



# RISTO3

75/238

*agosto - settembre 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

#### VITA DI COOPERATIVA

- UNA STORIA

#### AMARCORD

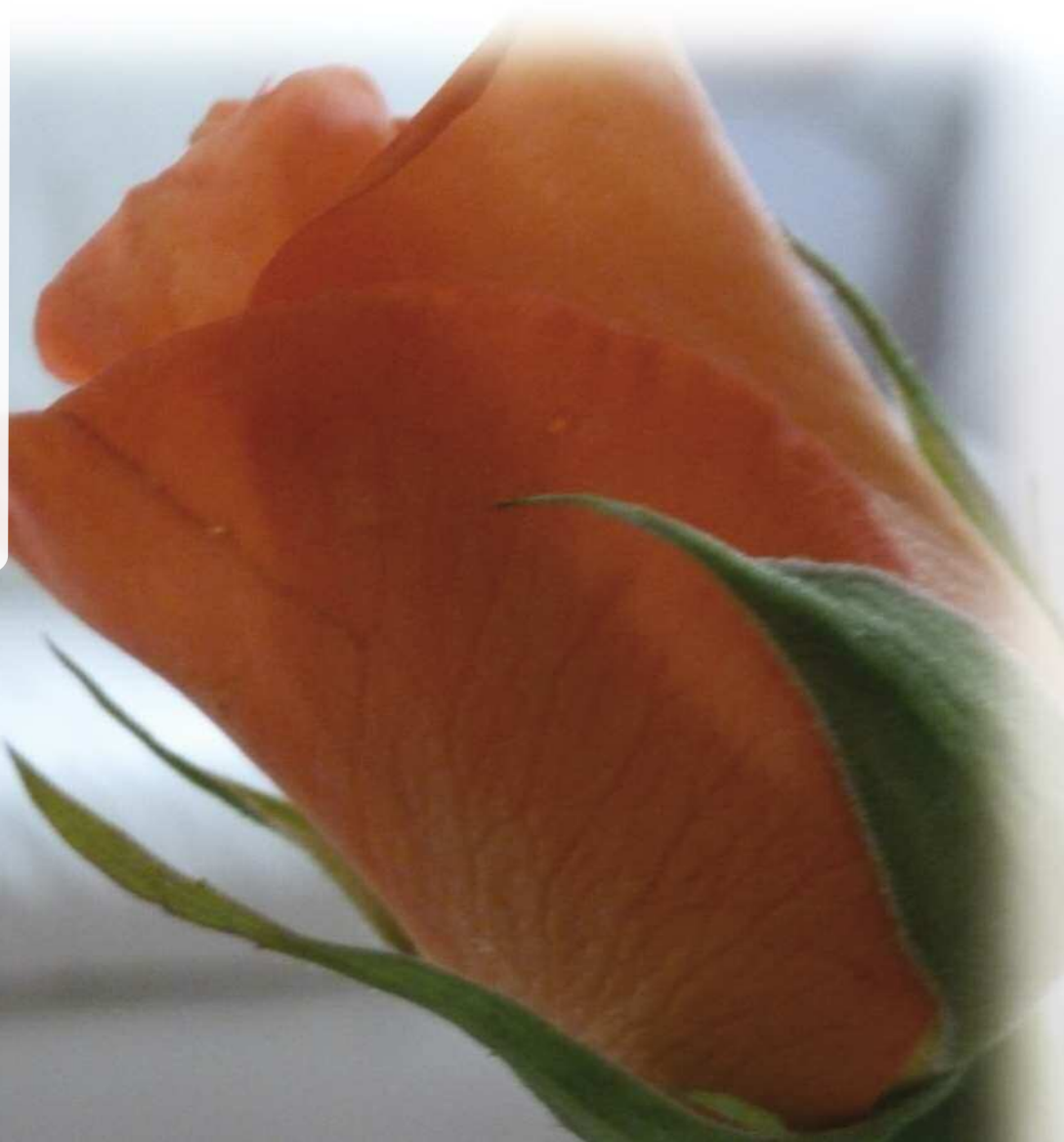
- RICORDO GITA DEL 2002

#### DAL WEB

- COMBATTI LA SONNOLENZA
- CONSERVAZIONE DOCUMENTI
- RISPARMIARE SULLA SPESA ALIMENTARE AL SUPERMERCATO

#### ANNIVERSARI

- COMPLEANNI E NON SOLO



# UNA STORIA

Cooperativa è condivisione di un momento, è realizzazione di un obiettivo mettendo a disposizione le singole forze sino a tradurre tante piccolezze in un insieme potente.

