

RATIO FAMIGLIA

Anno III - N. 5/2015

Maggio 2015

Divorzio breve Come funziona?

CONTO CORRENTE

Più mobilità

PENSIONI

Simuliamone il calcolo

ORTO SUL BALCONE

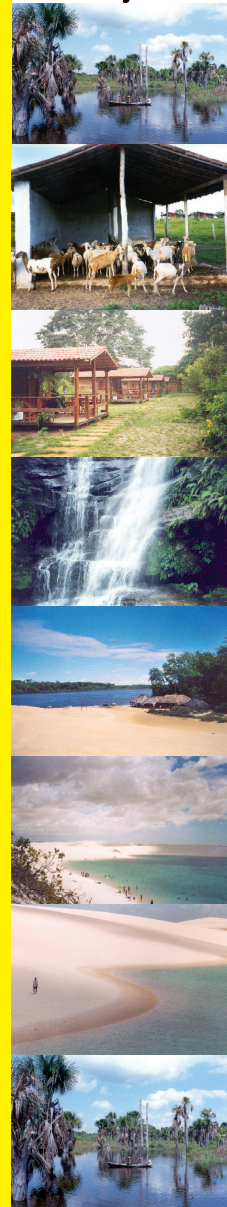
Come e quando
coltivarlo?

SALUTE

Quando fare il check-up?



Fondazione Senza Frontiere Onlus



VIAGGIO IN BRASILE NOVEMBRE 2015

PROGRAMMA

Vi presentiamo il programma del prossimo viaggio in Brasile di 15 giorni per visitare i progetti umanitari della Fondazione Senza Frontiere e conoscere le bellezze naturali dello Stato del Maranhão, nel Nord-est del Brasile*. Il costo complessivo è di circa € 2.600 e comprende spese di viaggio, vitto e alloggio. Chi desi-

dera partecipare deve prenotarsi al più presto poiché si possono ottenere delle riduzioni interessanti sul prezzo del biglietto aereo ed anche perché i posti disponibili sono limitati. Per qualsiasi informazione contattare la segreteria della Fondazione: tel. 0376-781314 fax 0376-772672 E-mail: tenuapol@tin.it

Data	Ora	Luogo	Note
VE - 13 nov.	11:50	Partenza da Milano-Malpensa - Arrivo a Lisbona (13:40)	Aereo
	16:25	Partenza da Lisbona - Arrivo a Fortaleza (21:05) [Ospitalità presso sede Fondazione a Iguape Tel. 0055-85-33616847 - Cell. 0055-85-85436120]	Aereo
	22:10	Arrivo a Iguape	Pulmino
SA - 14 nov.		Giornata libera al mare - Visita villaggio pescatori	Pulmino
DO - 15 nov.	11:50	Partenza da Fortaleza - Arrivo a S. Luis (13:05) [Ospitalità presso sede Fondazione Tel. 0055-98-33049909 - Cell. 0055-98-988452007]	Aereo
	15:00	Visita città di S. Luis	
LU - 16 nov.	06:30	Visita progetto Centro Comunitario di Miranda Do Norte	Pulmino
MA - 17 nov.	04:30	Partenza da S. Luis - Arrivo a Imperatriz (05:35)	Aereo
	08:00	Visita progetto Centro Comunitario di Imperatriz	
	15:00	Partenza da Imperatriz - Arrivo a Carolina (18:00)	Pulmino
18-19-20-21 nov.		Visita progetto Comunità S. Rita a Carolina (Ospitalità presso l'Agriturismo della Comunità - Tel. 0055-99-35312368 Cell. 0055-99-981090577)	Pulmino
DO - 22 nov.	07:30	Partenza da Comunità S. Rita - Partenza da Imperatriz (20:51)	Pulmino
	21:46	Arrivo a S.Luis (Ospitalità presso sede Fondazione Tel. 0055-98-33049909 - Cell. 0055-98-988452007)	Aereo
LU - 23 nov.	08:30	Visita città di S. Luis	Pulmino
	15:00	Visita progetto Centro Comunitario S. Teresa d'Avila	Pulmino
MA - ME 24-25 nov.	05:00	Visita Barreirinhas, Lençois Maranhenses, Atins (Area dune e oceano atlantico) - Ospitalità presso Pausada	Pulmino, Toyota, barca
GI - 26 nov.	08:30	Mattinata libera	Aereo
	14:23	Partenza da S. Luis	
	15:38	Arrivo a Fortaleza (Ospitalità presso sede Fondazione a Iguape Tel. 0055-85-33616847 - Cell. 0055-85-85436120)	
VE - SA 27-28 nov.	08:30	Giornate libere per visita Fortaleza e relax al mare	
SA - DO 28-29 nov.	23:45	Partenza da Fortaleza - Arrivo a Lisbona (09:50)	Aereo
	13:25	Partenza da Lisbona - Arrivo a Milano-Malpensa (17:05)	Aereo



*Viaggio organizzato dall'agenzia Rosso Tropic Viaggi, filiali di Castel Goffredo (MN), P.zza Astazzoni, 3, Codice Fiscale e Registro Imprese di Mantova n. 02246140202, con cui la Fondazione Senza Frontiere - Onlus ha attiva una collaborazione. (Tel. 0376/780812 - e-mail: info@rossotropico.it)

Partecipando al turismo responsabile possiamo creare rapporti di collaborazione per aiutare lo sviluppo delle comunità coinvolte.





Eventi e novità per la famiglia

Il mese scorso ci siamo concentrati sulla dichiarazione dei redditi e sugli adempimenti fiscali che riguardano ognuno di noi, con il numero di maggio rivolgiamo invece la nostra attenzione a tante altre novità utili e agli eventi che più interessano questo periodo.

Ristrutturare casa, capiamo quali sono i buoni motivi al di là di quelli fiscali, per fare una scelta che consideriamo ecologica e, perché no, sociale.

Passiamo poi in rassegna alcune interessanti novità per i nostri risparmi: il conto corrente che diventa più "mobile", la legge infatti ci permette di cambiare istituto bancario con maggior flessibilità e tutele; il ravvedimento operoso, cos'è e perché può essere uno strumento utile per noi contribuenti.

E per il futuro? Ecco che l'Inps ha messo a disposizione sul proprio sito Internet il simulatore per il calcolo della pensione che ci spetterà.

Vi offriamo poi un approfondimento sulla nuova procedura del divorzio, da oggi più breve e immediato e un'interessante presentazione del metodo Montessori: pedagoga italiana famosa in tutto il mondo per il suo metodo educativo innovativo e ancora attuale che mette al centro il bambino.

Come non parlarvi anche noi di EXPO 2015? Ovviamente l'abbiamo fatto in stile Ratio Famiglia, offrendovi suggerimenti semplici per visitarlo e viverlo nel modo più piacevole. Oltre all'Esposizione Universale vi suggeriamo, come ogni mese, due mete molto interessanti: il Parco Nazionale del Gargnano e Tremosine sul Garda, per ammirare il Lago più grande d'Italia da una prospettiva del tutto differente dal solito.

Buona lettura.

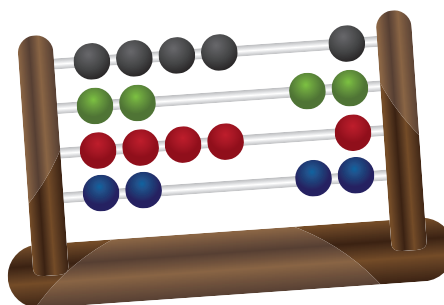
Alessandra Cinquetti

Sommario



Più mobilità per
il conto corrente

8



Simulare il calcolo
della pensione

12

5 I buoni motivi (non solo economici)
per ristrutturare

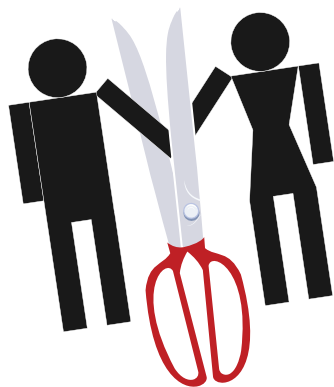
8 Più mobilità per il conto corrente

10 Ravvedimento operoso
Cos'è e a cosa serve?

12 Simulare il calcolo della pensione

15 Divorzio breve.
Si restringono le tempistiche

16 Il Metodo Montessori
Autonomia, libertà e creatività nella crescita
del bambino



Divorzio breve Come funziona?

15



Obiettivo salute: quando fare il check-up?

19

- 19 Obiettivo salute: quando il check-up è intelligente
- 21 La sudorazione
Fenomeno da bloccare o da agevolare?
- 23 Verdure da coltivare sul balcone
È possibile, comodo ed economico

- 25 EXPO 2015
Le app per non farsi trovare impreparati
- 26 Tremosine sul Garda
Borghi antichi d'Italia
- 27 Parco Nazionale del Gargano

Le tecnologie rendono facile l'accesso al materiale iconografico. Non altrettanto facile è il reperimento delle informazioni sui detentori dei diritti.

L'editore dichiara di aver usato ogni mezzo per entrare in contatto con gli eventuali detentori di diritti d'autore del materiale utilizzato, e resta ovviamente disposto ad adempiere gli obblighi di legge.

Indirizzo del sito Web: WWW.RATIO.IT
Posta elettronica: servizioclienti@gruppocastelli.com
Indirizzo Skype: servizioclientiratio

La Redazione è particolarmente grata a coloro che vorranno offrire la propria collaborazione.

Gli elaborati pervenuti saranno pubblicati a discrezione della Direzione della Rivista. La riproduzione di articoli e schemi, anche parziale, è vietata senza autorizzazione scritta dell'Editore.

L'Editore e la Direzione della Rivista declinano ogni responsabilità in merito ad eventuali errori interpretativi sui contenuti e sui pareri espressi negli articoli.

Nonostante la cura nell'edizione e nella stesura degli articoli né l'editore né l'autore possono assumersi la responsabilità per le conseguenze operative derivanti dall'utilizzo delle informazioni e delle indicazioni contenute nel presente volume e nella connessa banca dati. Tali contenuti, infatti, non hanno lo scopo di fornire consulenza professionale sugli argomenti trattati.

Gli schemi di istanze, ricorsi ed ogni altra proposta di elaborato pubblicati costituiscono esempi indicativi, passibili di eventuali integrazioni.

Il riferimento all'articolo di legge deve suggerire al lettore il confronto con la più recente stesura dello stesso.

*****Riproduzione vietata*****

Informativa privacy

Centro Studi Castelli Srl titolare del trattamento tratta i dati personali liberamente conferiti per fornire i servizi indicati.

Per i diritti di cui all'art. 7 D. Lgs. 196/2003 e per l'elenco di tutti i Responsabili del trattamento rivolgersi al Responsabile del trattamento, che è il Direttore Responsabile, presso il Servizio Clienti, Via Bonfiglio, n. 33 - 46042 Castel Goffredo (MN) -

Tel. 0376-775130 - Fax 0376-770151 - privacy@gruppocastelli.com

I dati potranno essere trattati da incaricati preposti agli abbonamenti, al marketing, all'amministrazione e potranno essere comunicati alle società del Gruppo per le medesime finalità della raccolta e a società esterne per la spedizione del periodico e per l'invio di materiale promozionale. L'informativa completa è disponibile all'indirizzo www.ratio.it/privacy



Associato all'USPI
Unione Stampa
Periodica Italiana



Direttore responsabile

Anselmo Castelli

Vice direttore

Stefano Zanon

Coordinatore di redazione

Alessandra Cinquetti

Consiglio di redazione

Alessandro Beruffi, Paolo Bisi, Agnese Campedelli, Alessandra Cinquetti, Ambra Pellizzoni, Remo Redeghieri, Stefano Sedassari, Massimiliano Todeschi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Anna Maria Bernard, Agnese Campedelli, Alessandra Cinquetti, Ambra Pellizzoni, Roberto Franconi, Paola Lanfranchi, Mater-Icon - Studio di progettazione architettonica, Matteo Pillon Storti, Stefano Sedassari, Massimiliano Todeschi

Composizione e impaginazione

Nicoletta Abellondi, Alessandro Beruffi, Barbara Ferrari, Ambra Pellizzoni, Alessandro Vezzoni

Servizio clienti e abbonamenti

Elena Floriani, Monia Ubertini, Cristian Zuliani

Marketing e commerciale

Alberto Bondoni, Stefano Bottoglia, Agnese Campedelli, Alessandra Cinquetti, Massimo De Sanctis

Pubblicità

Centro Studi Castelli S.r.l.

