



# RISTO3

71/234

*aprile - maggio 2014*

*Periodico di informazione Aziendale*

Spedizione in a.p. D.L. 353/2003 - Editore Risto3 s.c. - Registrazione Tribunale n. 1359 del 7/05/2008 - Direttore responsabile: Giuliano Beltrami  
Stampa "Grafiche Futura" s.r.l. - Via della Cooperazione, Mattarello di Trento - periodicità mensile

## *in-forma*

### SOMMARIO

#### ASSEMBLEA

- CONVOCAZIONE
- LA SCHEDA ELETTORALE

#### AREA SOCIALE

- CONVENZIONE PER RISPARMI ENERGETICI
- APERTURA VIDEO-AUDIO-BIBLIOTECA
- NUOVA SCONTISTICA

#### ECORISTORAZIONE

#### LA COOPERAZIONE E RISTO3

- AMARCORD - RICORDI GITE 1997-1998

#### LA COOPERAZIONE E RISTO 3

- SVILUPPO

#### DAL WEB

- UTILIZZA AL MEGLIO IL TUO TEMPO
- COME RISPARMIARE SUL CARBURANTE

#### ANNIVERSARI

- COMPLEANNI E NON SOLO

# ASSEMBLEA SOCIALE 17 MAGGIO 2014

**SABATO 17 MAGGIO con inizio ad ore 9.00**

(vi preghiamo di arrivare alle 08,30 per permettere la verifica poteri)

**si terrà l'Assemblea Sociale di Risto3 presso la Sala Convegni della Cooperazione Trentina  
in Via Segantini 10 a Trento, con il seguente**

## ORDINE DEL GIORNO

- 1) Relazione sulla Gestione, Relazione Collegio dei Sindaci e Relazione del Soggetto incaricato al controllo contabile, presentazione del Bilancio d'Esercizio chiuso al 31.12.2013, deliberazioni relative;
- 2) Elezioni delle cariche sociali e determinazione del relativo compenso;
- 3) Determinazione tassa di ammissione per i nuovi soci.

Per il Consiglio di Amministrazione  
*La Presidente - Sara Villotti*

**Partecipare è un diritto/dovere del Socio  
per cui si raccomanda la massima partecipazione  
(sono esonerate le persone che lavorano o sono in malattia).**

*Alcune precisazioni.*

- 1) *Per facilitare la registrazione dei partecipanti siete pregati di portare il cartellino personale.*
- 2) *Chi non può partecipare, deve firmare la delega con l'indicazione di un socio della stessa categoria (speciale o ordinario). Non si accettano deleghe in bianco.*
- 3) *Si raccomanda la puntualità di presenza per facilitare sia le registrazioni sia il corretto svolgimento dell'Assemblea.*
- 4) *Ogni socio può avere solo una delega.*
- 5) *Non possono essere delegati gli amministratori.*

## RIUNIONI DI ZONA PER ILLUSTRAZIONE BILANCIO

Come ogni anno ci troveremo per illustrare il Bilancio nelle zone.

Le riunioni previste sono per i giorni:

