circa l'esigenza di un confronto con le parti sociali sulle misure da mettere in campo sia in questa fase di emergenza - nel sostegno ai lavoratori, ai soggetti più deboli e alle famiglie, sul complesso degli interventi a sostegno delle attività economiche in crisi, nella gestione dell'emergenza sanitaria, con ospedali e presidi territoriali in gravissima difficoltà e con prestazioni ordinarie ridotte al lumicino nonostante la grande dedizione degli operatori sia nella predisposizione del Piano regionale relativo al Piano Nazionale Ripresa e Resilienza (PNRR) e in rapporto ai fondi strutturali, alle politiche industriali, energetica, dei trasporti, di coesione e inclusione sociale.

Il rischio è quello di perdere una grande e irripetibile opportunità per creare le condizioni affinché riparta una fase di crescita economica e sociale indispensabile a ridurre le differenze e le iniquità e garantire opportunità e benessere alla nostra comunità. Sarebbe davvero imperdonabile.

\*Segretario Generale UST Cisl Sassari

## **La Cisl e gli uomini in piazza perché "siamo tutti coinvolti"**

**UOMINI CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE**

Firma l'appello su: [www.abbiamounproblema.it](http://www.abbiamounproblema.it)

**A**ncora una donna massacrata da un uomo, quindici coltellate inferte con una violenza inaudita. È la cronaca dell'ennesimo femminicidio, quattordici assassini in questi pochi mesi del 2021. Un'altra donna che voleva lasciare un uomo che ha mostrato di essere un mostro, col quale aveva messo al mondo dei figli, quell'uomo che chissà in quale giorno le aveva detto di amarla. La nostra società non riesce a difendere le donne, la giustizia non riesce a condannare questi femminicidi. Non basta il Codice Rosso, la legge n.69 emanata il 19 luglio 2019, che prevede l'introduzione di una corsia veloce e preferenziale per le denunce e le indagini riguardanti casi di violenza contro donne o minori.

Perché molte donne hanno paura del mostro che hanno in casa, hanno paura che possa usare violenza anche sui figli. Hanno paura e subiscono in silenzio, non denunciano. Il Codice Rosso ha perciò previsto che una donna abbia sino a dodici mesi di tempo per denunciare (prima 6 mesi). Di recente una giovane si è salvata telefonando al 112 e ordinando una pizza: un messaggio chiaro per i carabinieri che sono arrivati sul posto e hanno visto la donna col volto tumefatto perché era stata appena picchiata dal marito. Lei è stata soccorsa, lui è stato arrestato. Bisogna dare coraggio alle donne per denunciare un compagno violento. Trovare un metodo per sostenerle

nella denuncia.

Dal Canada, durante il lockdown per il Coronavirus (periodo in cui si sono consumate numerose violenze domestiche), è partita sui social la campagna "Basta un gesto" da far notare a chi suona alla porta, al vicino, a un parente, al fattorino che porta un pacco. Un gesto della mano, col pollice piegato sul palmo e le quattro dita che si abbassano come per salutare. È il segnale di richiesta di aiuto, e chi lo nota deve rivolgersi al 1522 del centro antiviolenza, alle associazioni in difesa della donna o alle forze dell'ordine.

Qualcosa, comunque, cambia anche nella coscienza degli uomini che oggi dicono "abbiamo un problema". È nato un movimento al quale hanno già aderito migliaia di uomini e donne e di cui la Cisl e il segretario nazionale della Fnp, Piero Ragazzini, si sono fatti promotori, portando nelle piazze d'Italia il problema della violenza maschile contro le donne. "Perché siamo noi uomini i violenti, non ci sono scappatoie", dice il manifesto del movimento. È una violenza strutturale che ha radici profonde e tante facce, il femminicidio è solo quella più estrema, più visibile. Vive nelle azioni quotidiane, nel lavoro, nella società, negli stereotipi e nella cultura, in famiglia, nel rapporto di coppia. La parità di genere perde di senso se si trasforma in un artificio retorico dietro al quale gli uomini si nascondono e si mettono così a posto la coscienza.

Il movimento invita a uscire dal torpore e dall'indifferenza, perché "come uomini dobbiamo metterci la faccia e rompere quel silenzio assordante nel quale siamo colpevolmente avvolti". E si chiede consapevolezza e responsabilità, con una modifica radicale della società, che è ancora profondamente patriarcale, sessista e maschilista. Nessuno si senta assolto, dicono Piero Ragazzini e tutta la Cisl, perché "siamo tutti coinvolti". Da qui la richiesta di una firma all'appello su: [www.abbiamounproblema.it](http://www.abbiamounproblema.it) (v.manca)

**SEGNALE  
INTERNAZIONALE  
PER SEGNALARE  
VIOLENZA  
DOMESTICA**



## 8 Marzo: giornata della donna, la data simbolo delle rivendicazioni femminili

**L**a Giornata internazionale della Donna si festeggia l'8 marzo in Italia e in tutto il mondo. Molti di noi pensano che sia nata nel 1908 in memoria delle operaie morte nel rogo di una fabbrica, la Cotton di New York. In realtà questa è una leggenda nata negli anni successivi alla Seconda Guerra Mondiale. La storia di questa "festa" è complessa sia per il contenuto delle conquiste sociali e politiche delle donne, sia per i diversi accadimenti che contribuivano a rafforzare la lotta contro le discriminazioni e le violenze.