Servizi amministrativi

Stefano Gussago

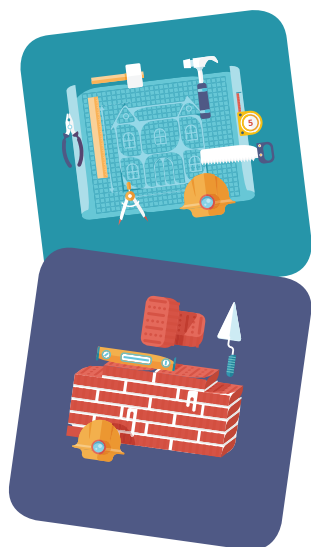
Editore

Centro Studi Castelli S.r.l.
Via Bonfiglio, 33 - C.P. 25
46042 Castel Goffredo (MN)
Tel. 0376/775130 - Fax. 0376/770151
P. IVA e C.F. 01392340202
Lunedì-venerdì ore 9:00/13:00 - 14:30/18:30
Sito Web: WWW.RATIO.IT
servizioclienti@gruppocastelli.com
Recapito Skype: servizioclientiratio

**Chiuso per la stampa
il 14.05.2015**

VUOI COLLABORARE CON NOI?

Se i tuoi campi di interesse professionale riguardano le tematiche approfondite dal nostro mensile inviaci una mail con il tuo curriculum all'indirizzo servizioclienti@gruppocastelli.com



I buoni motivi (non solo economici) per ristrutturare

Quando il vecchio fa la differenza

Mater-Icon – Studio di progettazione architettonica

In attesa della legge quadro a livello nazionale, alcune Regioni, tra cui Regione Lombardia, hanno già varato leggi per frenare il consumo di suolo.

Contenimento del consumo di suolo, valorizzazione del territorio ineditato e rigenerazione urbana sono obiettivi comuni riconosciuti anche a scala europea.

Ecco perché le politiche urbanistiche nei prossimi anni avvantaggeranno in maniera crescente chi sceglie di ristrutturare e/o riqualificare energeticamente il proprio immobile.

Di seguito riportiamo alcuni buoni motivi per scegliere di ristrutturare o riqualificare dal punto di vista energetico un immobile già esistente.



Rispetto dell'ambiente: stop al consumo di suolo e recupero del patrimonio storico esistente

Può apparire un controsenso avere milioni di persone in condizioni di disagio abitativo e nello stesso tempo milioni di vani vuoti e invenduti nelle grandi aree metropolitane.

Ma tutto questo accade oggi nel nostro Paese, frutto di un'edilizia caratterizzata dal saccheggio del territorio, dalla cementificazione selvaggia e dal consumo indiscriminato del suolo.

In Italia ogni giorno si consumano circa 100 ettari di terreno, "mangiati" da case, villette, uffici, magazzini, capannoni industriali e quant'altro, ad esclusivo vantaggio delle rendite immobiliare, finanziaria e fondiaria, che con un semplice cambio di destinazione d'uso vedono moltiplicarsi a dismisura il valore in euro di un metro quadro di terreno.

L'obiettivo perciò è chiaro: stop al consumo di suolo. In alternativa si deve recuperare, soprattutto nei centri storici, il patrimonio edilizio esistente, rendendolo strutturalmente sicuro ed energeticamente efficiente.

Esemplare è il progetto "CasaClima" adottato dalla Provincia di Bolzano che, oltre a determinare i diversi livelli di classificazione energetica, stabilisce regole stringenti relativamente all'impiego di materie prime locali, alla riduzione dei consumi idrici e alla sigillatura dei suoli.



Scelta dell'area in cui vivere: usufruisci dei vantaggi di una casa in centro

Secondo la maggior parte delle statistiche immobiliari, il mercato degli appartamenti usati è sempre stato più florido di quelli di nuova costru-

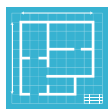
zione. Gli esperti affermano che l'acquisto di una casa di seconda mano da ristrutturare, ubicata nel cuore di una città, sia l'opzione migliore in questo momento.

Il centro storico è il cuore di ogni paese, di ogni città.

Racchiude in sé e testimonia tutta la storia che la comunità che vi risiede ha vissuto.

Gli edifici ubicati nel centro storico hanno indubbiamente delle caratteristiche di pregio, sia per la loro localizzazione che per gli elementi architettonici di cui sono provvisti.

Le case più antiche tendono ad avere una migliore posizione rispetto a quelle nuove, si trovano nei centri storici delle città, dove si può anche usufruire di tutti i tipi di servizi in grado di garantire un'elevata qualità della vita.



Personalizzazione degli spazi: progetta la tua casa secondo le tue esigenze

Abitare è un'arte, ben lungi dall'essere l'entità vuota e scontata del vivere quotidiano della quale crediamo di sapere tutto.

Ideare una sistemazione che sia al contempo pratica, gradevole e comoda non è sempre facile e può essere utile, prima di prendere decisioni importanti, sentire il parere di un esperto.

La progettazione per la ristrutturazione di immobili studia soluzioni su misura personalizzate che permettono l'ottimizzazione degli spazi e la consulenza d'immagine per soddisfare ogni singolo cliente.

I clienti vengono assistiti in tutte le necessità e consigliati al meglio sulle soluzioni più appropriate per personalizzare al massimo i diversi ambienti e assicurare un valore aggiunto alla propria casa.

Nessuna casa è uguale alle altre: ognuna ha le sue particolarità che vanno valorizzate e ottimizzate.



La tua casa ha una storia: un immobile storico ha fascino ed è un investimento di valore

Indagini di mercato hanno dimostrato che, negli ultimi anni, in campo immobiliare, l'attenzione dell'acquirente è andata focalizzandosi sull'acquisto di usato abbastanza recente (anni '60/'70) o addirittura storico e che sia in corso un ritorno al centro urbano e al centro storico, più in particolare.

In effetti il centro storico risente meno dell'andamento del mercato immobiliare ed è un settore abbastanza indipendente dal resto.

Non sono solo vantaggi di tipo economico (si spende meno in tempo e benzina per recarsi al lavoro e si è più vicini ai servizi, agli spazi del commercio e della cultura) che spiegano perchè, con la crisi, siano calate notevolmente le persone che chiedono

villette fuori porta spingendole invece ad avvicinarsi ai centri urbani e a considerare anche l'offerta immobiliare all'interno dei centri storici.

Il centro storico piace sempre di più anche perchè porta con sé il fascino di scorci e la posizione e vi si possono trovare buone occasioni anche da ristrutturare.

Inoltre, spesso, si sceglie di ristrutturare un immobile storico anche per ragioni affettive o legate a vicende familiari.

In tal senso ogni casa ha una storia e un valore fatto del vissuto delle persone che vi hanno risieduto che non andrebbe trascurato ma semmai tramandato alle generazioni future.



Immobile obsoleto? Metti in cantiere la riqualificazione energetica e inizia a risparmiare

Gli incentivi fiscali per la riqualificazione energetica degli edifici sono stati prorogati anche per l'anno 2015.

Crediamo si tratti di un'opportunità da non perdere se si considerano i numerosi tagli alle agevolazioni apportati dal governo a causa della crisi economica.

La maggior parte delle costruzioni del nostro territorio è caratterizzata da una qualità edilizia medio/bassa e necessiterebbe di interventi di ristrutturazione/riqualificazione che spesso si rendono comunque necessari a causa della vetustà sia dell'edificio stesso che dell'apparato impiantistico.

Sempre più frequentemente anche a noi tecnici viene chiesto quali interventi effettuare per risparmiare sulla bolletta della luce o del gas o come migliorare il confort abitativo all'interno della propria abitazione.

La soluzione è una riqualificazione energetica del proprio immobile studiata "ad hoc" sulle esigenze e sulle caratteristiche dell'abitazione. Gli interventi possibili sono molto diversificati: si va dalla sostituzione dell'impianto di riscaldamento (caldaia) alla coibentazione dell'involucro esterno (pareti ed infissi, tetti,

pavimenti).

Naturalmente l'impegno economico che tali operazioni comportano può risultare molto diverso, ma assai diverso è anche il risparmio energetico che ne consegue come pure i benefici in termini di qualità abitativa.

Esempio

Per entrare nel dettaglio economico si può citare, ad esempio, la coibentazione del tetto di un appartamento di circa 100 mq che comporti una spesa e quindi un investimento iniziale di € 22.000,00. Tale intervento porta a un risparmio energetico dell'appartamento sottostante di circa kWh/anno 8000 e, considerando il costo di un kWh tutto compreso pari a € 0,27, a un risparmio annuo di € 2.160,00. Con gli incentivi statali il rientro dell'investimento si ottiene in circa 4 anni e mezzo.

Ristrutturare oggi costa meno: usufruisci delle detrazioni fiscali ed investi in un bene duraturo



In Italia il settore delle ristrutturazioni continua a crescere ed è sempre più dinamico: forte impulso a questo settore proviene dagli incentivi fiscali prorogati per tutto il 2015 dalla Legge di Stabilità (L. 23.12.2014, n. 190) con cui è stata confermata sia la detrazione del 65% per la riqualificazione energetica e adeguamento antisismico che la detrazione fiscale del 50% per le ristrutturazioni.

La domanda è spinta inoltre dall'esigenza di intervenire su un patrimonio immobiliare troppo datato: solo nelle grandi città infatti il 76% delle abitazioni ha più di 40 anni. La ristrutturazione diventa quindi una necessità, legata sia alla volontà di ammodernare e personalizzare abitazioni anche abbastanza recenti, che al necessario adeguamento dell'impiantistica alle normative europee che, infine, all'esponentiale crescita della domanda di edifici sostenibili e a maggiore efficienza

energetica.

La Legge di Stabilità ha prorogato al 31.12.2015 la possibilità di usufruire della maggiore detrazione Irpef (50%), confermando il limite massimo di spesa di € 96.000,00 per unità immobiliare.

La stessa legge ha inoltre prorogato la detrazione del 50% per l'acquisto di mobili e di grandi elettrodomestici di classe non inferiore alla A+ (A per i forni), finalizzati all'arredo di

immobili oggetto di ristrutturazione. Infine, fino al 31.12.2015 è prevista una detrazione più elevata per le spese sostenute per interventi di adozione di misure antisismiche su costruzioni che si trovano in zone sismiche ad alta pericolosità, se adibite ad abitazione principale o ad attività produttive.

La detrazione è pari al 65% delle spese effettuate dal 4.08.2013 al 31.12.2015.

Leggi anche

- **Incentivi per il recupero di immobili**
- **Acquistare casa: cosa fare per tutelarsi?**



RATIO FAMIGLIA

@-Lato
laboratorio culturale

Associazione
LA RADICE
ONLUS

Fondazione **Senza Frontiere** onlus



HAI FATTO IL CHECK-UP DELLA TUA CASA?

Metti in cantiere la riqualificazione energetica

Castel Goffredo - 28 Maggio 2015 ore 21.00

Si discuterà di:

- Perché conviene ristrutturare ora
- Efficientamento energetico degli edifici e riduzione dei consumi
- Agevolazioni fiscali e benefici economici



A cura di:

Mater-Icon - Studio di progettazione architettonica
Geometra De Cataldo Luca - Architetto Lavorato Monica
Architetto Sinico Francesca

La partecipazione è libera e aperta a tutti.
È richiesta e gradita la prenotazione
allo 0376.775130 oppure via e-mail a
alessandra.cinquetti@gruppocastelli.com

L'incontro avrà luogo presso il Parco Giardino
sede di Fondazione Senza Frontiere - ONLUS
Via S. Apollonio, 6 Castel Goffredo (MN)



Banche e finanza



Più mobilità per il conto corrente

Roberto Franzoni

Spesso, chiudere un conto corrente bancario o spostare un addebito o un accredito permanente (bolletta, rata di un finanziamento, ordine permanente di bonifico, ordine di addebito/accredito diretto, ecc.) da un conto corrente a un altro, possono divenire operazioni che, nella loro quasi banalità, si possono trasformare in un'odissea lunga e piena di disguidi.