*05/05 ad ore 16,00 a Rovereto presso Ristorante La Ginestra*

*06/05 ad ore 16,00 alla Scuola delle Sarche*

*07/05 ad ore 16,30 a Trento presso Ristorante Gaia*

 <b>MARTA NARDELLI</b> Cuoca mensa aziendale Cavit		 <b>RICCARDO CAMERTONI</b> Consigliere uscente Coordinatore case di riposo Trento	
 <b>MAJA MINUZ</b> Impiegata ufficio sicurezza alimentare		 <b>FAUSTO POTRICH</b> Indicato dalla zona di Rovereto Consigliere uscente	
 <b>DONATA BASSETTI</b> Consigliere uscente Coordinatrice mense aziendali e scuole superiori		 <b>STEFANO MAGRI</b> Indicato dalla zona di Trento Responsabile manutenzione	
 <b>MARIA LUISA CONT</b> Indicata dalla zona Rotaliana Val di Sole e Fiemme Coordinatrice piana Rotalianana		 <b>ANDREA CECCO</b> Consigliere uscente Responsabile tecnico e sicurezza	
 <b>ANNALISA ZONTINI</b> Indicata dalla zona Giudicarie Cuoca mensa scolastica Storo		 <b>ANTONIO VENDITTI</b> Indicato dalla zona di Trento Cuoco ristorante Glenda	
 <b>ANNAMARIA MANCA</b> Indicata dalla zona di Trento Cuoca mensa scolastica Trento		 <b>RENZO PACHER</b> Coordinatore scuole e mense aziendali Valsugana	
 <b>ROBERTA CRISTELLI</b> Consigliere uscente Coordinatrice Scuole comunità Valle dell'Adige			
 <b>SARA VILLOTTI</b> Presidente uscente Responsabile contabilità industriale			
 <b>MARIAROSA CALLIARI</b> Indicata dalla zona di Rovereto Cassiera ristorante Gilda			
 <b>CARMEN BARBU</b> Barista mensa Guardia di Finanza			
 <b>PAOLA GROFF</b> Indicata dalla zona di Trento Aiuto cuoca ristorante Gaia			
 <b>DANIELA GIRARDI</b> Indicata dalla zona Valsugana Consigliere uscente			
 <b>BRUNA FESTINI</b> Consigliere uscente Coordinatrice case di riposo e scuole Rovereto			
 <b>ANNA MOSER</b> Consigliere uscente Barista ristorante Gaia			
 <b>CRISTINA BETTA</b> Indicata dalla zona Alto Garda e Ledro Cuoca mensa scolastica Bolognano			
 <b>OMBRETTA PLOTEGHER</b> Cuoca mensa scolastica Trento			
 <b>SABRINA MORELLI</b> Consigliere uscente Impiegata ufficio contabilità			

# SCONTO SULLE BOLLETTE

**- 9%** SULL'ENERGIA ELETTRICA E **- 4,5%** SUL GAS

Lo scorso anno avevamo illustrato una proposta per ridurre il costo delle vostre bollette.

La rilanciamo anche quest'anno in modo che chi ne fosse interessato possa usufruirne.

L'iniziativa nata dalla cooperativa La Rete di Trento in accordo con la Trenta permette a tutti i collaboratori, ma anche ai famigliari ed amici, di usufruire di uno speciale contratto con il quale;

si può passare dal contratto preesistente (con qualunque società Trenta compresa quindi anche senza cambiare operatore) ad un nuovo contratto che ha queste caratteristiche:

- Bollette Cartacee sconto del:
- **6% su energia elettrica** (materia prima)
- **4,5% sul Gas** (sempre materia prima)

Lo sconto è ancora più interessante facendo una convenzione che preveda la spedizione delle bollette tramite email. In questo caso gli sconti sono:

- **9% su energia elettrica** (materia prima)
- **4,5% sul Gas** (sempre materia prima) e **25 m<sup>3</sup> gas gratuiti**.

Lo sconto è dovuto al risparmio che Trenta ha per il marketing, inoltre un **3% ulteriore** sarà devoluto ad un **fondo solidale gestito e rendicontato dalla cooperativa sociale la Rete**.

Trenta si impegna, inoltre, a fornire 100% di energia rinnovabile e 100% di gas naturale quindi a diminuire l'impatto negativo sull'ambiente.

## RIEPILOGANDO

- 1. Sconto sensibile in bolletta**
- 2. Aiuto ad un fondo solidale**
- 3. Aiuto all'ambiente.**

Diversi di noi hanno già aderito, cogliamo tutti questa opportunità con dei semplici gesti.

Raccogli una copia delle bollette elettriche e del gas assieme ad una copia della carta d'identità e

spedisci o porta il tutto a Miriam Moser (tel. 04611734437). In alternativa inviate il tutto per mail a [miriam.moser@risto3.it](mailto:miriam.moser@risto3.it) o a [mail@cooplarete.org](mailto:mail@cooplarete.org).

Per la spedizione delle bollette on line è indispensabile una propria mail e comunque lasciate il vostro n. telefonico.

**Questa iniziativa va a vostro vantaggio ed è un'operazione trasparente tanto che su ogni bolletta comparirà lo sconto che godrete.**



# APERTURA DELLA VIDEO-AUDIO-BIBLIOTECA

Martedì 15 aprile alle ore 16.00 sarà inaugurato la Video - Audio-Biblioteca in un locale posto a fianco della reception che rimarrà aperto tutti i giorni dalle 16.00 alle 18.00 e che servirà per poter avere in prestito video-CD musicali-libri che saranno forniti da coloro che volessero mettere in comunione i loro materiali.