La Giornata Internazionale della Donna ufficialmente è nata il **28 febbraio del 1909 negli Stati Uniti**. A istituirla fu il Partito Socialista americano, che in quella data organizzò una grande manifestazione in favore del diritto di voto alle donne. Alle **manifestazioni** per il **suffragio universale** si unirono altre **rivendicazioni dei diritti femminili**. Tra il novembre 1908 e il febbraio 1909 migliaia di operaie di New York avevano scioperato per giorni; chiedevano **l'aumento del salario** ed un miglioramento delle condizioni di lavoro. Nel 1910 l'VIII Congresso dell'Internazionale socialista propose per la prima volta di istituire una giornata dedicata alle donne.

Il 25 marzo del 1911 a New York nella fabbrica Triangle si sviluppò un incendio e 146 lavoratori (per lo più donne immigrate) persero la vita. Da quel momento in avanti, le manifestazioni delle donne si moltiplicarono e in molti Paesi europei, tra cui Germania, Austria e Svizzera, nacquero così delle giornate dedicate alle donne.

La data dell'8 marzo entrò per la prima volta nella storia della Festa della Donna nel 1917, quando in quel giorno le donne di San Pietroburgo scesero in piazza per chiedere la fine della guerra, dando così vita alla «rivoluzione russa di febbraio». Le delegate della Seconda Conferenza Internazionale delle Donne comuniste a Mosca, si ispirarono a questo evento quando scelsero l'8 marzo come data in cui istituire la Giornata Internazionale dell'Operaia.

**La Giornata Internazionale della Donna**, che cade ogni anno l'8 marzo, è tutto questo e anche di più. È un modo per ricordarsi da dove, noi donne, veniamo e dove stiamo andando.

**In Italia** la Festa della Donna iniziò a essere celebrata nel 1922 con una connotazione



MARIA GIOVANNA OGGIANO

politica e di rivendicazione sociale. L'iniziativa si rafforzò nel 1945, quando l'Unione Donne in Italia (formata da donne del Pci, Psi, Partito d'Azione, Sinistra Cristiana e Democrazia del Lavoro) celebrò la Giornata della Donna nelle zone dell'Italia già liberate dal fascismo.

**Nel 1946 per la prima volta l'8 marzo tutta l'Italia** ha celebrato la Festa della Donna e si scelse la **mimosa come simbolo** della ricorrenza. A partire da allora la Giornata

dell'8 marzo è diventata occasione e momento simbolico di rivendicazione dei diritti femminili (dal divorzio alla contraccezione fino alla legalizzazione dell'aborto) e di difesa delle conquiste delle donne.

Nel 2021 la Festa della Donna ha assunto una valenza particolare. Non è stata infatti solo l'occasione per ricordare le conquiste sociali e politiche delle donne, le discriminazioni e le violenze che le donne subiscono tuttora nel mondo, ma ha rappresentato una importante opportunità per dare risalto alle condizioni di pericolo e sofferenza vissute da troppe donne a causa della nuova realtà imposta dall'emergenza sanitaria da coronavirus.

E' vero che il Covid 19 ha colpito tutta la società, ci sono però categorie colpite più di altre. Le donne in particolare sono state e sono esposte su molteplici fronti, come quello economico, familiare e sanitario. La pandemia ha infatti amplificato le disparità esistenti, portando indietro i progressi fatti negli ultimi anni.

La situazione è pesante. E' però un momento importante per riflettere sui passi ancora da compiere. Non è superfluo rammentare alcune caratteristiche tipiche delle donne: la pragmaticità che le dota di senso pratico e concretezza senza pregiudiziali politiche; la sensibilità nel cogliere il valore universale e concreto del dialogo, della solidarietà, della pace.

Le donne non possono e non devono mollare, devono necessariamente essere resilienti. Da sempre, in tutto il mondo, grandi donne sono protagoniste di importanti progressi sociali e culturali, tanto che in numerose occasioni e in diversi ambiti sono state motori del cambiamento. Occorre impegnarsi per innescare fattori moltiplicatori - a sostegno e rispetto della condizione femminile - che consentano alle donne di rendere migliore la propria condizione e la nostra società.



# Curiamo alimentazione e stile di vita per tenere lontane le malattie

**L**a definizione di salute che ha dato l'Organizzazione mondiale della sanità nel 1948 è: situazione di completo benessere, fisico, mentale e sociale. Possiamo quindi definire la salute quella "situazione di equilibrio dinamico e non statico, tra l'individuo e l'ambiente circostante", ambiente umano, fisico, biologico e sociale.

Nell'ambito di questo equilibrio dobbiamo tener conto dei pilastri fondamentali su cui il nostro corpo si autoregola, cioè i sistemi nervoso, endocrino e immunitario. Il loro equilibrio porta ad una condizione di buona salute. Quindi, non possiamo parlare di sistema immunitario senza parlare anche degli altri. I fattori chiave che influiscono sul sistema immunitario sono diversi: lo stress cronico e lo stress acuto, la qualità e la quantità del sonno, l'alimentazione. Lo stress, cronico o acuto, comporta una modifica dei microrganismi presenti sulle nostre mucose e sulla nostra pelle, a favore di altri microrganismi patogeni. Dormire bene è importante perchè durante la fase di sonno profondo noi rigeneriamo e ripariamo i nostri tessuti.