Le ragioni di tali lentezze possono essere le più varie, spaziando dalla noncuranza riservata a un'operazione che seppur semplice non è funzionale agli interessi della Banca, alla volontà della Banca di non chiudere un conto corrente e, molto spesso, l'alibi addotto dalla Banca è riconducibile a non meglio identificate e identificabili problematiche connesse al trasferimento degli addebiti permanenti, che si protraggono *sine die*.

Agli utenti dei servizi bancari tuttavia le ragioni di tali rallentamenti possono non interessare. Quello che è importante per i clienti bancari è la conoscenza dei propri diritti e le modalità di esercizio degli stessi. Vediamo quindi di fornire di seguito alcune indicazioni in merito.



Recesso

Al cliente è sempre riservato il diritto di recesso senza penalità e senza spese di chiusura di un conto corrente, in base all'articolo 126-septies del Testo Unico Bancario, introdotto dall'art. 34, c. 1, lett. b) del D. Lgs. 27.01.2010, n. 11.

A un cliente che chiude un conto corrente potranno essere richieste solo spese e interessi già maturati e non ancora addebitati e, per la sola quota, parte imputabile dall'inizio del periodo di competenza e fino alla richiesta.

Esempio

Nel caso in cui siano previste spese di tenuta conto trimestrali posticipate, se il cliente richiede l'esercizio del diritto di recesso dopo un mese dall'inizio del periodo trimestrale di riferimento, la Banca potrà addebitare solo il canone riferito a un mese, pari ad 1/3 del canone complessivo.



Trasferibilità

Recentemente il D.L. 24.01.2015, n. 3 – Misure urgenti per il sistema bancario e gli investimenti – pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale 24.01.2015, n. 19, convertito in legge e modificato dalla L. 24.03.2015, n. 33, pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale 25.03.2015, n. 70, ha rafforzato le tutele a favore del cliente. In particolare l'articolo 2 del Decreto reca la disciplina sulla trasferibilità dei servizi di pagamento connessi ai conti corrente detenuti dalla clientela bancaria.

In base a tali previsioni, un cliente che vuole trasferire uno o più addebiti permanenti a un conto corrente aperto presso un altro intermediario deve rivolgersi all'intermediario presso il quale vuole trasferire i rapporti (nuovo intermediario), il quale ha l'onere di prendersi in carico l'intero iter di trasferimento, che dovrà necessariamente concludersi entro 12 giorni lavorativi dalla richiesta.

Tale richiesta può riguardare tutti gli addebiti permanenti riferiti ad un conto corrente, o solo alcuni di essi, in base alla insindacabile e libera volontà del cliente.

In tale contesto il Legislatore richiama nuovamente la facoltà di recesso prevista dall'articolo 126-septies del TUB e ribadisce che né l'intermediario trasferente né l'intermediario ricevente possono addebitare al cliente alcuna spesa per il trasferimento.

Le disposizioni sul trasferimento, in quanto compatibili, sono applicabili anche al trasferimento di strumenti finanziari da un deposito titoli ad un altro, con o senza la chiusura del deposito originario.



Sanzioni

Di particolare rilevanza sarà l'introduzione di sanzioni adeguate.

Per l'inosservanza di quanto previsto

dall'articolo 126-septies sul diritto di recesso gratuito sono state confermate le sanzioni da € 5.160,00 a € 64.555,00 per i soggetti che ricoprono all'interno di una Banca funzioni di amministrazione o di direzione, nonché per i dipendenti coinvolti.

Sono invece previste nuove sanzioni, che prevedono che il cliente debba essere indennizzato in maniera proporzionale al ritardo rispetto ai 12 giorni previsti e alla disponibilità esistente sul conto alla data della richiesta.

Purtroppo ad oggi non sono ancora stati individuati i criteri per la de-

terminazione di tali risarcimenti, che tuttavia dovranno essere indicati tramite decreto dal Ministero dell'Economia e delle Finanze, entro 4 mesi dalla data di entrata in vigore della L. 24.03.2015, n. 33, quindi entro la fine di luglio 2015.



Novità per i clienti

Seppur il quadro normativo di riferimento ad oggi non possa ancora considerarsi delineato nella sua interezza, i cambiamenti per il cliente dovrebbero essere importanti:

- il cliente dovrà inoltrare la propria richiesta esclusivamente all'intermediario ricevente;
- la responsabilità dell'iter in capo

all'intermediario ricevente farà sì che il cliente non dovrà confrontarsi direttamente con una Banca trasferente che cerca di rendergli il trasferimento impossibile;

- il termine perentorio di 12 giorni lavorativi farà sì che la Banca trasferente, sollecitata anche dalla Banca ricevente, sua unica controparte, debba adempiere in tempi rapidi, anche in vista di possibili richieste di risarcimenti;
- una volta trasferiti tutti gli addebiti e gli accrediti automatici, per una Banca sarà difficile addurre generiche giustificazioni alla mancata chiusura di un conto corrente.



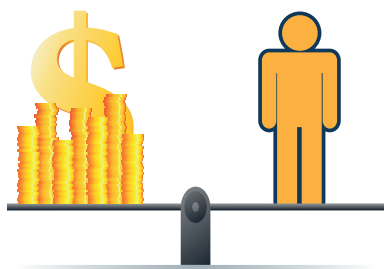
@-Lato

laboratorio culturale

Guardare, pensare, risolvere
ciò che ci circonda con un'attenzione
differente

Suggerimenti e spunti di riflessione per affrontare le sfide
quotidiane con un punto di vista nuovo, laterale!

Iscriviti alla newsletter gratuita oppure collabora con noi
servizioclienti@gruppcastelli.com



Ravvedimento operoso

Cos'è e a cosa serve?

Matteo Pillon Storti

Da molti anni, il Fisco permette al Contribuente di correggere di propria iniziativa gli errori fiscali, senza la necessità che sia l'Ufficio stesso a dover intervenire. Questa possibilità si concretizza nel cosiddetto "ravvedimento operoso". Con questo breve articolo, si tenterà di spiegare questo istituto e illustrare le possibilità a disposizione del Contribuente, tenendo conto delle novità introdotte dalla Finanziaria 2015.



Il rapporto Fisco-Contribuente

Il rapporto Fisco-Contribuente è spesso caratterizzato da aspetti problematici e complessi. Questa caratteristica è anche dovuta all'obiettiva complessità della materia, ossia il diritto tributario. Da molti anni, l'intento annunciato dei vari governi che si sono susseguiti, è stato quello di semplificare il rapporto fra lo Stato e i cittadini e basare tale rapporto su un maggior clima di collaborazione. L'intento di semplificare tale rapporto, in particolare in tema di tasse e imposte varie, è finalizzato, tra le altre cose, ad aumentare gli introiti fiscali nelle casse statali. Migliorando il rapporto con i contribuenti, infatti, lo Stato aiuta i cittadini ad adempiere ai propri doveri fiscali e, quindi, i cittadini onesti avranno meno possibilità di sbagliare e di versare un importo di tasse inferiore a quanto dovuto.



Il ravvedimento operoso

Al fine di raggiungere tale obiettivo, da anni esiste ormai l'istituto del ravvedimento operoso. Questo "strumento" permette al Contribuente di correggere, di propria iniziativa, gli errori di natura fiscale che può aver commesso in passato. Non è quindi tenuto ad

aspettare l'intervento dell'autorità fiscale ma può porvi rimedio in maniera "autonoma".



Lo sconto

Il ravvedimento operoso si concretizza a livello pratico, nel versamento dell'imposta non pagata a cui si aggiungono gli interessi di mora e la sanzione prevista dalla legge. Per incentivare i contribuenti a correggere i loro errori, tale sanzione è applicata in misura ridotta, anziché piena. Il versamento poi sarà fatto con il Modello F24.

In sostanza il legislatore ha previsto uno sconto delle sanzioni a favore dei contribuenti che correggono spontaneamente i propri errori fiscali.



Le novità 2015

La possibilità data al Contribuente di correggere i propri errori, è stata, nella legge "Finanziaria 2015", oggetto di importanti cambiamenti.

Fino al 31.12.2014, il ravvedimento operoso poteva essere "utilizzato" solo se erano presenti determinati requisiti. Gli errori potevano essere "corretti":

1. solo entro un determinato arco temporale;

2. a condizione che l'Amministrazione Finanziaria non avesse cominciato a "controllare" la posizione del cittadino in questione.

Dal 2015 queste limitazioni sono venute meno. Ora, di fatto, è possibile ricorrere al ravvedimento operoso senza un limite di tempo e, inoltre, è stata prevista la possibilità di correggersi anche successivamente l'inizio di ispezioni/verifiche fatte dall'Amministrazione Finanziaria.

Tuttavia vi sono alcune situazioni in cui non è possibile ricorrere al ravvedimento, ad esempio: nel caso in cui l'autorità competente abbia già contestato una violazione riguardante la mancata emissione dello scontrino, oppure quando è stato notificato al Contribuente l'avviso di accertamento oppure un atto di liquidazione.



Come funziona

Vediamo ora come funziona il ravvedimento operoso, in particolare riguardo la riduzione delle sanzioni, tenendo conto delle novità introdotte dalla Finanziaria 2015.

Innanzitutto è utile evidenziare come il ravvedimento operoso, per stabilire lo "sconto" di sanzioni, faccia riferimento alla sanzione minima prevista dalla legge fiscale. Quindi, concretamente, il legislatore ha previsto, per ogni violazione fiscale, una sanzione minima e una sanzione massima, per esempio dal

100% al 200% dell'imposta evasa. Se il contribuente "utilizza" il ravvedimento operoso, allora verificherà qual è la sanzione minima prevista per la violazione che ha commesso e poi pagherà una percentuale di tale sanzione, oltre ovviamente l'imposta non versata e gli interessi.



Le riduzioni

Le riduzioni sono le seguenti. La sanzione è ridotta allo 0,20% della sanzione minima, per ogni giorno di ritardo.

Questa forte riduzione della sanzione è conosciuta anche come "ravvedimento sprint".

È possibile usufruire di tale riduzione se si provvede a correggere l'errore (effettuando il versamento dell'imposta "evasa", gli interessi e la sanzione ridotta) entro 14 giorni dalla violazione. La sanzione applicata è pari a 1/10 del minimo della sanzione stessa, se il versamento "correttivo" è fatto en-

tro 30 giorni dalla violazione.

La sanzione prevista è pari ad 1/9 del minimo della sanzione stabilita dalla legge, se si provvede alla correzione entro 90 giorni dall'errore.

La sanzione è pari a 1/8 del minimo della sanzione prevista, se si ricorre al ravvedimento operoso entro il termine di presentazione della dichiarazione dei redditi relativa all'anno in cui si è verificata la violazione.

Quindi per esempio, se l'errore è fatto nel 2014, si potrà correggere l'errore stesso e pagare una sanzione pari a 1/8 del minimo previsto, se si effettua il ravvedimento entro il 30.09.2015, ossia il termine entro cui presentare la dichiarazione dei redditi dell'anno 2014.

La sanzione ammonta a 1/7 del minimo additabile, se si ravvede entro il termine di presentazione della dichiarazione dei redditi relativa all'anno successivo a quello in cui è stato commesso l'errore.

La sanzione sarà ridotta a 1/6 del minimo della sanzione prevista, se si versa quanto dovuto (tramite ravve-

dimento) oltre il termine di presentazione della dichiarazione dei redditi dell'anno successivo a quello in cui si è compiuta l'irregolarità.

La sanzione potrà essere ridotta a 1/5 del minimo previsto dalla legge, se si corregge l'errore a seguito di un controllo dell'autorità competente. Quest'alternativa, come abbiamo visto, non è sempre possibile e rappresenta una delle maggiori novità rispetto alle regole degli anni scorsi. Queste regole sono di natura generale e valgono, quindi, nella maggior parte dei casi.

