



# RISTO3

22/184

*marzo - aprile 2010*

*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: Walter Liber - Stampa "Grafiche Futura" S.R.L. Via della Cooperazione, Mattarello di Trento - periodicità mensile

# *in-forma*

Donne sul tetto mondo





ASSOCIAZIONE PER LA TUTELA  
DEI DIABETICI DELLA VALLAGARINA

in collaborazione con:



Provincia Autonoma di Trento  
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari



Centro Diabetologico di Trento



Organizzano:

## *IN CUCINA PER UN CORRETTO STILE DI VITA*

Nell'ambito delle iniziative per la diffusione di un corretto stile di vita l'ATD Associazione Trentina Diabetici ONLUS, Associazione per la tutela dei Diabetici della Vallagarina e Associazione Diabete Giovanile del Trentino, in collaborazione con Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari e Risto3, hanno pensato di indire un corso di cucina per un corretto stile di vita, per contrastare gli effetti delle malattie metaboliche in aumento esponenziale.



Il corso si terrà presso il ristorante Isotta – Risto3, situato sulla tangenziale di Trento uscita Trento Sud, sotto il bar al Marinaio, il lunedì o mercoledì dalle 19.00 alle 21.00 per la durata di quattro serate, con lezioni pratiche e degustazione del prodotto cucinato,

Possono partecipare tutti gli associati delle tre associazioni che promuovono il corso, con tesseramento valido per l'anno in corso.

Il costo è di € 50,00, comprensivo di tutto il materiale, da versare in sede dell'ATD, in Largo Nazario Sauro 11, Trento tel 0461 98 57 95, entro il 02 marzo p.v.. La sede è aperta ogni martedì dalle ore 10.00 alle 12.00.

Sarà presente uno chef qualificato, la diabetologa e dietista dell'Ospedale S. Chiara di Trento.

Per ulteriori informazioni telefonare al n. 348 69 57 699 Renata.

Con il contributo non condizionato di:



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

## INSIEME PER L'8 MARZO 2010

La storia delle donne è dentro ciascuna di noi. Siamo tutte testimoni del passato. Siamo tutte potenziali avvocate del futuro. Non aspettate. Non pensate solo a voi stesse e alla vostra vita: pensate a vite dentro di voi, di coloro che e di coloro che nasceranno. E la volta che qualcuno vi chiede: storia delle donne? rispondete: io

# Essere donna



## CULTURA COOPERATIVA

Pensiamo che faccia piacere sapere che ha pubblicato un servizio sulla qualità per la mensile della Federazione della Risto 3. Cooperazione Trentina (febbraio) È importante che i risultati dell'impegnati

# RISTO 3 PROMOSSA A PIENI VOTI

*Un sondaggio tra i clienti dei ristoranti rivela alto gradimento. Li consiglieresti ad un amico? Il 91% risponde sì.*

Sono i consumatori a decretare il successo o meno di un ristorante. Questa consapevolezza ha portato Risto3, cooperativa che da anni si occupa del servizio-ristorazione in Trentino, ad analizzare la qualità dei propri clienti non solo per quanto riguarda il prodotto e i servizi ma anche la qualità dei processi aziendali in un'ottica che tenga conto anche della trasparenza, dell'eticità dei comportamenti e della politica aziendale.

La cooperativa ha deciso quindi di effettuare un'indagine per cercare di conoscere, prevenire e avvicinarsi alle esigenze propri clienti dei Ristoranti Self, con la collaborazione del professor

**Borzaga** (Euricse) e della dottoressa **Depedri**. Attraverso un questionario composto di 43 domande è stato individuato, pur in modo anonimo, il di target, ponendo alcune domande grafiche generiche. Nella seconda parte è stata chiesta ai clienti una valutazione sulle modalità di fruizione del servizio, il comportamento del personale e alcune caratteristiche di igienicità e composizione dei piatti (temperatura, quantità, qualità, cottura), nonché il clima per ogni locale. Infine la domanda cruciale: lo raccomanderei ad un amico? Ebbene il 91% dei 2376 intervistati ha risposto sì. Un dato confortante considerando la forza del passaparola