L'alimentazione è fondamentale per assicurarsi un buon funzionamento dell'immunità, ma anche per prevenire qualunque patologia. Ciò che mangiamo può fare la differenza anche sui nostri livelli di infiammazione, madre di tutte le malattie. Uno stile di vita sano comprende un'alimentazione ricca di frutta e verdura, una riduzione drastica di quelli che sono chiamati i 4 veleni bianchi (farine bianche, sale, latticini, zucchero) e andrebbero mangiati in minime quantità.

È importantissima l'acqua. Per il buon funzionamento del nostro organismo si dovrebbero bere dai 2 ai 2,5 litri di acqua al giorno.

Oltre alla macronutrizione, bisogna tener conto anche dei micronutrienti di cui citiamo i più importanti per il sistema immunitario che sono: vitamina D, vitamina C, zinco, selenio, ma anche molecole come la lattoferrina, la quercetina, sulle quali sono stati fatti recentemente degli studi in riferimento alla Sars-Cov2.

Solo il 10% della vitamina D può essere introdotta con



MARIA SABINA BITTI

l'alimentazione, in genere con pesci grassi, tuorlo d'uovo e latticini, di animali che sono stati allevati all'aperto, cioè che sono stati essi stessi esposti al sole. Quindi affinché tutto funzioni bene, in particolare il nostro sistema immunitario, è importante stare all'aria aperta, respirare ed esporsi al sole con braccia e gambe scoperte per almeno 10 minuti al giorno, quando il sole è allo zenit durante la bella stagione (nelle ore quindi più calde). Uno stile di vita sano deve comprendere anche attività fisica possibilmente all'aria aperta.

Durante l'ultimo anno di lockdown tutto ciò è stato molto trascurato e ci siamo nutriti con pane, pizza e altri alimenti fortemente infiammatori. Possiamo far funzionare meglio il nostro sistema immunitario curando lo stile di vita, mangiando sano, facendo attività fisica, dormendo bene, magari prendendo anche degli integratori per supplementare le vitamine e i minerali di cui siamo spesso carenti. Ci sono persone che bevono, fumano, mangiano a dismisura, fanno una vita sregolata, eppure rimangono in buona salute fino a tarda età, mentre altre, che sono meticolose, quasi maniacali, che cercano il cibo di stagione, mangiano biologico, né troppo né troppo poco, dormono bene, non fumano, non bevono, fanno attività fisica eppure si ammalano. E già, perchè ci sono le emozioni negative, quali rabbia, rancore, odio, risentimento, senso di colpa, antagonismo, conflitti, paura, tristezza. Queste emozioni sono veleni talmente tossici che, anche se invisibili, ci fanno ammalare. Dobbiamo perciò coltivare dei sentimenti opposti: gioia, amore, passione per le cose che facciamo, per la vita. Dobbiamo dare senso e riconoscere le cose che ci fanno capire che c'è uno scopo in quello che facciamo e in quello che ci succede. Quando non si riesce a comprendere bene cosa succede e non si capisce come la situazione evolverà, come accade in questo drammatico periodo, si crea una forte situazione di tensione negativa per la salute.

Coltivare sentimenti positivi rappresenta un antidoto per questi veleni che ci intossicano e ci fanno ammalare. Questo potrebbe essere davvero un modo per cercare di tenere lontane le malattie.

\*Medico specialista in Otorinolaringoiatria

## La pandemia ci ha colpito psicologicamente, viviamo l'isolamento come fosse salvavita

**S**tiamo fronteggiando un nemico invisibile che provoca effetti devastanti ben visibili a livello bio-psico-sociale. L'emergenza infettiva da Covid-19 ci ha trovati psicologicamente impreparati e questo ha un notevole impatto con una costante paura del contagio, dilazionata nel tempo e nello spazio, in una quotidianità con ritmi destrutturati.

La paura è un'emozione primaria fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza; e ora parole come isolamento, quarantena, evocano giuste paure che dobbiamo gestire ed evitare il panico.

Tre sono stati i meccanismi che hanno contribuito a diffondere un clima angoscioso: il principio di scarsità, che è una delle leve più potenti della persuasione e marketing (per esempio, la scarsità di viveri, di disinfettanti, che ci ha fatto prendere d'assalto i supermercati e fare scorte); il conformismo sociale (come il comportamento di negazione di tanti giovani che hanno sottovalutato il problema concentrandosi in luoghi chiusi con la possibilità di favorire il contagio o la fuga di massa); il dirottamento emotivo, ossia il prevalere della mente emozionale su quella razionale creando i cosiddetti bias cognitivi cioè delle distorsioni sistematiche della realtà che ci ha fatto percepire il mondo asiatico minaccioso. Ogni pandemia procede in parallelo con epidemie paranoicali e comunicative: la prima è la xenofobia con connotazione paranoica che porta a considerare il nemico non il coronavirus ma la popolazione cinese, accusandola di produrre armi batteriche e di non saper gestire l'epidemia, e quando siamo diventati noi italiani il bersaglio in contrapposizione con gli altri paesi europei, si è verificata quella dinamica tipica della psicologia sociale e si è così determinata una riscoperta del valore d'appartenenza, quell'unità nazionale, quel sostegno morale che ci ha fatto per esempio cantare sui balconi. La seconda è l'infodemia cioè l'informazione 24 ore su 24 di notizie con verità scientifiche alternate a ipotesi fantasiose, determinando uno stato d'allarme continuo e pericoloso. I periodi d'isolamento interrompono le abitudini e creano disorientamento, difficile adattarsi a nuovi comportamenti, non andare a lavorare o farlo da casa, organizzare videoconferenze e didattica a distanza per gli studenti, gestire familiari con disabilità e patologie croniche, barcamenarsi con poche risorse economiche o le difficoltà relazionali per molte donne in quei nuclei familiari dove le convivenze forzate possono generare litigi, malumori, violenze.