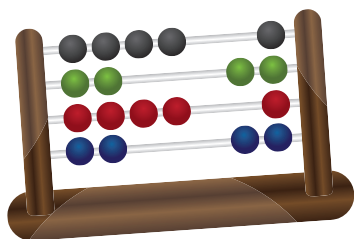
Alcune riduzioni tuttavia possono variare a seconda dell'imposta oggetto dell'errore.

Risulta evidente come dal 2015, ai contribuenti italiani sia data la possibilità di correggere i loro errori senza, di fatto, limiti temporali.

Ovviamente, a seconda di quanto tempo è trascorso dall'infrazione alla sua correzione, gli sconti in termini di sanzioni saranno via via minori.

Una piccola tabella risulterà utile per capire meglio il tema.

Tipo di violazione	Arco temporale entro cui si effettua la correzione	Sanzione prevista
Mancato e/o carente versamento del tributo.	Entro 14 giorni dalla violazione.	Riduzione allo 0,20% della sanzione per ogni giorno di ritardo.
	Dal 15° al 30° giorno della violazione.	Riduzione a 1/10 del minimo.
Errori o omissioni fiscali.	Entro 90 giorni successivi all'errore.	Riduzione a 1/9 del minimo.
	Entro il termine di presentazione della dichiarazione dei redditi relativa all'anno in cui è stato commesso l'errore.	Riduzione a 1/8 del minimo.
	Entro il termine di presentazione della dichiarazione dei redditi relativa all'anno successivo a quello in cui è stato commesso l'errore.	Riduzione a 1/7 del minimo.
	Oltre il termine di presentazione della dichiarazione relativa all'anno successivo a quello in cui è stato commesso l'errore.	Riduzione a 1/6 del minimo.
	Successivamente la contestazione della violazione da parte dell'Agenzia delle Entrate, salvo casi particolari.	Riduzione a 1/5 del minimo.

Lavoro

Simulare il calcolo della pensione

Massimiliano Todeschi



L'Inps ha messo a disposizione, sul proprio sito Internet, un simulatore per il calcolo della pensione che permetterà a tutti di "farsi un'idea" della proiezione futura del proprio trattamento pensionistico.

Per accedere al sistema è necessario essere in possesso del codice PIN rilasciato dall'Inps stesso.

Descrizione	⇒ Simulatore per il calcolo della pensione, basato sulla contribuzione versata in Inps e sui parametri macroeconomici che concorrono a determinare l'età pensionabile e l'importo della pensione (es.: andamento del PIL, aspettativa di vita certificata dall'Istat).
Contenuti	<p>⇒ Il servizio permette all'utente di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - controllare i contributi che risultano versati in Inps e accedere, eventualmente, al servizio di segnalazione contributiva per comunicare all'Inps i periodi di contribuzione mancanti; - conoscere la data in cui si matura il diritto alla pensione di vecchiaia o anticipata; - calcolare l'importo stimato della pensione "a moneta costante", prescindendo cioè dall'andamento dell'inflazione; - ottenere una stima del rapporto fra la prima rata di pensione e l'ultimo stipendio (tasso di sostituzione). <p>⇒ Per confrontare diversi scenari e operare le scelte per costruire la propria futura pensione, il servizio consente di effettuare differenti simulazioni, modificando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la retribuzione dell'anno in corso e l'andamento percentuale annuo, per verificare come retribuzioni diverse possano incidere sull'importo della futura pensione; - la data di pensionamento, per stimare l'effetto economico di un posticipo; - una combinazione delle due variabili retribuzione e data di pensionamento.
A chi è dedicato?	<p>⇒ Il servizio viene messo a disposizione dei lavoratori con contribuzione versata al Fondo Pensioni Lavoratori Dipendenti, alle Gestioni Speciali dei Lavoratori Autonomi (Artigiani e Commercianti, Coltivatori diretti, coloni e mezzadri) e alla Gestione Separata, con rilasci successivi per fasce di età:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dal 1° maggio, ai lavoratori sotto i 40 anni; - dal 1° giugno, ai lavoratori sotto i 50 anni; - dal 1° luglio, ai restanti lavoratori. <p>⇒ Dal 2016 il servizio sarà disponibile anche per i dipendenti pubblici e per gli altri lavoratori con contribuzione versata nei diversi fondi e nelle gestioni amministrative dall'Inps.</p>
Come accedere?	⇒ PIN ordinario (per la richiesta del PIN consultare l'articolo dettagliato "Come richiedere il PIN Inps").

Fonte: www.inps.it

Procedura

<p>Richiesta PIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sul sito www.inps.it è possibile accedere al sistema di simulazione del calcolo della pensione accedendo mediante il codice PIN rilasciato dall'istituto. • Qualora non lo si possedesse è possibile cliccare su “Richiedi e gestisci il tuo PIN”. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Di seguito si può selezionare la voce di proprio interesse. • Qualora non si possedga il PIN si deve selezionare “Richiedi PIN” e seguire le istruzioni indicate. • Di norma la prima parte del codice viene inviata immediatamente all'utente tramite sms o e-mail, mentre la seconda viene inviata all'indirizzo di residenza. 	

EMERGENZA NEPAL

FONDAZIONE
*Senza
Frontiere*
O N L U S



La FONDAZIONE SENZA FRONTIERE - ONLUS

raccoglie contributi per sostenere la popolazione del Nepal. Sono destinati in via specifica all'acquisto di tende, farmaci e generi di prima necessità, e mette a disposizione la mensa della propria scuola Rarahil Memorial School per la produzione di pasti caldi e il dispensario per i primi soccorsi a favore della popolazione colpita.

Aiutaci a sostenere la popolazione nepalese con contributi gestiti direttamente dai responsabili locali del nostro progetto, senza intermediazioni.

È possibile effettuare un versamento con causale **“Contributo Nepal - pro terremoto”** su uno dei seguenti conti correnti:

BANCA

Bonifico presso la Banca di Credito Cooperativo di Castel Goffredo (MN):

CIN M - C. ABI 08466 - C.A.B. 57550 - C/C 8029

(Codice IBAN: IT 27 M 08466 57550 000000008029)

Oppure presso

Unicredit Banca Filiale di Castel Goffredo

C/C 101096404

(Codice IBAN: IT 79 Y 02008 57550 000101096404)

POSTE ITALIANE

Versamento sul c/c postale 14866461

(Codice IBAN: IT 74 S 07601 11500 000014866461)

Il versamento va intestato a:

Fondazione Senza Frontiere - Onlus

Via S. Apollonio n. 6 - 46042 Castel Goffredo (MN)

Codice Fiscale n. 90008460207

Fondazione Senza Frontiere - Onlus

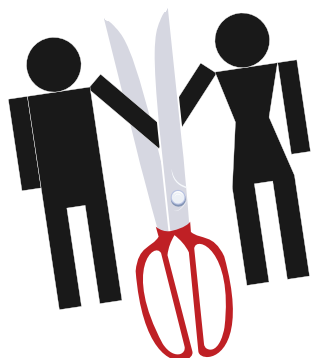
Via S. Apollonio n. 6 - 46042 Castel Goffredo (MN) - Italia

Tel. (0039)0376/781314 - Fax (0039)0376/772672

Recapito Skype: anselmocastellifsf - www.senzafrontiere.com

e-mail: tenuapol@tin.it





Divorzio breve

Si restringono le tempistiche

Agnese Campedelli

L'Assemblea della Camera dei deputati ha definitivamente approvato, il 22.04.2015, la proposta di legge C. 831 e abb.-B, relativa alla disciplina dello scioglimento del matrimonio: il divorzio breve.



Un passo indietro, cos'è il divorzio?

Ci sono due tipologie di matrimonio:

- **matrimonio civile**, contratto in Comune davanti all'Ufficiale dello Stato Civile;
- **matrimonio concordatario**, celebrato in Chiesa e poi regolarmente trascritto nei registri dello Stato Civile del Comune.

Il divorzio è quindi lo scioglimento del vincolo matrimoniale, la cessazione degli effetti civili del matrimonio stesso.

Attenzione



Nel caso di divorzio dopo il matrimonio concordatario rimangono attivi gli effetti sul piano del sacramento religioso a meno che non si ottenga la pronuncia di annullamento da parte del Tribunale Ecclesiastico Regionale o della Sacra Rota.



Un passo indietro, la convenzione di negoziazione assistita D.L. 132/2014

Gli ex-coniugi possono cercare di trovare un accordo bonario, grazie all'assistenza di avvocati. Requisito fondamentale per la negoziazione assistita è che ci sia un accordo condiviso dalle parti, sot-

toscritto dagli stessi avvocati che ne garantiscono le conformità "alle norme imperative ed all'ordine pubblico", raggiunto entro un termine prestabilito (comunque non inferiore a un mese dall'inizio della procedura di negoziazione).

Gli avvocati che assistono le parti hanno l'obbligo di trasmettere la copia autenticata dell'accordo all'Ufficiale dello Stato Civile del Comune in cui il matrimonio fu iscritto o trascritto:

- se ci sono figli minorenni, incapaci o portatori di handicap gravi, l'accordo deve essere trasmesso entro e non oltre 10 giorni al Pubblico Ministero il quale potrà rilasciare la necessaria autorizzazione oppure, entro 5 giorni, ritrasmettere lo stesso accordo al Presidente del Tribunale, affinché si ordini la comparizione degli ex-coniugi;
- se non ci sono figli minorenni, incapaci o portatori di handicap gravi occorrerà poi ottenere il nullaosta del Pubblico Ministero (ma non è previsto un termine entro il quale il nullaosta deve essere richiesto).

In alternativa se:

- non ci sono patti di trasferimento patrimoniale (ossia trasferimenti di beni immobili, mobili o somme di denaro);
- e/o non vi siano figli minori o incapaci o portatori di handicap gravi o anche solo non autosufficienti dal punto di vista economico,

il D.L. 132/2014 prevede addirittura la possibilità di divorziare innanzi al Sindaco quale Ufficiale di Stato Civile.



Tutte le novità del divorzio breve

- Prima della Legge approvata dalla Camera lo scioglimento o la cessazione degli effetti civili del matrimonio poteva essere chiesto da uno dei due coniugi non prima di 3 anni di separazione, oggi con il divorzio breve il termine scende a **6 mesi per la separazione consensuale** e a **12 mesi per quella giudiziale** indipendentemente dalla presenza o meno di figli.
- Comunione dei beni: si scioglie già quando il giudice autorizza i coniugi a vivere separati o al momento di sottoscrizione della separazione consensuale.
- Il divorzio breve sarà applicato anche per i procedimenti in corso.



Il metodo Montessori

Autonomia, libertà e creatività nella crescita del bambino

Anna Maria Bernard

Famosa per il suo omonimo metodo, Maria Montessori (Chiaravalle, 31.08.1870 – Noordwijk, 6.05.1952) è stata una pedagogista, filosofa, medico, scienziata, educatrice e volontaria italiana, oltre ad essere stata la prima donna a laurearsi in medicina in Italia. Ha lasciato un importante segno nel mondo pedagogico, regalando alle mamme e alle educatrici del futuro un prezioso scrigno di saggezza contenente il principio della libertà dell'individuo. Libertà capace di stimolare la creatività del bambino nel suo sviluppo naturale.

Usato in migliaia di scuole dell'infanzia o da lei definite "Casa del Bambino", primarie, medie e superiori in tutto il mondo, il Metodo Montessori pone la massima fiducia nell'interesse spontaneo del bambino, nel suo impulso naturale ad agire e conoscere. Il metodo afferma che l'infanzia sia un periodo di enorme creatività, una fase della vita in cui la mente del bambino assorbe le caratteristiche dell'ambiente circostante facendole proprie, senza dover compiere particolari sforzi cognitivi.



L'ambiente

L'ambiente, inteso come gli spazi dei servizi, è costruito a misura di bambino con materiali naturali, di recupero e appositamente ideati (sensoriali, per la lettura, la scrittura, la matematica, ecc.).