Ed allora eccomi a raccontare la nascita e l'apertura del Ristorante Gaia a Trento.

Qualche anno prima avevo lasciato cadere in un CDA l'idea che nel medio periodo avremmo aperto una struttura tutta nostra. Sei un visionario, era stata la reazione delle mie socie, ma non intendevo demordere da quella che poteva divenire la svolta per la nostra attività. Avevo cercato una struttura che potesse essere il nostro trampolino di lancio per il futuro. Dopo alcuni tentativi avevo individuato un immobile in Via Maccani adibito a magazzino di mele. Il prezzo propostoci era abbordabile anche perché era un immobile gravato da moltissime ipoteche. Infine si era arrivati alla conclusione, ma come convincere le mie socie che l'operazione era fattibile e che anzi poteva essere vantaggiosa? Di cosa avevamo bisogno?

Sicuramente di una sede (gli uffici in quegli anni erano stati spostati più volte, dapprima alcuni locali in una scuola, derivanti dal fatto che avevamo sostituito nel servizio il Patronato Scolastico, poi per un anno avevamo usufruito di un antibagno in una struttura in appalto dove si poteva lavorare solo quando la struttura non era aperta al pubblico in quanto in quei momenti doveva riassumere le caratteristiche di anti bagno, e quindi si prendeva l'unico computer che era stato posizionato appositamente su un carrello e lo si spostava, per alcune ore, in un magazzino di alimentari, infine un piccolo capannone nel quale aveva trovato posto anche un magazzino centralizzato. Purtroppo da quel capannone dovevamo spostarci, in quanto il Comune di Trento aveva deciso, di utilizzarlo per dar vita ad un asilo nido e quindi eravamo sotto sfratto.

Ecco allora che bisognava inventare qualcosa per poter proseguire con la nostra attività. Fu in quel momento che il vecchio magazzino di mele assunse il significato di una salvezza per la società. Non si può contare il tempo dedicato ad un progetto che aveva il significato di garantire la sopravvi-

venza. La ricerca affannosa dei mutui per garantire la possibilità della realizzazione, il convincimento personale prima, ma poi anche collettivo di completare l'opera con l'insediamento di un locale aperto al pubblico. Un anno di lavori, alcune significative varianti, ma infine eccolo prendeva forma quello che poteva essere il nostro futuro. Finiti i lavori era necessario provvedere a delle pulizie a fondo e per queste tutti i soci misero a disposizione una o due giornate gratuite di lavoro per far risplendere la struttura.

Al fine tutto è pronto, tutte le licenze sono a posto. Apriamo.

Ecco che parte una nuova avventura e fa niente se il primo cliente che chiede una minestra vede il mestolo scomparire dentro la pentola, e fa niente se al bar ci va il direttore perché sarebbe stato stupido assumere una persona per un paio d'ore senza la tranquillità di vedere se il lavoro crescendo potesse permettere il sostentamento dell'attività. Questa filosofia è stata sviluppata in seguito ed è durata per alcuni anni. Tutti coloro che lavoravano negli uffici e nella sede centrale avevano acquisito un'altra specializzazione ed alla bisogna (in caso di assenza del personale operativo) erano in grado di fare la cassa, effettuare il servizio, lavare i piatti etc. Questo fatto portò a far sì che il personale operativo sentisse coloro che facevano parte della sede centrale come dei loro, sempre pronti ad aiutarli, sempre pronti ad intervenire per far sì che il servizio funzionasse nel modo migliore.

**Sergio Vigliotti**

*Tutti gli articoli firmati rappresentano l'opinione del firmatario e non necessariamente quella della cooperativa*

# AMARCORD

## IL PROSCIUTTO DI S.DANIELE NEL FRIULI

2002

È un prosciutto crudo stagionato riconosciuto prodotto a Denominazione di Origine Protetta - DOP: perché le sue caratteristiche uniche e irripetibili sono dovute al particolare ambiente geografico, che include fattori naturali e umani. Viene prodotto da 31 aziende nel comune di San Daniele del Friuli, in provincia di Udine secondo modalità rigorosamente definite dal relativo Disciplinare di produzione che ha valore di legge. Solo

i prosciutti che rispettano tutti i parametri sono certificati e su di essi viene impresso a fuoco il marchio del Consorzio, che comprende il codice identificativo del produttore e costituisce elemento di certificazione e garanzia.