Ancora più difficile sarà riorganizzarsi a livello psicologico i cui effetti si vedranno a medio-lungo termine.

Numerosi saranno gli individui che svilupperanno un disturbo post-traumatico da stress che causa una rottura dell'esperienza personale con una gravità del trauma determinato non solo dall'evento ma anche dall'impatto sulle capacità psichiche e nel caso di pandemia parliamo di coloro che si sono ammalati gravemente e che hanno subito l'incubo della ventilazione forzata, il senso di solitudine dovuto all'isolamento negli ospedali e soggetti ad ansia, che una volta guariti possono sviluppare una fobia sociale, la cosiddetta sindrome della capanna che porta a evitare le persone; di chi ha perso una persona cara senza poterla salutare, di chi non ha potuto supportare i propri familiari e del personale sanitario, coinvolto ogni giorno al rischio contagio, al contatto con la morte, a turni di lavoro massacranti, a tensioni ed incertezze per le terapie sperimentate. Diversi sono i tipi di risposte individuali allo stress e all'isolamento sociale e le persone più vulnerabili sono gli anziani o chi ha patologie o soffre di ansia, depressione. Se nel primo lockdown c'era una prospettiva di speranza di risolvere la pandemia in breve tempo, oggi c'è concitazione, rabbia e meno disponibilità ad aderire alle restrizioni. Cerchiamo di vivere l'isolamento non come un fastidioso sacrificio ma come un salvavita individuale e collettivo affinché questa pandemia non si protragga ancora per lungo tempo.



**EVA SANTANGELO**

## Un paradiso di spiaggia e dune nascosto da degrado e abbandono

**U**na piccola quota dei soldi del Recovery Fund che arriveranno in Italia dall'Europa sarà destinata alla Sardegna. Si parla anche di investimenti per rilanciare l'isola nel campo del turismo.

Così come potrebbero arrivare finanziamenti ad hoc dalla Città Metropolitana. Sarebbe l'occasione per decidere di riqualificare il litorale che da Alghero arriva sino a Sorso, e in particolare parliamo del tratto di Platamona, diciotto chilometri di arenile sabbioso (il più lungo d'Italia, dopo quello di Rimini) che ogni estate si popola di bagnanti che devono accontentarsi al massimo di una bevanda fresca presa da qualche punto ristoro sparso lungo la costa. Platamona (dal nome greco che significa "superficie e spiaggia piana e larga") è la fascia di litorale situata all'interno del golfo dell'Asinara compresa tra la Marina di Sorso e la Torre di Abbaurrente in direzione Porto Torres. È storicamente considerata la "spiaggia dei sassaresi" perché più vicina al capoluogo. Evviva la spiaggia libera, ma non basta. E sì, da queste parti non arriva il turismo d'élite, forse perciò Platamona non è mai stata valorizzata per quanto merita e il degrado aumenta di volta in volta. Qualche anno fa il Comune di Sorso ha realizzato la pista ciclabile nella litoranea che costeggia la pineta, ha riqualificato le discese a mare costruendo le rotatorie e ha anche sistemato il tratto di strada che corre lungo la spiaggia che dalla Rotonda arriva sino al "primo pettine". Tutto molto più ordinato, anche se nel frattempo qualcuno ha divelto o spostato le sedute in pietra e la vegetazione si è adagiata sul marciapiede in diversi punti. Si vedrà se, almeno in vista dell'estate, si provvederà a una ripulitura e manutenzione dei luoghi.

Resta ancora da capire, invece, quale destino spetterà all'antico Lido Iride, il glorioso stabilimento balneare aperto nel 1956 da Sebastiano Pani, che lo aveva avuto in concessione demaniale per 50 anni e che lo ha gestito quindi sino al 1986. Chiuso dal 1987 si è tentato con vari



appalti di farlo rinascere, ma è ormai diventato un ammasso di ruderi, "archeologia marina" in grave degrado, e solo le persone avanti negli anni ricordano come fosse un autentico richiamo di vacanzieri quel tratto di sabbia con le dune che negli Anni '60 era fulcro del turismo di Platamona, con le serate accompagnate da Mike Bongiorno e la famose note di una "Rotonda sul mare" cantata da Fred Bongusto, o le canzoni di Peppino di Capri. Balli e spettacoli. C'erano la piscina, i campi da tennis, la pista di pattinaggio, file di cabine in muratura, il ristorante e il bar. In questi 35 anni, di quell'arcobaleno che il nome Iride vorrebbe ricordare non è rimasto colore, solo il grigiore simbolo delle occasioni perdute.

A fine 2019 una società si era aggiudicata la concessione edilizia per riqualificare l'area (un investimento di vari milioni di euro), con demolizione e ricostruzione dell'opera mantenendo il disegno originale. Ma l'opera non è mai stata accantierata e il degrado avanza.