È ordinato e curato con materiale e strumenti per l'apprendimento che corrispondano allo stadio di sviluppo di ciascun bambino.

Lo stesso consente:

- lo sviluppo del senso di autonomia/indipendenza del bambino;
- l'acquisizione della consapevolezza del senso di sicurezza dal proprio agire;
- l'osservazione continua del bambino da parte dell'adulto.



Il metodo

Con le parole di Maria Montessori, si individua l'immagine di bambino disciplinato: *"Noi definiamo disciplinato un individuo che è padrone di se stesso e quindi*

può disporre di sé quando occorre seguire una regola di vita. Tale concetto di disciplina attiva non è facile né da comprendere né da ottenere, ma certo contiene un alto principio educativo, ben diverso dalla coercizione assoluta ed indiscussa all'immobilità".

Diffusione del metodo Montessori

Italia	137 scuole Montessori
Altri paesi europei	<ul style="list-style-type: none"> • Germania: 1.140 scuole Montessori, di cui 249 elementari e 60 secondarie • Regno Unito: 800 scuole Montessori • Irlanda: 375 scuole Montessori • Paesi Bassi: 220 scuole Montessori, di cui 163 elementari e 22 secondarie • Svezia: 163 scuole Montessori • Francia: 52 scuole Montessori • Svizzera: 19 scuole Montessori, di cui tre medie • Ucraina: 5 scuole Montessori • Romania: 21 scuole Montessori, di cui 13 asili nido, 5 centri educazionali, 3 scuole
Altri continenti	<ul style="list-style-type: none"> • Stati Uniti: circa 4.500 scuole Montessori • India: circa 200 scuole Montessori • Canada: 63 scuole Montessori • Giappone: 150 scuole Montessori • Nuova Zelanda: 65 scuole Montessori

L'educatore, qualificato per lavorare con il Metodo Montessoriano, non si pone mai come colui che detiene il sapere e lo dispensa, ma piuttosto come un regista che crea le condizioni per cui il bambino apprende grazie alle proprie capacità e a come è strutturato l'ambiente.

L'osservazione è strumento per esplorare lo sviluppo del bambino non solo sul piano sensorio-motorio, ma anche cognitivo, affettivo-emotivo, nella sua globalità di individuo.



Le perle di Maria Montessori

Con un'intensa emozione, pronti per la lettura, vi presento una panoramica delle perle di saggezza di Maria Montessori, presenti nelle sue numerose opere.

Le perle di Maria Montessori

1	L'educazione comincia alla nascita.
2	Il più grande segno di successo per un insegnante è poter dire: "I bambini stanno lavorando come se io non esistessi."
3	La questione sociale del bambino non ha limiti di casta, nè di razza, nè di nazione. Il bambino, non funzionando socialmente è come, e solo, un'appendice degli uomini adulti.
4	I bambini sono così capaci di distinguere fra le cose naturali e le cose soprannaturali, che la loro intuizione ci ha fatto pensare ad un periodo sensitivo religioso: la prima età sembra congiunta con Dio come lo sviluppo del corpo è strettamente dipendente dalle leggi naturali che lo stanno trasformando.
5	Una prova della correttezza del nostro agire educativo è la felicità del bambino.
6	La cultura si deve lasciar prendere attraverso l'attività, con l'aiuto di materiali che permettano al bambino di acquistarla da solo, spinto dalla natura della sua mente che cerca, e diretto dalle leggi del suo sviluppo.
7	Religiosi e liberi nelle loro operazioni intellettuali e nel lavoro che il nostro metodo offre, i piccoli si mostrano spiriti forti, robusti eccezionalmente; come sono robusti i corpiccioli di fanciulli ben nutriti e puliti. Crescendo in tale guisa non hanno né timidezza, né paura.
8	Aiutiamoli a fare da soli.
9	Le radici di ogni pianta cercano, tra le molte sostanze che il suolo contiene, solo quelle di cui la pianta ha bisogno.
10	Ecco dunque un principio essenziale: insegnare i dettagli significa portare confusione. Stabilire la relazione tra le cose, significa portare la conoscenza.
11	La cultura è assorbita dal bambino attraverso esperienze individuali in un ambiente ricco di occasioni di scoperta e di lavoro.
12	Spesso, tra bambini e genitori, si invertono le parti. I bambini, che sono degli osservatori finissimi, hanno pietà dei loro genitori e li assecondano per procurare loro una gioia.
13	Ciò che muove il bambino all'attività è un impulso interiore primitivo, quasi un vago senso di fame interna, ed è la soddisfazione di questa fame che lo conduce a poco a poco ad un complesso e ripetuto esercizio dell'intelligenza nel comparare, giudicare, decidere un atto, correggere un errore.
14	Il bambino è padre dell'umanità e della civilizzazione, è il nostro maestro, anche nei riguardi della sua educazione.
15	L'abilità del maestro di non interferire arriva con la pratica, come tutto il resto, ma non arriva mai facilmente.
16	Mai aiutare un bambino mentre sta svolgendo un compito nel quale sente di poter avere successo.
17	L'educazione è un processo naturale effettuato dal bambino, e non è acquisita attraverso l'ascolto di parole, ma attraverso le esperienze del bambino nell'ambiente.
18	Le mani sono gli strumenti propri dell'intelligenza dell'uomo.
19	Per aiutare un bambino, dobbiamo fornirgli un ambiente che gli consenta di svilupparsi liberamente.
20	La crescita deriva dall'attività, non dalla comprensione intellettuale.
21	La crescita non è solo un aumento armonioso di dimensioni, ma una trasformazione.
22	È necessario che l'insegnante guidi il bambino, senza lasciargli sentire troppo la sua presenza, così che possa sempre essere pronto a fornire l'aiuto desiderato, ma senza mai essere l'ostacolo tra il bambino e la sua esperienza.
23	La scuola è quell'esilio in cui l'adulto tiene il bambino fin quando è capace di vivere nel mondo degli adulti senza dar fastidio.

Le perle di Maria Montessori (segue)

24	Se v'è per l'umanità una speranza di salvezza e di aiuto, questo aiuto non potrà venire che dal bambino, perché in lui si costruisce l'uomo.
25	Io ricordo una bambina di due anni, che, messa davanti ad una statua del Bambino Gesù, disse: "Questa non è una bambola".
26	La prima cosa richiesta ad un insegnante è che abbia la giusta disposizione per il suo compito.
27	L'umanità che si rivela in tutto il suo splendore intellettuale durante la dolce e tenera età dell'infanzia dovrebbe essere rispettata con una sorta di venerazione religiosa. È come il sole che appare all'alba o un fiore appena sbocciato. L'educazione non può essere efficace se non aiuta il bambino ad aprire se stesso alla vita.
28	L'ambiente deve essere ricco di motivi di interesse che si prestano ad attività e invitano il bambino a condurre le proprie esperienze.
29	I bambini sono esseri umani ai quali si deve rispetto, superiori a noi a motivo della loro innocenza e delle maggiori possibilità del loro futuro.
30	Il bambino è insieme una speranza e una promessa per l'umanità.
31	La prima premessa per lo sviluppo del bambino è la concentrazione. Il bambino che si concentra è immensamente felice.
32	Il bambino diventa una persona attraverso il lavoro.
33	La terra è dove sono le nostre radici. I bambini devono imparare a sentire e vivere in armonia con la Terra.
34	L'attività individuale è l'unico fattore che stimola e produce sviluppo.
35	Queste parole rivelano l'intimo bisogno del bambino: "Aiutami a fare da solo".
36	Guardare un bambino rende evidente che lo sviluppo della sua mente passa attraverso i suoi movimenti.
37	La scrittura può essere acquisita più facilmente dai bambini di 4 anni, che da quelli di 6. Mentre i bambini di 6 anni hanno bisogno di almeno 2 anni per imparare a scrivere, i bambini di 4 imparano in pochi mesi.
38	Il movimento non è soltanto espressione dell'io, ma fattore indispensabile per la costruzione della coscienza, essendo l'unico mezzo tangibile che pone l'io in relazioni ben determinate con la realtà esterna. Perciò il movimento è un fattore essenziale per la costruzione della intelligenza, che si alimenta e vive di acquisizioni ottenute dall'ambiente esteriore.
39	Non possiamo creare osservatori dicendo ai bambini: "Osservate!", ma dando loro il potere e i mezzi per tale osservazione, e questi mezzi vengono acquistati attraverso l'educazione dei sensi.
40	Il nostro mondo è stato lacerato ed ha ora bisogno di essere ricostruito.



Obiettivo salute: quando il check-up è intelligente

Stefano Sedassari

Molte persone si rivolgono al proprio medico di base per capire quali controlli fare e come collocarli nel tempo per verificare il proprio stato di salute, prevenire l'insorgenza di possibili malattie ed eventualmente scovare sul nascere possibili patologie. Un buon medico di base, che conosce il proprio assistito e la sua storia, è in grado di individuare un insieme di controlli mirati alla singola persona che non segua cioè schemi uniformi e analisi standardizzate. È giusto sottolineare che nessuno studio scientifico ha dimostrato l'utilità dei controlli preventivi per il miglioramento della vita e, per questo motivo, tali controlli devono essere pochi, mirati e legati alla storia del paziente e ai fattori di rischio. Posto che è il medico di base che deve indirizzarci verso controlli ed esami specifici per la nostra persona è utile sapere, per le varie fasce d'età, quali sono i controlli preventivi consigliati soprattutto in presenza di possibili fattori di rischio.

Fattore di rischio

Il fattore di rischio è una condizione del paziente o una esposizione (esempio: fumo di sigaretta) che comportano un aumento delle probabilità di sviluppare una patologia.

La condizione del paziente è un fattore di rischio non modificabile ed è legata all'età, al sesso o a fattori genetici (ereditarietà, familiarità).

L'esposizione invece è un fattore di rischio modificabile ed è legato all'esposizione del paziente a determinati agenti o al suo stile di vita.

Tra i fattori di rischio modificabili ricordiamo: alimentazione, fumo di sigaretta, consumo di alcolici, inquinamento, ecc.

20-30

I controlli tra 20 e 30 anni

È chiaro che uno stile di vita sano (alimentazione corretta, riduzione del consumo di alcol, non essere fumatori, fare attività motoria costantemente) già di per sé riduce di molto la possibilità di incappare in problemi di salute.

Tuttavia, anche in questa fascia d'età è utile la misurazione della pressione arteriosa e della glicemia, soprattutto in presenza di fattori di rischio (presenza di famigliari con problemi di pressione alta e diabete).

Le donne iniziano con il pap test, che deve essere ripetuto ogni 3 anni se risulta negativo, ed è consigliata l'autopalpazione del seno.

Importante, infine, sia per maschi che per femmine, il controllo dei nei.

30-40

I controlli tra i 30 e i 40 anni

In questa fase della vita è utile un controllo più frequente della pressione arteriosa.

È consigliabile prevedere un esame completo del sangue con particolare attenzione ai livelli di colesterolo.

Per le donne è consigliabile, in questa fase, sottoporsi a ecografia mammaria.

Per entrambi i sessi è utile una visita oculistica.

40-50

I controlli tra i 40 e i 50 anni

In questa fase è indispensabile una radiografia al torace per i fumatori incalliti.

Diventa necessario per la donna sottoporsi ad una prima mammografia che, se dà esito negativo, va ripetuta ogni 2/3 anni.

Il pap test diventa annuale o biennale. In questa fase della vita il metabolismo rallenta sensibilmente e per questo motivo si rischia di prendere un po' di peso; attenzione, quindi, alle abitudini alimentari e impegno nell'attività fisica.

50-60**I controlli
tra i 50 e i 60 anni**

I controlli diventano più approfonditi e serrati; si consiglia un esame del sangue approfondito ponendo l'attenzione su emocromo (serve a valutare lo stato di salute generale e a determinare la presenza di alcune malattie, soprattutto anemie e infezioni, glicemia, colesterolo e trigliceridi, sodio, potassio e calcio). Sono inoltre consigliati esami volti a

misurare la funzionalità epatica e renale e sarebbe buona cosa sottoporsi a un elettrocardiogramma con visita cardiologica.