Apriamo questo momento civico per dare a tutti la possibilità di approfondire i propri interessi.

Dal mese di maggio l'AreaSociale nei giorni di martedì e giovedì sarà comunque presente con uno dei suoi componenti per ascoltare i vostri suggerimenti e le vostre proposte per migliorare le aree di intervento. Il giovedì inoltre sarà possibile, per chi ne avesse l'esigenza (meglio se prenota), avere un aiuto-consulenza di supporto difficoltà tecnologiche sull'uso di PC - Tablet -Smartphone.

**Utilizzate questo nuovo strumento.**

---

## NUOVA CONVENZIONE CON LEONARDELLI "TECNOLOGIA E CASA"

Dal 14 aprile 2014 al 30 aprile 2015 i collaboratori Risto 3 potranno usufruire di uno **sconto del 10%** nel settore Casalinghi (piatti, pentole, posate, bicchieri etc.) presso i negozi Leonardelli.

E' necessario presentarsi muniti della tessera Risto 3. Sono esclusi prodotti in promozione, elettrici ed elettronici.

Potete consultare il sito web [www.leonardelli.it](http://www.leonardelli.it).

---

## ECORISTORAZIONE TRENTINA



**Risto 3 continua il suo percorso di perfezionamento nel progetto Ecoristorazione Trentina.**

Il progetto ha come obiettivo quello di **ridurre l'impatto**

**ambientale**, in altre parole l'inquinamento atmosferico e idrico, il consumo di energia e acqua, la produzione di rifiuti, connessi al servizio di ristorazione e alla sua filiera. Dopo il conseguimento del cer-

tificato presso il ristorante self "Glenda" nel 2013, anche il ristorante self "**Giulia**", in via Gazzoletti a Trento (a fianco della Regione) ha iniziato il percorso di certificazione per presentarsi ai suoi clienti con un'ampia scelta di prodotti della filiera trentina e della filiera dei prodotti bio.

Le caratteristiche, infatti, che contraddistinguono il progetto proposto dalla PAT iniziano con alcune azioni "base": avere sempre nel menù prodotti di filiera territoriale e biologici. Altre caratteristiche obbligatorie richieste sono l'assenza di prodotti monouso (solo quelli consentiti dal disciplinare), acqua della condotta pubblica (no bottiglie di plastica), carta per stampati con caratteristiche ecologiche, illuminazione a basso consumo.

## AMARCORD

**1997** Partiamo verso due mete. La prima è il Lago di Como dove a mezzogiorno i collaboratori, dopo aver visitato il lago in barca, vengono lasciati liberi per assaggiare i "Prodotti del Lago". Nel pomeriggio partiamo alla volta di Valeggio sul Mincio. Li arrivati per prima cosa effettuiamo una gita ai giardini Sigurtà dove tutti ammiriamo il lavoro dell'uomo che ha trasformato un terreno semi abbandonato in uno splendido giardino.

Dopodiché ci trasferiamo in uno dei maggiori Ristoranti di Valeggio per assaggiare i famosi TORTELLINI.

I Tortellini di Valeggio sul Mincio sono una pasta all'uovo ripiena, originaria del luogo, che la leggenda vuole sia nata nel Trecento.



### RICETTA

#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 700 g. di farina
- 200 g. di carne di maiale
- 200 g di carne di manzo
- 200 g di carne di pollo
- 100 g di parmigiano
- 100 g di prosciutto crudo
- 50 g. di pane grattato
- 4 uova
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla
- acqua, sale, pepe
- rosmarino
- noce moscata

*Prepara il ripieno per i tortellini facendo cuocere a pezzetti le carni di manzo, maiale, pollo, con la cipolla tritata, l'olio d'oliva, il sale, il pepe, il rosmarino e la noce moscata. Lascia raffreddare e poi passa tutto nel frullatore assieme al prosciutto crudo, al parmigiano, al pane grattato ed al tuorlo d'uovo.*

*Con l'impasto così ottenuto forma una palla consistente che metterai a riposare nel frigorifero.*