Gli unici ingredienti del Prosciutto di San Daniele sono cosce di maiali italiani, sale marino e il particolare microclima di San Daniele. Nessun tipo di conservante viene utilizzato. I suini sono nati, allevati e macellati in Italia. Tutte le fasi di trasformazione e lavorazione del prodotto (dalla coscia fresca al prosciutto crudo stagionato) devono avvenire all'interno dei confini del Comune di San Daniele del Friuli.

Il ciclo produttivo dura almeno 13 mesi. Le cosce che arrivano a San Daniele del Friuli devono avere un peso non inferiore a 12 Kg e conservare lo «zampino», che oltre a rappresentare un omaggio alla tradizione, permette di mantenere l'integrità biologica della coscia e agevola il drenaggio dell'umidità.

Anche in questa occasione abbiamo approfittato per visitare un prosciuttificio, farci spiegare la storia del crudo di S.Daniele, assaggiarlo, acquistarne dei pezzi da portare a casa.

Memorabile il pranzo che è stato fatto tutto a



base di prosciutto dagli antipasti, ai primi ed infine i meravigliosi piatti forti. Come si può dire una vera e propria prosciuttata.

Grande giornata che abbiamo poi voluto proseguire raggiungendo Trieste per sorbire quelli che gli intenditori ritengono i migliori caffè d'Italia.

Un Salto in Istria per assaggiare un ottimo menù di pesce (qualcuno, ai lui, ha voluto fare una capatina al casinò) e poi un ritorno nel quale siamo passati dalla Risiera di S. Sabba.

La Risiera di San Sabba è stato un lager nazista, situato nella città di Trieste, utilizzato per il transito, la detenzione e l'eliminazione di un gran numero di detenuti, in prevalenza prigionieri politici ed Ebrei.

È stato uno dei campi di smistamento in Italia. In esso le autorità tedesche smistavano le persone che sarebbero andate nei campi di concentramento, i prigionieri più pericolosi venivano invece uccisi nella risiera tramite un colpo di mazza alla nuca o tramite fucilazione.

Nel lager italiano c'era un forno crematorio per i cadaveri: questo forno venne ricavato da un essiccatoio in cui in precedenza veniva asciugato il riso.

Oggi la risiera è divenuta un museo.



# COME COMBATTERE LA SONNOLENZA

Se vi sentite continuamente stanchi, può darsi che dobbiate modificare le abitudini relative a ciò che mangiate (dieta) o a ciò che fate durante la giornata (organizzazione delle attività) per far cambiare davvero le cose.

Non potrete fare sempre tutte le cose di questa lista, vi stanchereste nel tentativo di ottenere più energia, ma vi consiglio di provarle tutte per vedere quali funzionano per voi e per i vostri programmi giornalieri. Aggiungete alcuni di questi suggerimenti alla vostra normale routine, oppure mescolateli per rendere le cose interessanti.