Purtroppo non è migliore la condizione sul litorale di competenza del Comune di Sassari, a sinistra della Rotonda sul mare, che venne inaugurata nel 1961 dall'allora sindaco Oreste Pieroni, proprio al confine col territorio di Sorso. Nella Rotonda di Platamona l'amministrazione sassarese del sindaco Campus ha recentemente approvato il completamento delle opere di messa in sicurezza del sito (la giunta precedente guidata da Nicola Sanna era già intervenuta dopo i crolli del muro che avevano causato il ferimento di due persone), ma si dovrebbe fare uno sforzo in più per rendere decoroso l'intero tratto di via Della Torre.

Il biglietto da visita è il relitto dell'ex ristorante "Da Ernesto", chiuso da qualche decennio. I locali sono di proprietà del Comune di Sassari che li ha rimessi in vendita.





Si tratta di 665 metri quadri vista mare. Nel luglio 2018 una società di Sorso aveva offerto 400mila euro, ma l'operazione non era andata a buon fine perché nella struttura erano venuti alla luce abusi edilizi non sanabili: una veranda coperta e chiusa dal vecchio locatario. La procedura di affidamento fu annullata e oggi il Comune ci riprova, avvertendo che l'abuso va demolito.

Volgiamo lo sguardo di fronte, nel "Lido di Sardegna" dove i concessionari stanno provvedendo alle manutenzioni in vista dell'apertura della stagione, ma al suo confine restano ancora le macerie, maldestramente recintate, del vecchio Lido di Sassari che fu devastato da un incendio. Chi deve eliminare questo sconcio?

Andiamo oltre, evitando di notare i cumuli di immondizia lungo il percorso. Si è costretti ad attraversare la strada, perché in prossimità del "Centro di Cura e Salute Platamona" è stato realizzato un parcheggio a spina di pesce, risolvendo notevolmente il marciapiede (altra bruttura).

Si attraversa e si cammina su un tratto di marciapiede che dopo poche decine di metri si interrompe (nei pressi della chiesa all'aperto nella pineta), costringendo a un ulteriore attraversamento. Siamo di nuovo di fronte al mare sul quale si rispecchia l'Asinara, ma qui lo sguardo si scontra con una rete metallica, davvero poco decorosa, che trat-

tiene erbacce e spazzatura e che non rende giustizia alla bellezza del panorama. Forse basterebbe realizzare un muretto in pietra utile anche come seduta (simile a quello costruito dal Comune di Sorso, a destra della Rotonda). Ecco, forse non occorrono grandi lavori per rendere accoglienti quei tratti di litorale. Un investimento sarebbe rispettoso dei luoghi e di quanti frequentano Platamona anche per una semplice passeggiata o una corsa in bicicletta. E le persone disabili avrebbero diritto a circolare sulla carrozzella senza dover trovare gli innumerevoli ostacoli lungo il percorso. Arrivano soldi, le amministrazioni pubbliche si ricordino anche del mare a pochi chilometri da casa.





## Predisporre un testamento olografo: cos'è e quali sono i requisiti di validità

**Il testamento olografo è la forma testamentaria più semplice ed economica con cui una persona può disporre dei suoi averi dopo la propria morte, non è necessaria la presenza di un notaio e nemmeno di testimoni, il che rende la redazione del tutto priva di costi. È un foglio scritto a mano da colui che fa il testamento.**

Se non è lui a scriverlo, il testamento non è valido. Può essere scritto su qualsiasi pezzo di carta di qualsiasi qualità, dimensione e colore. Il testamento olografo può essere redatto anche in forma di lettera.

L'autore del documento deve essere maggiorenne, non interdetto e capace di intendere e di volere al momento della redazione. Sono tre i requisiti essenziali richiesti dalla legge, a pena di nullità, per garantire la validità del testamento olografo: **l'autografia, la data e la sottoscrizione.**

Per autografia s'intende semplicemente la scrittura manuale (ad esempio la penna), per mezzo della quale il testatore formalizza le sue ultime volontà, senza utilizzare mezzi meccanici o elettronici (ad esempio il computer), il cui uso comporterebbe l'invalidità del testamento olografo.

Nel testamento dovranno essere, inoltre, indicati il giorno, il mese e l'anno al fine di individuare il mo-

mento esatto in cui viene scritto l'atto, consentendo, prima di tutto, di verificare se in quel particolare momento il testatore era in possesso della piena capacità di intendere e volere ed inoltre, di verificare, qualora siano presenti più testamenti, quale sia l'ultimo capace di sostituire i precedenti.

Infine, il testamento olografo deve essere sottoscritto dal testatore, ovvero firmato a mano con nome e

cognome (anche con un soprannome o pseudonimo conosciuto) o anche semplicemente con l'espressione tipica di un legame affettivo (ad esempio "il vostro papà" in un testamento redatto in forma di lettera ai propri figli).

Chi redige un testamento olografo può conservarlo a propria cura ove egli ritenga, senza darne comunicazione ad alcuno. Tuttavia, per timore che il testamento possa

andare smarrito o essere sottratto, molti testatori preferiscono affidare il proprio testamento ad una persona di propria fiducia o, meglio, depositare il proprio testamento olografo presso un notaio.