### I NUMERI DI RISTO 3

Risto3 è una cooperativa trentina specializzata nella produzione di pasti veloci e nella gestione di mense scolastiche, ristorazione sanitaria e della terza età, pasti trasportati, mense aziendali e interaziendali. Confeziona quasi 6 milioni di pasti all'anno e conta 230 punti di cottura in Trentino con un valore di produzione di 35 milioni di euro. La cooperativa è presieduta da **Lidiana Piol** e diretta da **Sergio Vigliotti** che lavora a 940 persone, di cui 310 sono soci lavoratori. Ben

## ASSEMBLEA DI BILANCIO

Per potersi organizzare meglio, vi pre-annunciamo che l'annuale **ASSEMBLEA dei Soci** per l'approvazione del bilancio 2009 si terrà **SABATO 5 GIUGNO** presso la sala della Cooperazione a Trento.

Vita di Cooperativa

## RINNOVO CERTIFICAZIONE SA8000

Nei giorni 5, 8 e 9 febbraio, si è svolto l'ambiente di lavoro in cui opera. La Verifica di Estensione del nostro Gruppo Ispettori DNV hanno anche preso in considerazione la nostra politica della continua crescita professionale e Sociale d'Impresa (**SA8000**). Tale verifica ha coinvolto il personale intervistato e del grande impegno che pone la Direzione. È stata eseguita dall'Ing. Luigi Bertoni e dalla Dott.ssa Federica Pagnuzzato di Det Norske Veritas (DNV) e ha avuto **esito positivo**.

Tra le considerazioni espresse dai certificatori è emerso, per esempio, che i lavoratori extracomunitari sono assorbiti senza discriminazioni e che la maggior parte dei lavoratori è soddisfatta.



Dall'Ufficio commerciale

Risto 3 si è aggiudicata il servizio di pasti per **la mensa dei Vigili del fuoco di Rovereto**. Il servizio partirà a metà marzo. La coordinatrice è Bruna Festini, il referente commerciale è Stefano Raffaelli.

Risto 3, per la prima volta, ha dato la sua disponibilità a gestire personalmente il cosiddetto Progetto come aiuto al reinserimento lavorativo di donne / uomini espulsi dal mondo del lavoro per contingenze riconducibili a chiusure o soppressione di posti. Da aprile saranno 9 le persone affidate

# LA NOSTRA RESPONSABILITÀ NELLE SCELTE QUOTIDIANE: NO ALLE BUSTE DI PLASTICA PER LA SPESA

## Ancora un passo indietro per l'Italia.

avvenuto con l'inserimento nel cosiddetto decreto milleproroghe del rinvio della messa al bando degli shopper di plastica (disposta dalla finanziaria 2009 il 31 dicembre 2009). Ogni anno vengono prodotte nel mondo circa 500 miliardi di buste di plastica (1 milione di buste al giorno). Esse fanno parte della nostra quotidiana solo da 30 anni ma, in questo breve lasso di tempo, hanno fatto danni incalcolabili.

**Per smaltire una busta di plastica ci vogliono 1000 anni!**

**Per mantenere la produzione attuale servono 60 milioni di barili di petrolio.**

Quante volte abbiamo realmente bisogno di utilizzare una busta di plastica? Perché un sacchetto è considerato un oggetto così indispensabile dai consumatori? Perché non riusciamo ad orientarci verso consumi più responsabili e consapevoli, utilizzando sacchetti di tela?

Il suo peso ultraleggero, la possibilità di



acquistarla a basso prezzo o addirittura gratis, la sua capacità di essere resistente all'acqua e quindi proteggere i nostri acquisti dalla pioggia sono le caratteristiche che hanno fatto di questo oggetto una presenza immancabile della nostra spesa.



Se il suo tempo di uso medio è stimato sia di circa 20 minuti, una busta di plastica può richiedere un periodo da **400 a circa 1000 anni prima di essere completamente riassorbita** dall'ambiente a causa dei combustibili fossili che la compongono quindi prodotta con risorse non sostenibili.