1. Cambiatevi i calzini per darvi una rinfrescata di energia (consiglio semplice ed efficace).
2. Cantate musica rock ad alta voce.
3. Sbarazzatevi del naso chiuso (attenzione alle allergie-basta uno spray nasale).
4. Lavorate seguendo l'orologio biologico del vostro corpo (abbiamo dei picchi –metà mattina e prima serata).
5. Mangiate un pezzo di cioccolato (contiene endorfina in particolare quello fondente –un piccolo pezzo vi dà la carica).
6. Fate un nutriente spuntino pomeridiano Noci miste, Yogurt senza grassi; Una mela con burro di arachidi;  
Frullato di frutti di bosco congelati; Misto di frutta secca, cereali e noci; Barretta di muesli.
7. Fate delle chiacchiere leggere e banali vi sintonizza per un po' su dei pensieri a basso contenuto di stress.
8. Mangiate un sacco di frutti di bosco contengono un potente antiossidante, che aumenta l'energia.
9. Indossate colori più brillanti Indossiamo colori luminosi e allegri miglioreremo l'umore aumentando l'energia.,
10. Fate un sonnellino ristoratore Sulla sedia, non sdraiatevi sul divano e breve, di massimo 5-10 minuti,.
11. Flirtate L'amore fa scorrere il sangue, dunque flirtate per avere più energia.
12. Fate dell'aromaterapia con la lavanda il profumo di lavanda aumenta l'attenzione.
13. Svegliatevi (e andate a letto) alla stessa ora ogni giorno festivi compresi.
14. Bevete molta acqua (almeno 8 bicchieri di acqua al giorno).
15. Assumete con giudizio la caffeina (con moderazione e possibilmente al mattino altrimenti non serve a niente).
16. Evitate le bevande energetiche.
17. Mangiate cibi a basso contenuto glicemico (a basso livello di carboidrati o con carboidrati complessi).
18. Mangiate più fibre solubili (come noci, cereali, frutta, verdure, fagioli ed avena).
19. Assumete vitamina C -agrumi (es. succo d'arancia al mattino) o una compressa di vitamina C.
20. Annusate gli agrumi. Il profumo degli agrumi (come arancio, limone e lime) stimola la vigilanza.
21. Assumete le vitamine del gruppo B.
22. Smettete di fumare. La nicotina influisce sul sonno, impedendoci di riposare bene la notte, rendendoci irritabili.
23. Giocate per rilassarvi. Giocare mantiene la vostra mente in funzione.
24. Fate pasti piccoli e più frequenti. Evitate di cadere vittime di sonnolenza da troppo cibo.
25. Godetevi una tazza di tè. Una tazza di tè 4-6 volte al giorno riduce i livelli ormonali di stress nel corpo.

26. Bagnatevi la faccia con un po' d'acqua. Bagnatevi per sentirvi più energici. Rinfrescatevi per avere energia.
27. Alzatevi, allungatevi e fate un paio di respiri profondi. Allungate le braccia, la schiena, le gambe ed il collo.
28. Organizzate il vostro mondo. Ecco come riprendere il controllo del vostro tempo e della vostra produttività.
29. Guardate il lato positivo. Mantenere una prospettiva generalmente allegra ed ottimista verso la vita.
30. Fate una mini-vacanza. Prendetevi un giorno e fate solo quello che volete.
31. Fate una colazione nutriente, ma pranzate in modo leggero. Sarete più produttivi al mattino.
32. Preferite le proteine rispetto ai grassi o ai carboidrati. (Pesci, frutti di mare, carne magra di maiale o petto di pollo)
33. Perdete qualche chilo. La perdita effettiva di grasso in eccesso porta ad un aumento della vostra energia.
34. Ascoltate musica mentre lavorate. Ascoltare la vostra musica preferita mentre lavorate.
35. Iniziate a fare esercizio fisico. Fare dell'esercizio aumenterà il vostro livello di energia per tutto il giorno.
36. Eliminate lo stress.
37. Fate più sesso. In questo modo si ha una scarica di endorfine!
38. Fate esercizio fisico al mattino. Fare esercizio fisico al mattino mette in circolo le endorfine.
39. Eliminate le attività di poco conto dalla lista delle cose da fare. Eliminate le cose non essenziali.
40. Evitate il cocktail di mezzogiorno. Evitate l'alcol a pranzo.
41. Fatevi fare un massaggio. Vi sentirete più rilassati; essere più rilassati significa essere più felici.
42. Vestitevi bene.
43. Non bevete alcolici prima di andare a dormire. L'alcol impedisce al vostro corpo di entrare in un sonno profondo.
44. Fatevi segnare gli esami della tiroide dal medico. La stanchezza potrebbe essere sintomo di ipotiroidismo.
45. Fate una passeggiata fuori. Fate una passeggiata fuori per liberare la mente.
46. Abbassate la pressione sanguigna. La pressione alta vi fa affaticare.
47. Alternate lo yogurt nella vostra dieta. Lo yogurt con i fermenti vivi mantiene il sistema digestivo pulito.
48. Ridete. Ridere è la medicina ideale per l'estrema stanchezza.
49. Fate più esercizio cardio in palestra.
50. Fate yoga. La concentrazione sul respiro riducono la tensione e lo stress
51. Mangiate le uova. Quando le persone a colazione mangiano le uova (composte per lo più da proteine) invece di mangiare le ciambelle (tutti carboidrati), hanno più energia e mangiano di meno al pasto successivo.
52. Fate un buon sonno notturno. Abbiamo bisogno di 7-8 ore di sonno. Se vi addormentate subito è un sintomo di mancanza di sonno.
53. Assumete più ginseng. E' un adattogeno, potenzia la resistenza allo stress ed aumenta l'energia.
54. Socializzate. Spegnete Internet ed uscite a giocare con i vostri amici!
55. State sulle dita dei piedi. Fate su e giù sulla punta dei piedi. Sarete più energici e più pronti.