Per le donne la mammografia è annuale.

60-70**I controlli
tra i 60 e i 70 anni**

In questa fascia d'età si comincia a parlare di osteoporosi (patologia che porta ad un indeboli-

mento del tessuto osseo); sono consigliabili, quindi, indagini approfondite sulla densità ossea.

Per l'uomo è utile sottoporsi ad esami volti ad individuare rischi di neoplasia prostatica.

Ad entrambi i sessi si consiglia la prima colonscopia per individuare possibili avvisaglie di un tumore al colon.

RATIO FAMIGLIA

IL MENSILE ONLINE PER LA GESTIONE
DELL'ECONOMIA QUOTIDIANA DI FAMIGLIE E PRIVATI



Ratio Famiglia è per tutti.

Puoi attivare la rivista a chi vuoi:
segnalaci i tuoi contatti, noi la invieremo
ogni mese gratuitamente a nome tuo!

www.ratiofamiglia.it



La sudorazione

Fenomeno da bloccare o da agevolare?

Paola Lanfranchi

Sudare è un meccanismo noto a tutti, soprattutto nei mesi caldi. Il corpo umano ha bisogno di adeguarsi costantemente alle condizioni meteorologiche in cui viviamo. Le temperature sono spesso troppo fredde o troppo calde e il nostro corpo fa fronte a questi sbalzi tramite lo stesso meccanismo di termoregolazione.



La termoregolazione

La termoregolazione è un insieme di meccanismi biologici, preposto al mantenimento di una temperatura interna pressoché costante indipendentemente dalle condizioni climatiche esterne all'organismo, che viene espletato proprio attraverso l'atto della sudorazione. Questa fase infatti è un processo che consiste nella perdita d'acqua attraverso la pelle; il calore viene così dissipato attraverso l'evaporazione del sudore/acqua sulla superficie della pelle.

Anche se ciò può risultare ripugnante, esso è un processo importante del nostro sistema corporeo e ha un ruolo cruciale nella regolazione delle nostre funzioni vitali.



Il sudore

Il sudore è un liquido ipotonico (ca. 110 mmol/l) secreto dalle ghiandole sudoripare della pelle; queste sono da intendersi come veri e propri organi ausiliari, ripartiti su tutta la pelle umana. L'uomo dispone di circa 3 milioni di ghiandole sudoripare sparse sulla superficie cutanea, la cui massima concentrazione è raggiunta sulla pianta dei piedi, sul palmo delle mani, nelle ascelle e intorno alle aperture corporee di faccia e genitali.



Composizione

Da un punto di vista chimico il sudore è composto da acqua, ioni sodio, potassio e cloro, urea, immunoglobuline, acidi grassi volatili, colesterolo (in tracce, non si pensi che basta una buona sudorazione per abbassare i livelli ematici di colesterolo totale!) e, durante sforzi fisici rilevanti, anche di discrete quantità di acido lattico. Il processo di secrezione del sudore è chiamato in gergo medico *perspiratio sensibilis*.



Quali sono le circostanze che portano a sudare?

La prima è naturalmente la produzione di calore corporeo che spesso aumenta con l'esercizio fisico. Quando una persona pratica sport, movimento, sforzi fisici, il calore prodotto dai muscoli è spesso maggiore di quello rilasciato dal corpo, che comincia così a sudare per liberarsi del calore in eccesso.



I liquidi

È importante disporre di abbastanza liquidi nel corpo; una quantità di liquidi sufficiente, infatti, permette al corpo di svolgere tutte le funzioni in maniera efficace. In media, una persona dovrebbe possedere di ca. 55-65% di liquidi nel suo organismo (più precisamente alcuni fisiologi dichiarano che l'uomo debba essere composto dal 50-65% di acqua

corporea e la donna di 45-60% circa). Un'eventuale carenza di liquidi colpisce soprattutto il sistema cardiovascolare e la sua capacità di controllo della temperatura corporea. Dopo aver sudato è normale sentire il bisogno di assumere liquidi.



Altre funzioni

Oltre alla funzione di raffreddamento del corpo, la sudorazione ha anche altre importanti ruoli. Il sudore, infatti, garantisce l'umidità della pelle in modo naturale.

Inoltre uno studio americano, pubblicato nell'edizione del "New Scientist Magazine (10 November 2001)" riporta che "il sudore ha tra i suoi componenti un antibiotico naturale: la dermicidina, che distrugge i batteri sulla pelle".

Attraverso il sudore il corpo si libera anche delle tossine (prodotti di scarto del nostro corpo).

Persone che fumano o bevono alcool in quantità consistenti emanano, ad esempio, un odore più intenso e spesso più sgradevole, così come chi mangia cibi piccanti o molto speziati.

Un "buon segno" per riconoscere la quantità di tossine presente nel corpo, è l'odore del sudore. Più intenso è l'odore emanato e maggiore è la quantità di tossine presente nel corpo.



Ambiente esterno

Un fattore molto importante da citare in questa sede è l'interazione del nostro organismo con l'ambiente esterno.

Se l'aria che circonda la nostra superficie corporea è troppo saturata d'umidità, il processo di sudorazione/raffreddamento viene ostacolato, impedendo così di abbassare la temperatura interna del nostro corpo.

In tal modo si pone in crisi il sistema cardiovascolare, andando incontro a repentini abbassamenti di pressione, vasodilatazione, collasso cardio-circolatorio, ecc. causati da eccessiva perdita di liquidi e di sali minerali. Un ambiente, al contrario, con aria secca è la condizione migliore per sudare perché il liquido sulla pelle può evaporare facilmente, contribuendo (come già detto sopra) all'abbassamento della temperatura corporea. Purtroppo negli ultimi anni stiamo assistendo sempre più a stagioni calde, con temperature che sfiorano valori veramente assurdi (anche 40 °C), ma soprattutto con tassi di umidità insopportabili, a cui non siamo abituati. Queste stagioni torride ci

pongono anche in crisi "psicologica", poiché l'arrivo dell'estate è sinonimo di vacanza, relax e periodo di rigenerazione e di ricarica per i molteplici impegni che dovremo affrontare l'inverno successivo.

Tutto ciò nasce dal fatto che si è costretti a rinchiuderci in casa e ricorrere a mezzi di climatizzazione ambientale per sopravvivere alla calura soffocante.

Anche il ricorrere a vacanze estive situate in località marittime sembra non essere più tanto di conforto, poiché il tasso di umidità sarà anche minore, ma la temperatura dell'acqua marina risulta essere in aumento rispetto ai suoi valori normali.

Basti pensare a come sta cambiando l'ambiente marino, con presenze di pesci e specie animali non tipici dei nostri mari.

Come far fronte a questa situazione ambientale e poter aiutare il nostro organismo?



L'alimentazione

Attraverso una corretta alimentazione in cui non devono mai mancare abbondanti porzioni di ver-

dura fresca e di frutta.

La natura in questa stagione, fortunatamente, ci regala molta varietà nel mondo vegetale, tra cui vi ricordo:

- i **pomodori**, altamente ricchi di sali minerali e dal forte potere detossificante (ripulente dalle tossine);
- i **cetrioli**, caratterizzati da un altissimo contenuto di acqua di vegetazione (circa 96,5 gr su 100 gr di prodotto) e di sostanze rinfrescanti.

Tra i frutti meglio annoverati vi ricordo:

- il **melone**, ricco di vitamina C e vitamina A e carotenoidi che stimolano l'abbronzatura;
- le **pesche**, ricche di vitamine e soprattutto di sali minerali quali il potassio, che ci consente di regolare la sudorazione.

Quindi semaforo verde a insalate fresche e macedonie miste, e più sono miste meglio è.



RATIO FAMIGLIA

IL NUOVO MENSILE ONLINE PER LA GESTIONE DELL'ECONOMIA QUOTIDIANA DI FAMIGLIE E PRIVATI



Ti piace il progetto? **Collabora con Noi!**

Invia il tuo curriculum con la proposta di argomenti che ti piacerebbe leggere su Ratio Famiglia!

www.ratiofamiglia.it

Orto e giardino




Verdure da coltivare sul balcone

È possibile, comodo ed economico




Agnese Campedelli



Nel nostro paese ci sono 2.7 milioni di Hobby Farmer (è il nuovo nome dei “pollici verdi”) e questo dato è sinonimo che la passione per la coltivazione sta dilagando senza distinzioni di sesso o professione. La flora più frequente negli orti sui balconi è costituita dalle piante aromatiche, seguite da fragole, pomodori, lamponi e more.

 **Coltivare sul balcone**
Non solo la crisi ci spinge verso l'autocoltivazione ma sicuramente anche la soddisfazione che

deriva dal seminare, curare e mangiare un frutto o un'ortaggio autoprodotti. Nella tabella sottostante vi presentiamo

6 prodotti facili da coltivare anche per chi è alle prime armi.

Pomodori a grappolo/ciliegini 	⇒ Materiale necessario	⇒ Vaso (anche piccolo), piantando i semi a circa 0.5 cm; terriccio fresco; tanto sole.
	⇒ Periodo	⇒ Si semina da marzo ad aprile e si raccoglie da luglio a ottobre.
	⇒ Cure particolari	⇒ <ul style="list-style-type: none"> • Annaffiate regolarmente per mantenere la terra umida, magari con l'aggiunta di fertilizzante o concime. • A settembre tagliate le foglie che nascondono i frutti in modo che prendano il tipico colore rosso.
Ravanelli 	⇒ Materiale necessario	⇒ Vaso basso e largo (profondo almeno 20 cm) con un misto di terriccio universale e stallatico; sole.
	⇒ Periodo	⇒ Si semina da marzo ad agosto.
	⇒ Cure particolari	⇒ Bagnate regolarmente e quando si semina coprite i semi con mezzo centimetro di terriccio pressato e acqua.
Erbe aromatiche 	⇒ Materiale necessario	⇒ Vaso.
	⇒ Periodo	⇒ Si semina da aprile a giugno.
	⇒ Cure particolari	⇒ Annaffiate abbondantemente ma evitate i ristagni di acqua.

Peperoni da vaso 	⇒	Materiale necessario	⇒	Vaso o semenzaio; sole e caldo.
	⇒	Periodo	⇒	Si semina a febbraio-marzo, con trapianto all'esterno a maggio (quando sono almeno 10 cm).
	⇒	Cure particolari	⇒	<ul style="list-style-type: none"> • Per accelerare la germinazione immergete i semi per una notte in acqua prima di seminare. • Attenzione ai ristagni di acqua.
Fragole rampicanti 	⇒	Materiale necessario	⇒	Ampio vaso; pergolato o rete per guidarne la crescita; sole.
	⇒	Periodo	⇒	Si semina tra febbraio e aprile. La raccolta avviene tra giugno e ottobre.
	⇒	Cure particolari	⇒	Il terreno deve essere umido e ben fertilizzato (con un prodotto specifico per fragole).
Mirtillo Northsky 	⇒	Materiale necessario	⇒	Vaso non troppo grande; in zona soleggiata o parzialmente in ombra.
	⇒	Periodo	⇒	Da ottobre ad aprile, si raccoglie tra luglio e agosto.
	⇒	Cure particolari	⇒	<ul style="list-style-type: none"> • Aggiungete torba al terreno per renderlo più acido. • Annaffiate regolarmente utilizzando preferibilmente acqua piovana. • In primavera fertilizzate; in inverno coprite le radici con 5 cm di foglie secche o compost.



EXPO 2015

Le app per non farsi trovare impreparati

Ambra Pellizzoni

EXPO Milano 2015 è l'Esposizione Universale che l'Italia ospita dal 1.05.2015 al 31.10.2015 riguardante l'alimentazione e la nutrizione; 180 giorni di eventi, iniziative culturali, mostre ed installazioni dedicate al tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita".

Per scoprire quest'area espositiva di 1,1 milioni di metri quadri, con più di 140 Paesi e Organizzazioni internazionali coinvolti, sono state create diverse app gratuite per accogliere i viaggiatori "digital", accompagnandoli alla scoperta non solo dell'EXPO 2015 ma anche della città che li ospiterà: Milano.