Una volta trovato il testamento a seguito di morte del testatore, gli eredi sono tenuti a consegnarlo al notaio per la sua pubblicazione e, quindi, a dare corso alla comunicazione ufficiale del suo contenuto a tutti gli eredi e ai legatari.



ADRIANA CASU

Per ulteriori domande e risposte scrivete a:  
**ADRICASU@HOTMAIL.IT**

## Canu: le nostre “Aquile in sicurezza” portano in volo le tante e diverse abilità

**L'**obiettivo è di migliorare la vita di tutti e in questo tempo di pandemia avere il conforto di persone vicine è senza dubbio un modo, anzi un sentimento, che dà certezza di un vivere più sereno. È questa la filosofia dell'Associazione “Aquile in sicurezza”, il cui presidente è Antonio Canu, che è anche agente sociale Fnp Cisl a Thiesi e componente del Consiglio generale della Federazione pensionati di Sassari.

“Aquile in sicurezza - dice Canu - nasce ad Alghero nel 2007, con attività in ambito sportivo. Nel 2018/2019, per sopraggiunti problemi, l'impegno e la vita associativa si interrompono e gli ultimi soci chiedono aiuto per non far morire quanto si era raggiunto. Con un gruppo di cinque amici, abbiamo raccolto la richiesta ereditando l'associazione e trasferendola a Thiesi nel luglio 2019. In breve tempo i 5 amici sono diventati 20 soci, per poi arrivare agli attuali 60”.

I soci sono persone disabili, familiari, volontari, sostenitori e professionisti. I principali ambiti di azione sono la cultura, lo sport e le attività ludico-ricreative che si esprimono attraverso laboratori di “Dance Therapy-Ballo Integrato”, “Teatro espressivo-integrato” e attività di “calcio integrato”.

“Aquile in sicurezza” collabora con cooperative sociali, enti locali, scuola civica di musica e, quando è possibile, con la scuola nella sua massima espressione.

“Col termine “integrato” - spiega Antonio Canu - intendiamo dire che persone abili e altre diversabili svolgono insieme le attività in una nuova ottica inclusiva che parla di divers-abilità mettendo l'accento, per tutti, sul possesso di abilità diverse, esaltando in ciascuna persona ciò che può fare se messa nelle giuste condizioni, fisiche, sociali e di relazione. Così tutti ci riscopriamo divers-abili, portatori di abilità diverse che vanno scoperte, manifestate e coltivate e lo sport è una disciplina privilegiata per favorire questa scoperta e questa crescita”. Insomma, un percorso di formazione alla cultura delle diversità nelle scuole, a ragazzi, insegnanti e genitori.

Lo sport integrato, si realizza mettendo insieme persone con o senza disabilità, adottando regolamenti specificamente pensati e adattati per consentire a ogni persona di esprimersi al meglio delle sue capacità e



possibilità, superando pregiudizi di qualunque natura (disabilità, genere, provenienza e quant'altro) e favorendo integrazione ed inclusione sociale per tutti. È un competere e un giocare che prevede regole diverse per persone diverse, il cui obiettivo principale non è il risultato agonistico, ma il raggiungimento del benessere psico-fisico delle persone.

“La nostra filosofia - dice ancora il presidente Canu - si basa su due parole: insieme-con; abili e disabili insieme. Non siamo un'associazione per disabili ma un'associazione con disabili, con le loro famiglie, i volontari e i professionisti. Insieme per migliorare la vita di tutti, ciascuno in base alla propria condizione e situazione. Volontari ed educatori insieme a disabili e familiari non per assisterli ma per condividere un cammino, coinvolti insieme nei processi di inclusione sociale ed educativa: insieme negli allenamenti, nelle prove di ballo e teatro, nelle gare e manifestazioni, in tutte le attività! Crediamo che ciascuno possa esprimersi secondo le sue abilità, con regole che non lo mortifichino per le mancanze, evidenti già di per sé, ma che lo valorizzino per quel che è in grado di fare”. Naturalmente, sono fondamentali le regole del gioco, tanto più che i regolamenti (talvolta riconosciuti dal Coni) aprono l'accesso a campionati paralimpici locali e nazionali. Tutto è reso possibile non solo grazie al volontariato di “Aquile in sicurezza” ma anche perché per poter svolgere le attività e realizzare i progetti ci sono gli enti finanziatori, come la Regione, la Fondazione di Sardegna e il Centro sportivo italiano al quale le “Aquile” sono affiliate. *(v.manca)*

# ADICONSUM, ANTEAS E ANOLF



La Cisl e la Fnp offrono ai propri associati (e non solo) numerosi Servizi utili a risolvere molti dei problemi che giornalmente il cittadino si trova ad affrontare. Proseguendo con quanto fatto nei numeri precedenti del nostro giornale, anche in questa occasione ne presentiamo alcuni, sapendo di fare cosa gradita per i nostri iscritti.

## ADICONSUM

L'Associazione Difesa Consumatori e Ambiente promossa dalla Cisl nel 1987 e riconosciuta dalla legge, si batte contro gli abusi e i soprusi a danno dei Consumatori come pubblicità ingannevoli, pratiche scorrette, raggiri, truffe e quant'altro, perché vengano riconosciuti i loro diritti ad essere informati e difesi contro pratiche commerciali disoneste, bollette pazze, multe ingiuste o contro contratti non chiari.