# DOCUMENTI, BOLLE, FATTURE: PER QUANTO TEMPO BISOGNA CONSERVARLI?

Carte su carte, fascicoli, faldoni, raccoglitori, veline, ricevute scolorite, buste aperte. Il rapporto con la carta è davvero difficile nell'era dell'informaticizzazione degli archivi. Tuttavia ci sono dei documenti che è sempre meglio conservare. Pertanto, prima di cedere alla tentazione di sbarazzarvi di tutti i vecchi documenti, è meglio che leggete questo articolo per evitare che, un domani, qualcuno possa bussare alla vostra porta e pretendere un pagamento che, invece, avete già effettuato.

Per stabilire quando è arrivato finalmente il momento di buttare le carte bisogna far riferimento ai tempi di prescrizione del relativo credito. Che significa questo? Che se il credito si è prescritto, anche se il creditore dovesse chiedervi il pagamento, voi potreste benissimo non eseguirlo; infatti, nell'ipotesi di un'eventuale causa, il giudice non potrebbe mai condannarvi. In definitiva, una volta compiutasi la prescrizione, il debito si considera "morto e sepolto".

I termini di prescrizione sono fissati per legge e variano secondo il tipo di documento.



- 1) Bollette per consumo di acqua, luce, gas, telefono: 5 anni dalla data di scadenza.
- 2) Bollettino Ici/IMU: 5 anni dall'anno successivo a quello di pagamento.
- 3) Bollo auto: 3 anni oltre l'anno cui il pagamento si riferisce.
- 4) Cambiali e parcelle dei professionisti – ricevute spese detraibili (avvocato, commercialista, dentista, architetto, ecc.): 3 anni.
- 5) Canone RAI: 10 anni;
- 6) Dichiarazione dei redditi: 4 anni a partire dall'anno successivo a quello della presentazione della dichiarazione. In caso di ristrutturazioni edilizie, poiché la rateazione delle detrazioni è su 10 anni, la documentazione per chiedere le detrazioni dovrà essere conservata per 10 anni + 4, quindi 14 anni.
- 7) Multe stradali (pagamento): 5 anni.
- 8) Rate del mutuo (pagamento): 5 anni dalla scadenza della singola rata.
- 9) Rette scolastiche e ricevute corsi sportivi: 1 anno (o 5 se si tratta di spese detraibili);
- 10) Quietanze assicurazioni: 1 anno dalla scadenza (o per il diverso tempo previsto dal contratto).
- 11) Ricevute per canoni di affitto: 5 anni.
- 12) Scontrini: per la durata della garanzia del prodotto acquistato;
- 13) Spese condominiali: 5 anni.
- 14) Tassa nettezza urbana (TARI/TARSU/TIA/TARES): 5 anni dall'anno successivo a quello di pagamento;

Tanti altri documenti vanno invece conservati per sempre (atti notarili, atti concernenti il matrimonio e la famiglia, atti concernenti la proprietà della casa ecc.). (Tratto da [www.laleggepertutti.it](http://www.laleggepertutti.it) 11 giugno 2014)

# RISPARMIARE SULLA SPESA ALIMENTARE AL SUPERMERCATO

Il caro prezzi continua a pesare sul bilancio delle famiglie ed è indispensabile trovare il modo per risparmiare su tutto. Si può fare a meno di tante cose superflue, ma non rinunciare a fare la spesa sebbene con piccoli accorgimenti è possibile risparmiare anche su questa voce.

## Risparmiare attenendosi alla lista della spesa

Ricordarsi di segnare le cose da comprare man mano che finiscono per evitare di dimenticarsene e attenersi ad acquistare solo quello che c'è scritto nella lista. Devono essere le offerte a guidare la scelta dei menu, non il contrario.