EXPO Milano 2015

L'App ufficiale di EXPO, disponibile in 9 lingue (italiano, arabo, russo, cinese, portoghese, giapponese, spagnolo, tedesco, francese e inglese) è scaricabile gratuitamente sui dispositivi iOS e Android e presenta in forma "mobile" i contenuti del sito ufficiale della manifestazione www.expo2015.org.

Sarà quindi possibile:

- trovare aggiornamenti quotidiani sull'Esposizione Universale e i suoi protagonisti;
- scoprire cosa accade in tutte le città d'Italia. Eventi, concerti, degustazioni, festival, convegni e laboratori creativi;
- accedere ai contenuti tematici e informativi relativi all'evento;
- esplorare il sito espositivo e visualizzare i progetti architettonici dei padiglioni;
- guardare le gallerie di immagini e i video dedicati all'evento;
- acquistare i biglietti e prenotare altri servizi esclusivi.



Info blu Milano EXPO

App gratuita, disponibile per dispositivi Android, Apple e Windows Phone,

fornisce in tempo reale tutte le informazioni sullo stato del traffico nelle strade principali dell'area milanese: autostrade e tangenziali integrandole con le informazioni di Trenitalia, Ntv, Trenord, SEA e ATM in un unico servizio costantemente aggiornato.

Oltre all'infoviabilità, sarà possibile conoscere in tempo reale gli orari dei voli di Malpensa e Linate, dei treni delle stazioni di Milano, la disponibilità dei parcheggi e vedere le immagini delle telecamere sulle tangenziali di Milano.

Grazie alle notifiche via Twitter e alle Push Notification, è possibile rimanere aggiornati su ogni variazione del traffico.



Milano - Guida Verde Touring

Non nasce espressamente per EXPO 2015, ma può essere una valida guida per scoprire le bellezze di Milano:

- 17 itinerari pedonali e automobilistici di visita alla città e al suo territorio, dai palazzi, ai musei, alle chiese, dai luoghi della cultura, al quadrilatero della moda ai navigli, e molto altro. Ogni itinerario è arricchito con foto e punti di interesse;

- 362 segnalazioni di monumenti, vie, quartieri, aree verdi da vedere e visitare. Ognuna con descrizione, indirizzo, telefono, sito web, condizioni di visita e fermata della metropolitana più vicina;
- 261 consigli Touring per scegliere dove mangiare, con informazioni utili sul giorno di chiusura e il tipo di cucina prevalente, la fascia di prezzo, l'indicazione se il vostro cane può entrare e se è possibile pagare con carta di credito;
- 255 soluzioni per dormire scelte tra alberghi, bed&breakfast, residence, affittacamere, hotel di charme, residenze, campeggi, agriturismo. Per ogni esercizio la descrizione, la fascia di prezzo, la fermata della metropolitana più vicina, l'indicazione se il vostro cane può entrare e se è possibile pagare con carta di credito, la presenza del parcheggio per la vostra auto;
- 410 indirizzi selezionati per fare shopping, sport, divertirsi, girovagare per mercati, ecc.;
- 175 schede con suggerimenti e notizie per organizzare il viaggio e il soggiorno che aiutano a muoversi in città e ne descrivono tutti gli aspetti (storia, cucina, cinema, letteratura, musica) e gli eventi principali.

Ambiente e turismo responsabile

Tremosine sul Garda

Borghi antichi d'Italia

La Redazione

Tremosine sul Garda è un Comune della Provincia di Brescia, posto su di un terrazzo strutturale che sovrasta l'alto Lago di Garda. Fa parte dei borghi più belli d'Italia. Tremosine è costituito da diciotto piccole frazioni. Una, Campione è proprio sul Lago di Garda, le altre sono sparse sullo splendido altopiano.




Il Comune di Tremosine è uno dei più vasti della provincia di Brescia, inserito nel parco Alto Garda bresciano, l'ambiente naturale si presenta molto vario: i piccoli nuclei abitati sono incastonati tra vallette, su poggi, collinette, pianori ricoperti di olivi, prati, pini. La piccola località ha il suo punto di forza nel microclima del lago che ha donato un clima quasi mediterraneo caratterizzato da inverni quasi miti ed estati non afose, di conseguenza non bisogna essere sorpresi se Tremosine ha una flora quasi simile a un paese del mare Mediterraneo, che in questi anni ha richiamato soprattutto un turismo estero.

Carta d'identità

Comune: Tremosine sul Garda
 Provincia: Brescia
 Regione: Lombardia
 Abitanti: n. 2131
 Informazioni:
 Comune di Tremosine
 Via Papa Giovanni XXIII, 1
 Tel.: 0365-915811
 Fax.: 0365-953117
 Pro-loco:
 Piazza Marconi, 1
 Tel.: 0365-953185
 Fax.: 0365-918670
 info@tremosine.it



Come arrivare

In auto 	<ul style="list-style-type: none"> • Brennero autostrada A22, uscita Rovereto sud, direzione Riva del Garda. • Milano-Venezia, uscita Desenzano, direzione Salò.
In treno 	<ul style="list-style-type: none"> • Brennero-Verona, stazione di Rovereto (a 46 km). • Milano-Venezia, stazione di Desenzano (a 53 km). • Milano-Venezia stazione di Brescia (a 67 km). Poi si prosegue con autobus locali.
In aereo 	<ul style="list-style-type: none"> • Valerio Catullo - Verona (a 96 Km). • Gabriele D'Annunzio - Montichiari (Brescia) (a 64 Km). Poi si prosegue con autobus locali.



Monumenti e Luoghi d'interesse

	Chiesa di San Giovanni Battista
	Chiesa di San Bartolomeo
	Trincee della prima guerra mondiale (ben conservate e visibili)
	Campione del Garda
	Strada della Forra
	Piazza A. Cozzaglio (un balcone sul lago di Garda)
	Valle di Bondo (riserva naturale)
	Eremo di San Michele

Ambiente e turismo responsabile



Parco Nazionale del Gargano

La Redazione

Il Parco Nazionale del Gargano è un'area naturale protetta istituita nel 1991.

Il Gargano è un promontorio ammantato da foreste costiere di pini e lecci e da coltivazioni di mandorli, aranci e ulivi. La costa bassa e sabbiosa nel tratto settentrionale diventa via via scoscesa con alte falesie calcaree che si aprono in calette di sabbia finissima, molto frequentate nei mesi estivi. L'interno è in gran parte coperto dalla vegetazione della Foresta Umbra che fascia il promontorio con faggi e pini, costituendo il cuore del Parco Nazionale del Gargano. In questa vegetazione rigogliosa, forse la più ricca dell'Italia meridionale, si inseriscono i paesi che, specie all'interno, hanno conservato la loro struttura antica, con vicoli tortuosi e case bianche: Vieste, San Menaio, Peschici, Mattinata. La maggiore vetta compresa nell'area del Parco è quella del monte Amaro (2.793 metri di altezza).

Carta d'identità

Parco Nazionale del Gargano

Superficie a terra: 118.144 ha

Regione: Puglia

Provincia: Foggia

Comuni:

Il Parco interessa 18 comuni distribuiti nella provincia di Foggia:

- insulari: Isole Tremiti;
- costieri: Mattinata, Peschici, Rodi Garganico, Manfredonia, Vieste;
- interni con importanti frazioni costiere (indicate tra parentesi): Ischitella (Foce Varano), Vico del Gargano (San Menaio), Lesina (Marina di Lesina), San Nicandro Garganico (Torre Mileto), Cagnano Varano (Capojale);
- interni e pedemontani: Apricena, Carpino, Monte Sant'Angelo, Rignano Garganico, San Giovanni Rotondo, San Marco in Lamis, Serracapriola.

e particolare: si contano circa 2.200 specie botaniche (circa il 35% della flora nazionale). Grazie alle condizioni climatiche particolari e ai venti settentrionali che si caricano di umidità, sul promontorio garganico cadono circa 1300 mm di acqua sotto forma di pioggia. Questo consente lo sviluppo di un microclima particolare in cui alcune essenze vegetali riescono a vivere in condizioni non riscontrabili in altre parti d'Italia e del mondo: faggete all'interno e sul versante nord, pinete di Pino d'Aleppo lungo le coste, grandi estensioni di macchia mediterranea, senza contare i querceti dove abbondano cerri e lecci, i boschi misti ricchi di ornelli, frassini, olmi, agrifogli, castagni, aceri, querce, faggi, ecc.

Il sottobosco è popolato da numerose essenze: felci, rovi, rose canine, ciclamini, funghi eduli e velenosi, ecc.

Sui pendii esposti al sole crescono

"Il Gargano è il monte più vario che si possa immaginare. Ha nel suo cuore la Foresta Umbra, con faggi e cerri che hanno 50 metri d'altezza e un fusto d'una bracciata di 5 metri, e l'età di Matusalemme; con abeti, aceri, tassi; con un rigoglio, un colore, l'idea che le stagioni si siano incantate in sull'ora di sera; con caprioli, lepri, volpi che vi scappano di fra i piedi; con ogni gorgheggio, gemito, pigolio d'uccelli..."
(Giuseppe Ungaretti)

i perastri, i melastri, i biancospini attornati da cespugli di lentisco, ginepro, timo, rovi, fichi d'India ed il particolare "albero dei diavolo" (carubo).

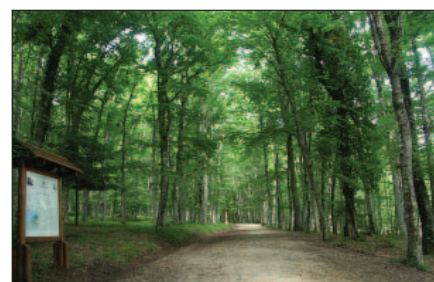
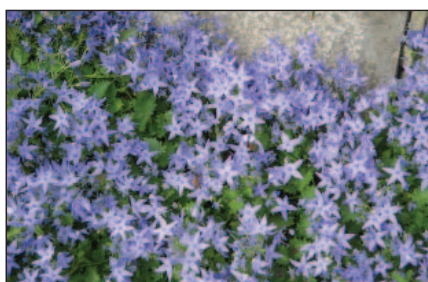
Nella zona pedemontana la vegetazione cambia radicalmente e predomina la steppa, ricca di fichi d'India, asfodeli, ferule, euforbie, iris; in cui cresce un fungo molto particolare il *Pleurotus eryngii*. Il tutto è interrotto qua e là da oliveti, mandorleti, vigneti e campi di grano.

Altri ambienti particolari del Gargano sono:



Flora

Nel Parco Nazionale del Gargano si ritrovano habitat unici nel loro genere: dalle fitte ed estese foreste alla macchia mediterranea, dai grandi altopiani carsici alle ripide falesie sul mare, con grotte, valli boscosche che scendono verso il mare, lagune costiere, colline e pianure steppose (come le Paludi di Federico II). La flora risulta, dunque, molto varia



- le paludi di Federico II, zone paludose di Frattarolo e dell'Oasi di Lago Salso, divise in due zone: una dove regnano sovrane la cannuccia palustre, la tifa, l'eucaliptus, il giglio d'acqua e l'altra dove predomina la flora xerofila ovvero salicornie, giunchi, tamerici, ecc;



- le Lagune costiere, caratterizzate da un bosco intralitorale che cresce sulla sottile lingua di sabbia che li divide dal mare (detta "isola") e in cui vegetano il Cisto di clusio e i numerosi canneti che circondano le sponde.



Nelle aree più interne del promontorio (foreste di Ischitella, Manatecco, Ginestra, Sfilzi, Umbra, Bosco Quarto, Umereta delle Ripe) sono distribuiti grandi boschi di faggi, lecci, cerri e, a volte associati a farnetti, olmi e frassini

Altri boschi d'interesse naturalistico sono anche quelli di Monte Sant'Angelo, di Monte Sacro (Mattinata), di Spina Pulci (tra San Nicandro Garganico e Cagnano Varano).

Sulla costa dominano invece le pinete di pino d'Aleppo, circa 7.000 ettari che si alternano alla macchia mediterranea, ricca di formazioni a lentisco, fillirea, erica multiflora e corbezzolo.