*Prepara ora la pasta, che sarà la classica sfoglia all'uovo casalinga ottenuta lavorando insieme le uova alla farina, aggiungendo un pizzico di sale e mezzo bicchiere d'acqua. La sfoglia dovrà essere particolarmente sottile (questo è uno dei principali segreti del tortellino valeggiano). Procedi quindi a ripartirla con la rondella in quadrati di circa 4 – 5 cm. per lato. Al centro di ogni quadrato metti una presa di impasto precedentemente preparata e procedi infine ad "incartare" i tortellini.*

*Si dovrà piegare prima il quadratino di sfoglia su una diagonale avendo cura che la pasta si chiuda sui bordi, quindi si uniranno gli estremi del triangolo per congiungerli mediante spinzatura. Il tortellino ultimato dovrebbe presentare un piccolo foro sopra la congiunzione.*

*I tortellini così "incartati" dovranno essere posti su una tovaglia o su un supporto aerato, dove dovranno riposare finché la pasta, asciugandosi, non sarà più adesiva. Saranno quindi cotti in brodo per circa 2 minuti e serviti o nel brodo stesso (come vorrebbe la tradizione) oppure asciutti al burro e salvia. Da non dimenticare una generosa spolverata di parmigiano.*

# 1998

La gita prevede Parma, Sabbioneta ed infine un caseificio.

Dopo una breve visita a Parma con pranzo libero nel quale molti non si fanno mancare il culatello a al limite il crudo di Parma ci avviamo (dopo un passaggio per Sabbioneta) verso un Caseificio di Produzione del Parmigiano-Reggiano. E' in questo posto che affrontiamo una esperienza diversa. Infatti vediamo come l'allevamento dei bovini sia strettamente connesso all'allevamento dei suini. Infatti i residui derivanti dalla lavorazione del grana sono utilizzati per nutrire il maiale.

Torniamo ora però al Parmigiano Reggiano che è un noto formaggio DOP, a pasta dura, prodotto con latte crudo, parzialmente scremato per affioramento, senza l'aggiunta di additivi o conservanti. La zona di produzione del Parmigiano Reggiano comprende le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna a sinistra del fiume Reno e Mantova a sud del fiume Po.

Le origini di questo formaggio risalgono al Medioevo e vengono generalmente collocate attorno al XII secolo.

Boccaccio nel Decamerone dimostra che già nel 1200-1300 il Parmigiano-Reggiano aveva raggiunto la tipizzazione odierna, il che spinge a supporre che le sue origini risalgano a diversi secoli prima. Non è escluso che la ricetta sia analoga a quella di un formaggio lodigiano (il Granone Lodigiano) a pasta dura che talvolta troviamo citato di sfuggita nelle fonti romane.

Storicamente la culla del parmigiano Reggiano fu nel XII secolo, accanto ai grandi monasteri e possenti castelli in cui comparvero i primi caselli: piccoli edifici a pianta quadrata o poligonale dove avveniva la lavorazione del latte. I principali monasteri presenti tra Parma e Reggio erano quattro: due benedettini (San Giovanni a Parma e San Prospero a Reggio) e due cistercensi (San Martino di Valserena e Fontevivo, entrambi nel parmense).

Per avere dei prati con buone produzioni da destinare all'allevamento di bestiame di grossa taglia sia quale forza motrice, sia quale fonte di fertilizzante, era necessario avere terreni con abbondanza d'acqua e non è un caso che le

maggiori praterie si formassero là dove c'era abbondanza di acqua sorgiva: a Parma nell'area a nord della città e in quella di Fontanellato-Fontevivo; mentre a Reggio il territorio più ricco d'acqua era tra Montecchio Emilia e Campegine (quest'ultima zona era allora soggetta a Parma).

Nel parmense poi, grazie alle saline di Salsomaggiore, era presente, a differenza di altre città, il sale necessario per la trasformazione casearia.

Il Parmigiano-Reggiano si è rapidamente diffuso nell'attuale comprensorio situato a sud del Po, nelle province di Parma, Reggio nell'Emilia e Modena, toccando anche parte delle province di Bologna e Mantova.

Attualmente gran parte della produzione del Parmigiano-Reggiano avviene con latte prodotto da vacche Frisone, introdotte nel territorio nel corso del Novecento, ma la razza tradizionalmente sfruttata per la produzione del formaggio è la Reggiana rossa, a triplice attitudine (latte, lavoro e carne), introdotta probabilmente dai Longobardi.