## Risparmiare facendo le scorte

Quando ci sono offerte sui prodotti di uso comune (olio, sale, zucchero, farina, spezie, pasta, riso e alimenti a lunga scadenza o non deperibili, ecc.), approfittarne per fare la scorta in dispensa.

## Risparmiare facendo la spesa a stomaco pieno

Il modo più dispendioso di fare la spesa è quello di recarsi al supermercato quando si è affamati.

A stomaco pieno si riduce la tentazione di acquistare generi alimentari dall'aspetto accattivante poiché la fame riduce la capacità di distinguere ciò che serve davvero da ciò che sembra appagante per lo stomaco.

Secondo diversi studi a stomaco vuoto si è portati a comprare di più e a scegliere alimenti di scadente qualità nutrizionale ma ricchi di calorie.

## Risparmiare evitando primizie e prodotti fuori stagione

Frutta e verdura di stagione (meglio ancora se prodotti in zona) oltre a costare meno perché c'è maggiore assortimento sono anche più salutari.

Risparmiare evitando gli assaggi gratuiti  
Attenzione agli assaggi gratuiti che sono un vero e proprio strumento di marketing.

Si può anche non comprare il prodotto assaggiato, ma lo stomaco comincerà a stimolare i succhi gastrici facendo venire o aumentando il senso di fame.

## Risparmiare comprando con calma

La fretta è nemica della spesa intelligente. Ci vuole tempo per girare i supermercati e trovare o scegliere i prodotti in offerta. Stabilire un giorno settimanale per fare la spesa in cui si ha a disposizione il tempo necessario non può che tradursi in un consistente risparmio di denaro.

## Risparmiare scegliendo l'acqua minerale più economica

Nella scelta dell'acqua minerale (escluse eventuali indicazioni mediche), preferire quella che costa meno dal momento che la differenza è vicina allo zero.



# BUONI COMPLEANNO

## I COMPLEANNI DEL MESE

TUDOR ELENA	23/8	BERTE' LUIGINA	31/8	FRISON LOREDANA	8/9
DALLA TORRE MARIA GRAZIA	23/8	SARTORI MORENA	1/9	D'ANDREA TERENCE	10/9
DE OLIVEIRA SILVA ALEXANDRA	23/8	BENEDETTI ANTONELLA	2/9	MOROGAI TATIANA	11/9
CAMERTONI RICCARDO	25/8	KELLER ANTONELLA	3/9	AVI MARIA LUISA	12/9
MAESTRANZI LAURA	25/8	TOTON JUSTYNA	4/9	PALLAORO GRAZIELLA	15/9
BABAI OTILIA	26/8	ATANASIO CONCETTA	4/9	CESTARI CARMEN	15/9
NICOLODI MARILENA	28/8	AIT IHIA FATIMA	4/9	DANDREA NICOLA	15/9
POTRICH ELENA	28/8	AGOSTINI MARTINA	4/9	DELLAMARIA ROBERTO	15/9
TOMMASINI MILENA	28/8	BOTTESI IONE	5/9	MARIOTTI ANNA MARIA	16/9
MALDERA FELICETTA	30/8	CASAGRANDE MARIALINA	5/9	MONGERA WALTER	18/9
AGOSTINO MARIAGRAZIA	30/8	TONIDANDEL DENISE	6/9	GIAZZI GIULIANA	19/9
PEDROTTI SABRINA	30/8	CAUMO LIDIA	6/9	DEVIGILI LUIGIA	20/9

La socia PEDRI IRENE comunica la nascita del figlio DANIEL avvenuta il 28/05/2014.

La collaboratrice CATALANO ROSALIA comunica la nascita della figlia MIRYAM avvenuta il 13/06/2014.

La socia MINUZ MAYA comunica la nascita del figlio OLIVER avvenuta il 07/08/2014.



*Felicitazioni vivissime dalla Cooperativa*



### BUONI SCONTO COOP SUPERSTORE

*Da questo mese i buoni saranno a percentuale e daranno diritto ad uno sconto del 10% su una spesa dietro semplice presentazione del buono alla cassa.*

*Lo sconto non è applicabile sugli articoli in promozione, farmaci da banco e ricariche telefoniche. Per maggiori informazioni chiedere a Sergio.*