Con **Adiconsum** è possibile risolvere i propri problemi per prodotti acquistati e mai ricevuti, per far valere la garanzia di elettrodomestici acquistati da poco e difettosi, per bollette che raggiungono cifre da capogiro e tanto altro ancora.

## ANTEAS

L'Anteas è una associazione di volontariato voluta fortemente dalla Fnp-Cisl e che negli anni si è caratterizzata per la sua capacità di andare incontro alle persone e ai loro bisogni.

Quali sono i suoi punti di forza?

- **Incentivare il volontariato** accrescendo la disponibilità delle persone a dedicarsi agli altri;
- **Sostenere le associazioni** con un'efficace rappresentanza delle stesse rafforzandole;
- **Diversificare** le sue attività, i servizi erogati e la sua progettualità;
- **Consolidare e attivare** relazioni incentrate sulla fiducia e caratterizzate da sinergie volte alla condivisione di esperienze.

## ANOLF

L'ANOLF (**Associazione nazionale oltre le frontiere**) costituita nel dicembre del 1989, è un'associazione di immigrati di varie etnie a carattere volontario promossa dalla Cisl, senza scopi di lucro e non è collaterale ad alcuna formazione o movimento politico.

L'Associazione si fonda sul protagonismo degli immigrati per la tutela delle loro esigenze e la crescita della nostra società.

L'Anolf è nata per contribuire a creare una società aperta verso le diversità in un mondo sempre più multietnico e multiculturale. Per valorizzare le specificità etniche, culturali e religiose, è presente capillarmente su tutto il territorio nazionale con venti Anolf regionali e sezioni territoriali.

Realizza attività informativa diffusa, consulenza, assistenza finalizzate alla promozione dei diritti degli immigrati e ai processi formativi per l'acquisizione di strumenti indispensabili quali lingua, cultura, normative e preparazione professionale.

L'Anolf, con le sue azioni e iniziative promosse, **combatte il razzismo e la xenofobia attraverso l'interazione tra gruppi sociali diversi**, perseguendo la reciproca conoscenza, il rispetto e le opportunità per tutti in una società fondata sulla pacifica convivenza.

I suoi punti di forza sono l'uguaglianza dei diritti e dei doveri per superare posizioni e comportamenti legati a una cultura spesso provinciale ed asociale nel nostro Paese dove gli immigrati rappresentano una risorsa.



# Risparmia con **NOI**



## **SALUTE - BENESSERE - ESTETICA**

**PARAFARMACIA Dr.ssa VANNA ACCA**, Via Giovanni Bruno, Li Punti, Sassari

**PUNTO UDITO**, Via Marras 7/E

**OTTICA CUCCIARI**, Via Busonera n.13, Li Punti, Sassari

**DENTISTA Dr. FRANCESCO CASU**, Via Don Minzoni n.26, Sassari

**FISIOTERAPISTA OSTEOPATA Dr. ROBERTO**

**CANNONI**, Via Tuveri n. 1 Sorso - Via Roma n.95, Sassari, cell. 3386924066

**FARMACIA EREDI MANCA GRAZIA**, Viale Dante n. 25, Sassari

**STUDIO DENTISTICO DOCS CLINIC**, Via Nenni 2/50 - Sassari

**ISTITUTO OTTICO CERMELLI**, C.so Vittorio Emanuele II, 3/5, Porto Torres

**ST. ODONTOIATRIA DR.SSA ADDIS**, Via Balai n. 10, Porto Torres

**ODONTOIATRIA & BENESSERE**, Lai Putzu, via Alcide de Gasperi n. 7 Sassari

**ACUSTICAMENTE**, Apparecchi acustici e soluzioni per l'udito, via Zanfarino 21/B Sassari

**ST. SPECIALISTICO IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA DOTT. GIANLUIGI TILOCCA**, via Giacomo Matteotti n. 12, Sassari