Purtroppo la sua produzione di latte è poco più della metà di quello della Frisona, sebbene di qualità assai superiore, e questo ne spiega l'abbandono, unito anche al fatto che la sua forza e l'attitudine al lavoro sono divenute inutili con l'avvento dei trattori.

Alcuni piccoli caseifici ne usano ancora il latte per produrre un formaggio di qualità superiore.

Una forma di formaggio Parmigiano-Reggiano deve obbligatoriamente avere un peso variabile compreso tra 24 kg e oltre 40 kg, anche se mediamente s'aggira sui 38,5 kg. Per produrre una forma di Parmigiano Reggiano servono circa 550 litri di latte con una media di 16 litri per ogni chilogrammo di formaggio prodotto.



# SVILUPPO

Lo sviluppo è quel processo che fa sì che si passi da un momento arretrato ad un momento avanzato.

***Lo sviluppo della conoscenza va verso la semplicità, non verso la complessità.*** Ron Hubbard

***Lo sviluppo di un individuo è condizionato dallo sviluppo di tutti gli altri.*** Karl Marx

L'aspetto qualitativo della crescita è venuto sempre più in primo piano in parallelo a problematiche che si sono fatte sempre più pressanti negli ultimi decenni (come la salvaguardia dell'ambiente, il divario sociale che la crescita crea etc.). Ci si è resi conto che una più equilibrata distribuzione della ricchezza tra i gruppi sociali, la tutela dell'ambiente, valori collettivi e istituzioni adeguate non sono solo un imperativo etico da perseguire, ma delle condizioni che sostengono il processo di sviluppo rendendolo regolare nel tempo. **A tal proposito si parla anche di sviluppo sostenibile.**

Le sfide connesse al cambiamento demografico portano ad un profondo stato di preoccupazione. **Diventerà sempre più importante sviluppare la solidarietà intergenerazionale e migliorare le possibilità per i cittadini di realizzare i loro progetti familiari.**

Il compito della cooperativa diverrà sempre più quello di assumere un ruolo importante per quanto attiene alla modernizzazione e al successo di politiche innovative per la crescita e l'occupazione. Lo sviluppo non vi sarà se non si presterà la massima attenzione all'occupazione femminile e all'importanza dell'uguaglianza fra donne e uomini, sviluppando tutte le tematiche atte al miglioramento della conciliazione tra la vita professionale e la vita familiare.

## PROCESSI

Un processo è il complesso di trasformazioni o di trasferimenti di informazioni per attuare un cambiamento, una trasformazione.

**Il processo aziendale** è un insieme di attività correlate, svolte all'interno dell'azienda, che creano valore trasformando delle risorse in un prodotto destinato ad un soggetto interno o esterno all'azienda (cliente). Il processo è teso al raggiungimento di un obiettivo aziendale, determinato in sede di pianificazione se questa è presente.

Tanto le risorse quanto il prodotto possono essere beni, servizi o informazioni oppure una combinazione di questi elementi. La trasformazione può essere eseguita con l'impiego di lavoro umano, di macchine o di entrambi.

Nelle aziende dotate di un sistema di gestione della qualità, in accordo alla norma ISO 9001, i processi aziendali devono essere misurabili e monitorabili nel tempo mediante l'utilizzo di indicatori di prestazione chiave.

Un progetto può essere visto come un particolare tipo di processo aziendale, volto al conseguimento di un obiettivo specifico in un determinato tempo e con determinate risorse, che non è la sostanziale ripetizione di processi già svolti.

**In un processo sono normalmente coinvolti più organi aziendali e il loro apporto è coordinato attraverso un flusso di informazioni.**

Il coordinamento può essere perseguito in vari modi:

- formalizzando in procedure i compiti e le responsabilità degli organi aziendali che intervengono nel processo. Spesso, infatti, è proprio nel punto di passaggio da una funzione



aziendale ad un'altra che si verificano i maggiori punti di attrito nei processi;

- attribuendo la necessaria autorità funzionale ad un'apposita figura manageriale, che ha il compito di coordinare tutto il processo nella sua interezza;
- altre modalità non hanno fino ad ora riscosso molto successo nelle realtà aziendali.