Nel mondo è riciclato solo lo 1% e il 3% delle buste di plastica usate ogni anno, causan

## MERENDINE INDUSTRIALI... CON MODERAZIONE

La merendina industriale è uno dei **meno salutari in assoluto** a causa del frequente utilizzo di grassi vegetali-idrati. In alcuni casi il contenuto di grassi può arrivare fino al 36%. Frequentemente in etichetta la dicitura "grassi vegetali" e fra questi i prodotti più usati a livello industriale sono i grassi di palma e cocco (grassi di bassa qualità che depositandosi nelle arterie facilitano l'insorgenza di problemi cardio-vascolari). Inoltre gli oli di mais, arachide e soia che da vegetali spesso manipolati geneticamente. I grassi possono essere inoltre rappresentati dalla margarina, dalla panna o dal burro. Le merendine possono inoltre contenere coloranti, conservanti e additivi come la lecitina di soia che può essere geneticamente modificata. Si consiglia, quando non si ha tempo, di ripiegare su merendine a base di cereali, al latte o con marmellata di frutta.

I nostri bambini hanno bisogno di fare il pieno di energia per continuare la mattinata a scuola ma le merendine industriali hanno due svantaggi:

- **non sono equilibrate dal punto di vista energetico per cui troppi grassi aumentano il rischio di insorgenza di obesità;**
- **dal punto di vista qualitativo i grassi presenti sono di bassa qualità e facilitano il deposito di colesterolo nelle arterie favorendo l'insorgenza di problemi a carico delle arterie.**



### UNA MERENDA SALATA

30 gr. PANE INTEGRALE

2 FETTINE PROSCIUTTO COTTO/ TACCHINO

15 gr FORMAGGIO tipo YOCCA

A chi piace, una foglia di insalata o qualche rondella di pomodoro



utile

orientare la propria scelta verso dolci confezionati in

casa, come ad esempio le torte a base di frutta perché sono facilmente

# ARIETE



I nati del segno si distinguono sotto molti aspetti caratteriali: sono creativi, organizzatori, coraggiosi. Amano affrontare le situazioni e anche rischiose, dove possono far valere le loro capacità di iniziativa e comando. Se una situazione rimane statica e tranquilla troppo a lungo, trovano il modo di renderla più stimolante, complicandosi la vita. L'Ariete, un vulcano di idee, inizia molti progetti ma non tutti li termina, incalzato com'è da altrettante... corse ad ostacoli. Non a caso, perde tempo e i lunghi giri per evitare gli stessi.

Pressochè indomabile, adora la competizione. Molto impulsivo e spontaneo, per la sua forza può sembrare brusco e poco diplomatico, non accettando l'ipocrisia: un rapporto amichevole con l'Ariete, impostato su un'educazione di sola facciata, è pressochè impossibile. Capace di non serbare rancori.

Mai opportunisto, sta più volentieri da solo che in compagnie non reputate interessanti; è un cavallo di razza, che non può stare con i "brocchi".

Molto leale, non ammette la menzogna "inutile", fine a se stessa. Se costretto a mentire, essendo un creativo presenta la bugia con l'aspetto di assoluta verità.

Lavoratore indefesso, instancabile, vuole primeggiare ma non per riceverne lodi pubbliche. Al raggiungimento del traguardo che si era prefissato, pronto a scagliarsi a testa bassa verso il successivo. L'Ariete può cadere facilmente ma misteriosamente si rialza sempre e riparte la marcia.

Il vero e più importante amore dell'Ariete - non lo dimentichino i segni che si innamorano di lui - è sempre la libertà, per la quale è pronto a pagare di persona un altissimo prezzo.

**Pianeta: Marte.**

**Elemento: fuoco.**

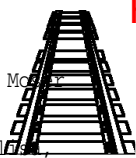
**Colore: rosso.**

**Fiore: giunchiglia.**



## Arrivi

Cadrobbi Carla, Fia Ancilla, Gazzini Marco, Modugno Camilla, Omezzoli Patrizia, Panizza Chiara, Pecoretti Stefania, Piva Mariarosa, Puddu Elisabetta, Topi Julinda, Viliotti Lidia.



## Partenze

El Baba Mouna, Omezzoli Patrizia, Salazar Guzman Jessica, Silvestri Flavia.



La Camilleri Barbara ci comunica la nascita di Davide avvenuta il 10/02/2010

*Felicitazioni vivissime dalla Cooperativa*