**ROLL STAR ITALIA SRL**, Prodotti ortopedici e sanitari, Via Manno n. 6, Porto Torres

**FARMACIA CUCCURU GIUSEPPINA**, Via Cellini n. 1, Porto Torres

**FARMACIE SIRCANA**, Sorso

**ST. DENTISTICO DR. PAOLO MURINEDDU**, Via Castelsardo n. 3, Sorso

**ST. DENTISTICO FARA SECHI**, Via XX Settembre n. 112, Alghero

**DR GALLIGANI FABRIZIO ODONTOIATRA**, Via A. Manzoni n. 137, Alghero

**OTTICA LA FENICE**, Via Ferret n. 103, Alghero

**OTTICA ESPOSITO RICCARDO**, Via Cagliari n. 22, Alghero

**ST. DENTISTICO ORTU SALVATORE**, C.so Europa n. 1 - Valledoria

**OTTICA ESPOSITO RICCARDO**, Via Roma 101, Ittiri

**STUDIO DENTISTICO Dr. LUMBAU**, Via Torino, 24/a - Sassari, Via M. Balchis, 3 - Pozzomaggiore

## **AUTO E ASSICURAZIONI**

**VITTORIA ASSICURAZIONI**, Via Roma Sassari (Fron- te Camera di Commercio), Via Sassari n. 135 Alghero

**AUTOCARROZZERIA FARINA RAFFAELE**, S.V Don Lorenzo n. 26 Sassari

**OFFICINA AUTORIZZATA MARCHESI RODOLFO EREDI**, Via Michelangelo n.18, Alghero

**AUTO RIPARAZIONI DI TONINO LEDDA** - L'Officina al tuo servizio, Via Porcheddu n. 6, Sassari

## **PRESTITI AGEVOLATI**

**RACES FINANZIARIA**, Via Enrico Costa n. 72, Sassari  
**FINDOMESTIC**, C.so Margherita di Savoia n. 5, Sassari

## **ACQUISTI VARI**

**MACRO DI PALA E RUGGIERI**, Viale Porto Torres n. 42 - Sassari

**GIOIELLERIE ORO**, Sorso in via Cottoni, n.21 - Porto Torres in via E. Sacchi n. 103 - Alghero in P.zza Dei Mercati n. 1 - Sassari presso il Centro Commerciale "La Piazzetta" - Sestu presso Centro Commerciale "La Corte del Sole"

**DORMI DORMI SAS DI SALIS PAOLO & Co.** negozi specializzati in vendita materassi di ogni tipo, reti e biancheria letto, Sassari in Via Carlo Alberto n. 11 e in viale Umberto n. 17A

**GIOIELLERIA ROSANNA SCHIPILLITI**, Corso Um- berto I n. 12 e n. 19, Bonorva

# Vieni da NOI

FNP CISL SASSARI - Viale Dante, 67/A, SASSARI

Segretaria Daniela Canu - Tel. 079/277906 - email: [pensionati.sassari@cisl.it](mailto:pensionati.sassari@cisl.it)

Segretaria Generale: Vanna Spanu

Componenti di Segreteria: Peppico Casu, Simone Porcheddu

Coordinatrice Donne: Maria Giovanna Oggiano

|                             |                              |             |  |
|-----------------------------|------------------------------|-------------|--|
| <b>Sassari (SEDE)</b>       | Viale Dante 67/A             | 079/277906  | Manca Carla -Spanu Gavina                        |
| <b>Sassari Latte Dolce</b>  | Via Bottego n. 50            | 3929254382  | Zerbinotti Guido                                 |
| <b>Sassari Li Punti</b>     | Via Giordano Bruno n. 10     | 079/3961008 | Manca Benedetto                                  |
| <b>Alghero</b>              | Via S. Agostino n. 21        | 079/982198  | Delerci Emanuele                                 |
| <b>Bonorva</b>              | Piazza Mossa 10              | 079/867359  | Pischedda Marilena                               |
| <b>Castelsardo</b>          | Via Roma n. 108              | 079/470188  | Longobardi Domenico-Masia Nico                   |
| <b>Codrongianus - Muros</b> | Via Sanna Tolu n. 25         | 079/435363  | Mura Filippo                                     |
| <b>Ittiri</b>               | Via San Francesco n. 6       | 079/9145104 | Salariu Giovanni                                 |
| <b>Mores</b>                | Corso Vitt. Emanuele n.85    | 079/7079921 | Cherchi G. Angela                                |
| <b>Martis</b>               | Sede Comune                  | 079/578018  | Sechi Francesco                                  |
| <b>Nulvi</b>                | Via Alivia n. 8              | 079/578018  | Sechi Francesco                                  |
| <b>Olmedo</b>               | Sede Comune                  | 079/982198  | Peppico Casu                                     |
| <b>Ossi</b>                 | Piazza Del Popolo n. 7       | 079/348497  | Serra Pierangela                                 |
| <b>Ozieri</b>               | Corso Vitt.Emanuele III n. 5 | 079/787318  | Fadda Antonino                                   |
| <b>Pattada</b>              | Via IV Novembre n. 1         | 079/754062  | Chessa Vittorio                                  |
| <b>Perfugas</b>             | Via Mazzini n. 70            | 079/563056  | Orecchioni Raimondo                              |
| <b>Bulzi</b>                | Biblioteca Comunale          | 079/563056  | Orecchioni Raimondo                              |
| <b>Porto Torres</b>         | Via Ettore Sacchi, n. 113    | 079/515265  | Masia Mario - Molino Angelo -<br>Giovanna Secchi |
| <b>Pozzomaggiore</b>        | Via Grande n. 170            | 079/801368  | Mariani Antonino                                 |
| <b>Padria</b>               | Sala Consiliare              | 079/801368  | Mariani Antonino                                 |
| <b>Santa Maria Coghinas</b> | Viale Sardegna n. 82/B       | 079/585660  | Cossu Salvatore                                  |
| <b>Sorso - Sennori</b>      | Via Cimarosa n. 16           | 079/3055002 | Pinna Gavino Luigi - Mele Tina                   |
| <b>Thiesi</b>               | Viale Seunis n. 42           | 079/886496  | Canu Antonio                                     |
| <b>Tissi</b>                | Via Risorgimento n. 10       | 079/388310  | Scanu Francesco                                  |
| <b>Uri</b>                  | Via Marconi n. 74            | 079/417045  | Farris Marianna                                  |
| <b>Usini</b>                | Via Garibaldi n. 123         | 079/382062  | Pala Tamara                                      |
| <b>Valledoria</b>           | Corso Europa, n. 32          | 079/582104  | Delrio Emma                                      |
| <b>Villanova Monteleone</b> | Via Rosario n. 34            | 079/960234  | Niolu Antonino                                   |