## MAPPARE IL PROCESSO

Partiamo innanzi tutto dallo studio del rapporto tra tecnologia e organizzazione. In particolare, è necessario tenere conto dell'analisi necessaria dei processi d'implementazione delle tecnologie.

Purtroppo l'implementazione non è un processo lineare e sequenziale, che attraverso una serie di tappe prestabilite consente il raggiungimento di risultati certi ed univoci. E' necessaria una ricerca più ampia attraverso la

quale si cerca un approfondimento sulle tematiche relative al rapporto tra tecnologia ed organizzazione dimostrando come l'introduzione di un'innovazione tecnologica risulta essere in realtà l'esito di un processo di mediazione tra i vincoli posti dagli stessi fattori tecnologici e le numerose problematiche emergenti dal contesto organizzativo.

L'informazione nella sua accezione più contemporanea va considerata ormai a tutti gli effetti un vero e proprio patrimonio, uno degli elementi più importanti a disposizione degli organi manageriali.

Per le aziende è diventata

un fattore produttivo esattamente come le materie prime o l'energia, e come tale è necessario provvedere alla sua conservazione, gestione e difesa. L'informazione è dunque una componente determinante ai fini del conseguimento di una decisione ponderata e razionale in modo che il fluido vitale raggiunga tutte le aree funzionali e permetta la maggiore collusione ai fini di una migliore gestione strategica.

Il sistema informativo per il controllo di gestione è uno dei protagonisti del lavoro aziendale e si pone come obiettivo quello di descriverne i principali momenti evolutivi. Il concetto e la struttura di sistema informativo, infatti, nel corso degli anni si sono ampliati sempre di più, grazie ai progressi dell'Information Technology, che da un lato è corsa in aiuto alle aziende nell'esigenza di avere a disposizione le informazioni in modo sempre più tempestivo e dettagliato e dall'altro ne ha stimolato la crescita portando anche a ripensamenti nel modo di catturare le informazioni rilevanti, di rappresentarle ed infine di comunicarle ai collaboratori e a tutti quelli che vengono a contatto con l'attività aziendale.

E' quindi necessario cambiare il modo di comunicare, soprattutto sul piano dei mezzi di diffusione della comunicazione grazie soprattutto ad Internet e agli strumenti che vanno a comporre il mondo dei web-services, non trascurando le nuove opportunità per i sistemi per il controllo di gestione.

In campo organizzativo e nell'ambito dello studio delle "deleghe" si distingue tra organizzazione verticale e orizzontale a seconda del tipo di funzione a cui viene data delega (la delega è il trasferimento di compiti, poteri e responsabilità da un organo delegante ad un altro delegato).

Va da se che perché il processo economico funzioni vi è la necessità di una continua mappatura e controllo con l'eventuale apporto delle modifiche necessarie.

**Questa operazione va sotto il termine di gestione sistematica del processo.**

*Sergio Vigliotti*

# TRE MODALITÀ PER UTILIZZARE AL MEGLIO IL TUO TEMPO

## 1 - FAI UN PIANO

Sai qual'è uno dei più grandi pericoli quando hai tanti impegni diversi? Di accavallarli. Ti trovi a dover fare due cose insieme, e ti chiedi perché non hai il dono dell'ubiquità.

Per evitare questo problema, devi prendere un calendario (calendario, elettronico o telefonico) e segnare tutti i tuoi impegni.

L'importante è tenerlo sempre con te e aggiornarlo con qualsiasi cosa occupi il tuo tempo. Consiglio: includi ogni tanto anche qualche momento di relax!

## 2 - OTTIMIZZA

Le tue attività potrebbero richiedere molto meno tempo di quello che pensi. In tutto quello che fai, non sei efficace al 100%.

Questo è un retaggio dai tuoi anni passati, quando potevi prendertela relativamente con calma visto che di tempo ne avevi da sprecare. Questa abitudine è rimasta, e adesso sta pregiudicando il tempo che puoi dedicare a te stesso.

Fai un'attenta analisi di quello che fai, e di come lo fai. Troverai sicuramente il modo per aumentare la tua efficacia.