Il Gargano può essere considerato un'isola biologica. La parte più alta del promontorio, infatti, è stata isolata per un lunghissimo periodo

preistorico, causa, questa, di fenomeni come:

- endemismi, tra cui: la rarissima vedovina di Dallaporta, la campanula del Gargano, la santoreggia, il citiso, l'enula, il cisto di Clusio, rara specie osservabile sulle dune di Lesina, il fiordaliso delle Tremiti e l'erba ghiacciola.
- il macrosomatismo, crescita abnorme delle specie vegetali, come il carrubo di 13 metri di circonferenza, nel parco di Pugnochiuso a Vieste, e il leccio, alto 17 metri, con 5 metri di diametro, presso il convento dei Cappuccini a Vico del Gargano.



Fauna

Il Parco Nazionale del Gargano racchiude in poca estensione una vasta biodiversità spaziando tra gli habitat più diversi che compongono la natura del Mediterraneo. Queste caratteristiche delineano una considerevole diversità di fauna.

Uccelli

Nidificano nel Gargano circa 170 specie di uccelli (su 237 nidificanti in Italia). Nelle foreste più interne vivono 5 specie di picchi: verde, rosso maggiore, minore, mezzano e dorso bianco.

Altri uccelli che nidificano sulla "Montagna del Sole" sono: la poiana, l'albanella minore, il gheppio, il falco pellegrino, lo sparviero, il lanario, il falco di palude e il biancone. Sono presenti, durante il periodo migratorio, anche falchi pescatori e aquile anatraie minori. Tra i rapaci notturni invece: il gufo reale, il gufo comune, il barbagianni, l'allocco e l'assiolo.



Nell'habitat garganico ritroviamo anche varie specie di fringillidi, le cince, il tordo, il merlo, la cesena e colombacci, oltre a colonie di corvidi: cornacchie grigie, ghiandaie, taccole e alcune coppie di corvi imperiali. Nelle zone umide nidificano circa 46 specie legate all'ambiente acquatico, tra cui la garzetta, l'airone rosso e cinerino, il basettino, il tarabuso, la sgarza ciuffetto e la nitticora, il germano reale, l'alzavola, la marzaiola, la moretta tabaccata, il mestolone, il corriere piccolo, il fratino, il cavaliere d'Italia, la gallinella d'acqua, la folaga, lo svasso maggiore, ecc.

La consistenza di queste specie aumenta considerevolmente raggiungendo cifre di 15000 - 30000 unità con specie come le oche selvatiche, granaiole, lombardelle, cigni, fenicotteri, mignattai, avocette, volpocche, canapiglie e morette, cormorani, varie specie di gabbiani e di mignattini, gruccioni e ghiandaie marine, ecc.

Nei canneti, si trovano invece cannericcioni, cannaiole pendolini e durante l'autunno una numerosa colonia di storni. Negli acquitrini della zona di Frattarolo in autunno e primavera è possibile osservare: pittime reali, pettegole pantane, piovanelli e piro piro di diverse specie, pernici di mare, pavoncelle, pivieri, chiurli, beccaccini, frullini, senza contare l'appena reintrodotta (sotto l'egida della L.I.P.U. e il finanziamento dell'Ente Parco) del gobbo rugginoso. Nei pascoli steppici della fascia pedegarganica, tra innumerevoli difficoltà, sopravvivono all'estinzione la gallina prataiola e l'occhione, allodole, calandre, cappellacce e succiacapre.



Negli oliveti, oltre a numerosi passeriformi, in primavera, nidificano numerose tortore e rigogoli, mentre nei pascoli e nelle steppe pedegarganiche è possibile ascoltare il canto dello strillozzo.

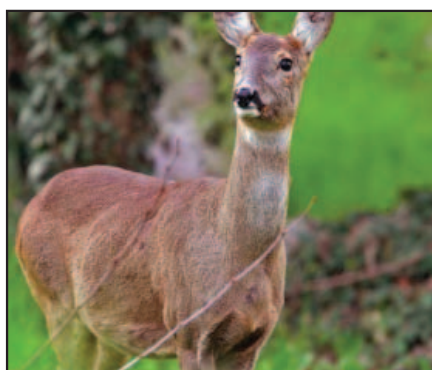
Lungo le coste e nelle parti antiche dei paesi del Gargano i cieli sono solcati dai voli di rondoni, rare rondini rossicce, balestrucci, topini, rondone pallido e rondoni alpini.

Alcune specie sono oggetto di specifici progetti di conservazione finanziati dall'Unione Europea come il progetto LIFE "Rapaci del Gargano" che ha tra gli obiettivi la tutela delle ultime coppie del lanario, il più raro falcone presente sul Gargano, nonché di promuovere la costituzione di colonie di grillaio, capovaccaio e gufo reale.

Mammiferi

Tra i mammiferi noto è il capriolo italico, sottospecie subendemica del Gargano. Vive in questo territorio anche il cervo ed i più comuni cinghiali, daini, donnole, faine, gatti selvatici (nel folto della boscaglia della Foresta Umbra), lepri, ricci, talpe, tassi, volpi, ghiri, moscardini, istrici, scoiattoli e diverse specie di topi ed arvicole.

Da non molto tempo è tornato sul promontorio, dopo una lunga assenza, il Lupo Appenninico. Già da alcuni anni risultavano sporadici avvistamenti ed attacchi al bestiame, ma le prove definitive sono state fornite nel 2011 da una ricerca effettuata dal dipartimento di Biologia dell'Università degli Studi di Bari che mediante alcune fototrappole piazzate nelle faggete della Foresta Umbra ha confermato la presenza di almeno



un nucleo familiare. Risulta invece estinta la foca monaca, sicuramente presente in alcune grotte delle isole Tremiti fino ad alcuni decenni fa.

Nelle grotte vivono colonie di pipistrelli delle specie nottola, ferro di cavallo, ecc.

La Foresta Umbra

La Foresta Umbra, si estende per 15.000 ettari nel cuore del Gargano, è un mosaico di specie botaniche dove dominano i patriarchi verdi, esemplari arborei di faggio, cerro, leccio, carpino, abete e castagno dalla monumentale statura. L'intero complesso forestale si estende nel suo insieme da una altitudine di circa 300 metri agli 832 metri di Monte Iacotenente. Questo dato giustifica solo in parte la grande varietà delle essenze che lo compongono e delle associazioni che esse formano.

Il suolo bruno del quale la foresta Umbra è ricca è il risultato di una lentissima decomposizione ad opera di funghi, larve e insetti xilofagi che si nutrono di legno e altro materiale organico. Occorrono alcune migliaia di anni perché si formi uno strato di suolo bruno forestale di circa 25 centimetri. La presenza del suolo bruno rende il terreno della foresta straordinariamente accogliente per la vegetazione.

Le Isole Tremiti

L'arcipelago delle Tremiti dista 22 km dalla costa garganica ed è costituito da tre isole principali, San Domino, San Nicola e Capraia, dalla piccola isola di Crepacchio e da numerosi scogli e spuntoni. San Domino offre ai visitatori il fascino delle grotte tra cui quella delle Viole con le pareti ricoperte di centauree e cinerarie, e del Bue marino rifugio della foca monaca.

L'isola di Capraia è caratterizzata da numerosi anfratti e da una galleria naturale in roccia calcarea che prelude ad una insenatura marina, l'Architello. L'abbandonata isola di Pianosa, accarezzata dai flutti delle onde ha una straordinaria valenza ambientale per la sua ricchezza di risorse ittiche.



L'ossatura geologica delle isole è costituita da calcari eocenici, marnosi, pliocenici e marne giallastre che in passato dovevano costituire il ponte naturale con la penisola balcanica attraverso cui hanno trovato passaggio numerose specie animali e vegetali. La tormentata e suggestiva morfologia delle Tremiti è dovuta alla natura geolitologica delle rocce ed all'azione del mare che con la sua azione incessante ha creato cale, grotte, baie, archi, faraglioni, recessi e punte aspre e incantevoli. La natura calcarea delle rocce ha evidenziato i fenomeni carsici degli inghiottitoi.

San Giovanni Rotondo

San Giovanni Rotondo è adagiato in una valle alle pendici del Gargano. L'epiteto "Rotondo" deriva da una costruzione circolare, il tempio dedicato a Giano divenuta poi la chiesetta di San Giovanni. Secondo la tradizione, il paese fu fondato dalla popolazione di Castel Pirgiano. A poca distanza dal paese sono ancora visibili le tracce delle diverse culture che fiorirono in tempi remoti: un menhir del V-IV millennio a.C.

a Monte Calvo, reperti musteriani nella zona del lago di Sant'Egidio, insediamenti neolitici a coppa Masselli e coppa Avatra; resti del villaggio dauno di Gargaros-Bisanum nel centro storico dell'abitato. Le prime notizie certe della cittadina risalgono al 1095.

La presenza di Padre Pio da Pietrelcina, l'umile fraticello proclamato Beato il 2.05.2000 da Papa Giovanni Paolo II, ha profondamente segnato la storia e il destino del paese. Dinanzi a lui si sono inchinati re, principi, papi, artisti scienziati e fedeli di altre religioni, anglicani, buddisti, induisti, tutti conquistati dalla sua grande forza. Il frate ha contribuito, alla realizzazione di grandi opere dedicate all'umanità come, la "Casa Sollievo della Sofferenza" moderno centro ospedaliero, il moderno Santuario costruito accanto all'antica chiesetta di Santa Maria delle Grazie.



Strutture ricettive:

Il parco ha attivato alcuni centri di visita in cui i visitatori possono ricevere informazioni sul

parco:

- centro visita **castello Normanno-Svevo-Aragonese** nel Comune di Monte Sant'Angelo;
- centro visita su **carsismo** nel Comune di S. Marco in Lamis;
- **parco dei dinosauri** e museo paleontologico nel Comune di S. Marco in Lamis;
- centro visita **Oasi lago Salso** nel Comune di Manfredonia;
- centro visita **Acquario della laguna di Lesina** nel Comune di Lesina;
- centro visita **località quartiere San Giacomo** nel Comune di Rodi Garganico.



Turismo e itinerari

Per organizzare le presenze turistiche e le ricerche scientifiche l'Ente Parco ha istituito una serie di centri di visita e sentieri attrezzati, parzialmente accessibili anche ai disabili.

- le masserie del Gargano;
- gli eremi del silenzio;
- l'oro verde del Gargano;
- il Gargano dei romani, necropoli la

Salata;

- sulle tracce del capriolo.



Come arrivare

In automobile

- A14 Bologna-Taranto, uscita **Poggio Imperiale** per chi proviene da nord oppure uscita **Foggia** per chi proviene da sud.

-In treno

- Stazioni di **Foggia** e **San Severo** da cui partono autobus e treni locali per tutte le destinazioni.

In aereo

- Aeroporto Gino Lisa (Foggia).

Contatti

Ente Parco Nazionale del Gargano

Via Sant'Antonio Abate, 121
71037 - Monte Sant'Angelo (FG)

Tel. +39 0884 568 911 - 29

Fax +39 0884 561 348

E-mail: info@parcogargano.it

sito: www.parcogargano.gov.it





Fondazione Senza Frontiere - Onlus, Via S. Apollonio, 6 - Castel Goffredo (MN) - Italia

Un aiuto concreto...

**destinare il 5%
delle imposte pagate**

**Basta una semplice scelta
nella Tua dichiarazione dei redditi**



Puoi aiutare economicamente la Fondazione Senza Frontiere - Onlus senza mettere mano al portafoglio. È sufficiente riportare questo codice fiscale:

90008460207

nella dichiarazione dei redditi e apporre la propria firma.

Una scelta che non costa nulla!

Grazie per il Tuo sostegno che ci permette di dare una speranza a tanti bambini costretti a vivere in condizioni di estrema povertà.

Anselmo Castelli

Fac-simile

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI
NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE
SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO
NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FIRMA

Mario Rossi

Codice fiscale del
beneficiario (eventuale)

9 0 0 0 8 4 6 0 2 0 7