## 3 - SEMPLIFICA

**Il 70% dei risultati si ottengono nel 30% del tempo, il resto sono dettagli.**

Fai attenzione quando scegli di lavorare su qualcosa fino alla perfezione, perché è dannatamente **inefficace**. Se hai poco tempo per fare tutto, meglio fermarsi a quel 70%.

Oltre a questo, devi imparare a **semplificare tutta la tua vita**.

La vita è semplice, sei tu che te la vuoi compli-

care inutilmente. Gli italiani, poi hanno la curiosa abitudine di complicare qualsiasi cosa.

Nuota un po' controcorrente e renditi le cose più semplici, tanto per cambiare.

## CONCLUSIONE

Per ottimizzare il tempo, ora hai 3 strumenti efficaci:

1. Fai un piano
2. Ottimizza
3. Semplifica

Questi consigli si applicano bene a qualsiasi situazione, a qualsiasi età. Unico requisito: essere effettivamente occupati!

E no, non è così banale.

Potresti essere un finto occupato, ti sembra di avere poco tempo perché ne sprechi tanto. Per questo il primo punto è "fare un piano". Potresti accorgerti che hai più tempo di quello che pensavi, o che stai buttando via giornate intere a non fare nulla.



# COME RISPARMIARE SUL CARBURANTE AUTO

Alcuni semplici accorgimenti che vi permetteranno di risparmiare al volante consumando meno carburante.

- Partiamo subito con una regola di base che non dovete mai trascurare: adottare uno stile di guida corretto rispettoso del codice della strada e degli altri automobilisti.
- Se dovete percorrere dei percorsi brevi e la strada ve lo consente, scegliete la bicicletta o i mezzi pubblici. Il motore quando è ancora freddo consuma una quantità di carburante superiore a quella che adopera poi una volta avviato il tragitto. Questo significa che per i percorsi brevi si finisce per consumare più carburante. Scegliendo un mezzo alternativo aiuterete non solo l'ambiente ma anche il vostro portafoglio e la vostra salute.
- Mantenete il motore a un basso regime di giri e prestate attenzione quando cambiate la marcia: cambiarla già a bassi regimi vi consentirà di consumare meno carburante.
- Evitate di accelerare o frenare continuamente: una velocità moderata e costante consente di mantenere sotto controllo i consumi. La guida a singhiozzo fa consumare più carburante mentre una guida a velocità costante vi permetterà non solo di risparmiare benzina ma anche di ridurre l'usura di freni e pneumatici.
- Ricordate inoltre che più gli pneumatici sono sgonfi maggiore sarà la superficie di attrito con la strada e l'usura della gomma stessa. Cercate di controllare la pressione degli pneumatici almeno una volta al mese.
- Non esagerate con l'utilizzo del climatizzatore o dell'impianto di riscaldamento dei sedili: richiedono entrambi molta energia per il loro funzionamento e quindi di conseguenza un



maggior consumo di carburante. Solo per mantenere costante la temperatura, il condizionatore può causare un aumento del consumo di carburante pari a uno/due litri ogni 100 chilometri. Un finestrino aperto ad alta velocità rallenta l'automobile e peggiora il consumo. Al contrario però un finestrino abbassato, ad esempio in città durante il periodo estivo, può essere una valida alternativa all'aria condizionata che sottrae energia al motore e quindi spreca carburante.

- Attenzione infine ai carichi inutili che possono incrementare i consumi fino al 40 per cento: ogni chilogrammo in più richiede carburante, benzina o gasolio per il suo trasporto. Per questo motivo cercate di svuotare regolarmente l'auto eliminando tutto ciò che non è strettamente necessario.

# BUON COMPLEANNO

## I COMPLEANNI DEL MESE

PICCINELLI SONIA	21-4	PREZZI LUISA	30-4	ZUCCOLO LUCIA	9-5
PARISI DELIA	21-4	DI CELLO ASSUNTA	1-5	KANU EUCHRIA	10-5
SINOPOLI TERESA	21-4	FERRARI INES	1-5	SECHI MARIAFRANCA	10-5
NEGRIOLLI ROSSELLA	21-4	MURRA KLOIDA	1-5	ZANELLA ROSELLA	10-5
BABANIC SLADANA	21-4	STRUCIC STEFANIA	1-5	NICOLINI ANTONELLA	11-5
DA SILVA BELO CREMILDA	21-4	BIASIOLLI ROBERTA	2-5	TAMBURINI MARCO	11-5
GIOVANELLA DINA PIERINA	21-4	VERA MARTINEZ MILAGROS	2-5	FANTI SABINA CORINNE	11-5
MORO DANIELA	21-4	BENEDETTI NADIA	2-5	CESTARI RITA	12-5
GRAZIANO ANGELA	22-4	TESSARO MANOLA	2-5	SANCANIN STEFICA	12-5
MENESTRINA PAOLA	22-4	FANTI AFRA	2-5	CIUHRII ELENA	12-5
SIMONETTI GUERRINO	23-4	ECCHELI DONATELLA	2-5	MAZZUCCHI LAURA	12-5
CHISTE' ELISABETTA	24-4	PINCIGHER NICOLETTA	3-5	VENTURI LORENA	12-5
OSTI DANIELA	24-4	AMMIRATI ALFONSO	3-5	MOSER MIRIAM	13-5
STOJANOVIC MILKA	24-4	BEBER DONATA	4-5	GRAZIANO NADIA	13-5
DENTI DENISE	24-4	BEQIRAJ GJYSLIME	4-5	BUGNELLA CARLA	13-5
GUADAGNINI MONICA	25-4	SONTACCHI PATRIZIA	4-5	GIACOMELLI LORENZA	13-5
REMONDINI MIRIAM	25-4	TYLI MAJLINDA	4-5	LOVAT MARZIA	13-5
DA SILVA MARIA CRISTINA	25-4	SALAMONE MARIA	4-5	TASIN LORIANA	14-5
MORATELLI CARLA	25-4	SALKIC NERMINA	4-5	FOLGARAIT GIOVANNA	14-5
ZENI MICHELE	26-4	BENEDETTI LAURA	4-5	GIACOMUZZI SARA	14-5
HYSMA MAJLINDA	26-4	VALENTINI MARIA ANTONIETTA	5-5	LEMON RIASCOS LUZ MARINA	15-5
FRUET DANIELA	27-4	VALCANOVER MARA	5-5	SARTORI ANTONELLA	15-5
DORIGATTI LAURA	27-4	CALLIARI MARIAROSA	5-5	MARZADRO LIDIA	15-5
STEVANOVIC VERA	27-4	EKHATOR PHILO	5-5	EMANUELLI MONICA	15-5
NICOLINI FLAVIA	27-4	SANGIORGI EMANUELA LUCIA	6-5	PRUHA KARMELA	15-5
CALLOVI DANILLO	27-4	PARISI MARILENA	7-5	OPREA DANIELA ANDREEA	16-5
NARDON MARA	28-4	SALVADORI ROSANNA	7-5	SANNICOLO' ROBERTA	16-5
PATSCHIEDER LORENZA	28-4	LAZZERI MANUELA	7-5	GIONGO FERNANDA	16-5
CELANO EUGENIA	28-4	SANTORO MARIA	7-5	ADAMI MARA	17-5
GARRI MOLINA MARCELA NEVENKA	28-4	TOMASI LUCIA	7-5	PREDELLI FRANCESCA	17-5
NICOLUSSI NEFF PATRIZIA	28-4	BERTOLDI BEATRICE	7-5	BIASIOLLI MARIA GRAZIA	17-5
NICOLINI ALESSIA	29-4	PEZZALI BARBARA	8-5	POLI LOREDANA	17-5
CHIUSOLE TIZIANA	29-4	CONT PAOLA	9-5	STISCIA LUCA	17-5
CASAGRANDE CRISTINA	29-4	ANDREATTA ELENA	9-5	BIASIOLLI MARISA	18-5
MONFREDINI MONICA	30-4	LONGO PATRIZIA	9-5		
BERTONI ANDREA	30-4	RUGGIERO ROSARIA	9-5		

IL SOCIO CAIA FLORIN COMUNICA LA NASCITA DI ANA SOFIA  
IL 17/02/14 (PESO KG 3.400)

*Felicitazioni vivissime dalla Cooperativa*



**coop**  
SUPERSTORE

Anche questo mese i collaboratori Risto 3 di cui all'elenco su riportato godranno del buono sconto di 10 euro spendibile presso i coop Superstore di Trento e Rovereto.