Buffetti

IP MAG032013

buonlavoro

n° 3/2013

APPUNTAMENTI_L'arte del Festival_4

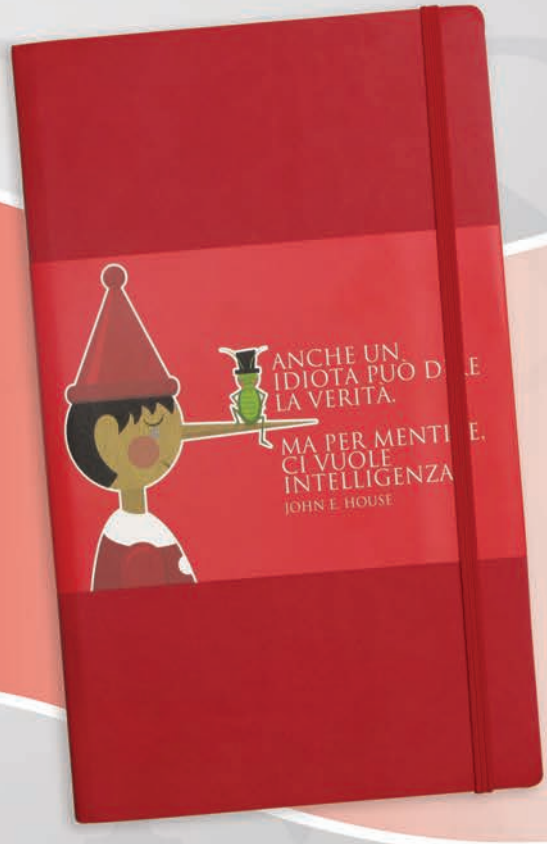
VICINI DI CASA_Cercasi dogsitter_10

STILI DI VITA_C'è chi corre_39

Seguici su

MEMORIOSA®

Tutto il mondo
dei tuoi
pensieri
in un taccuino...



WWW.MEMORIOSA.COM

editoriale

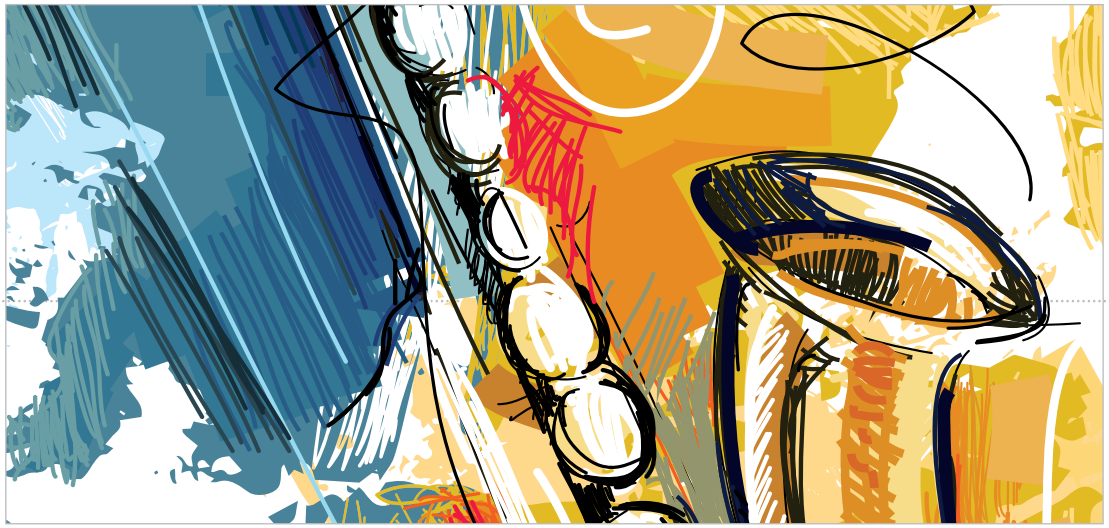
Benvenuto autunno. Lasciato alle spalle il rumore dell'estate, con i suoi grandi caldi torridi e i suoi temporali improvvisi, ci avviamo con dolcezza verso una stagione più mite, forse ormai la più bella per sfruttare un week-end fuori casa all'insegna di un festival, di una mostra d'arte o di un evento musicale o enogastronomico.

L'autunno segna anche il tempo di ricominciare. Il ritorno a casa può essere traumatico, soprattutto se dall'isola deserta rientriamo nel grande condominio affollato. Cosa è cambiato a qualche mese dalla riforma entrata in vigore in estate? Presto per dirlo, ma quello che possiamo fare è rivedere i rapporti di buon vicinato, considerare chi ci abita di fianco come una grande risorsa. Anche il nostro palazzo può crescere grazie alla rete... e migliorare con gli ecobonus per il risparmio energetico. Dal condominio all'università 2.0. Come è cambiata la vita degli studenti di oggi? Ricordate le interminabili file alla segreteria amministrativa per immatricolarsi? Roba del Pleistocene! Oggi si fa tutto on-line, ci si iscrive alla facoltà, all'appello d'esame, si cambia ateneo. Tira un'aria nuova, insomma. Anche in classe! Nuove norme stabiliscono quale debba essere la qualità del nostro respiro. Era ora! Avremo studenti meno starnutenti? Speriamo. Tempo di ricominciare, l'autunno. Anche la vita d'ufficio riprende. Andiamo a piedi, sfruttiamo le scale per fare del moto, non innervosiamoci imbottigliati nel traffico, occhio alla postura quando siamo davanti al PC, e ancora, attenzione a non irritare colleghi, superiori, subalterni. Almeno fino ai buoni propositi dell'anno nuovo, be happy. Poi si vedrà!
Prendi la tua copia gratuita e inviaci i tuoi commenti su magazine@buffetti.it Buona lettura!

progetto grafico, art direction e impaginazione: Bets srl - www.betsdesign.com
È vietata la riproduzione, anche solo parziale, dei testi e delle immagini contenuti in questo Magazine. Tutti i nomi delle aziende e dei prodotti citati sono marchi di fabbrica e/o marchi registrati e appartengono ai rispettivi proprietari.

Facoltà 2.0
Vita universitaria
(pag. 20)

Illustrazione: Emiliano Ponzi



L'arte del Festival { 2 }

Autunno stagione di Festival. Dalle grandi città passando per i gioielli della provincia italiana si susseguono rassegne e kermesse dedicate ad arte, letteratura, libri, musica e scienza. Segno, forse, che quella stagione un tempo vissuta con annoiata indifferenza - per il suo ricordarci la fine della bella stagione - oggi mostra grinta da vendere (...)

SOMMARIO

appuntamenti // **L'arte del Festival**_pag 4 **Sagre, naturalmente**_pag 7

vicini di casa // **Cercasi dogsitter**_pag 10

Amministrare con cura_pag 13

risparmio energetico // **Miracolo verde**_pag 16

Vecchia caldaia quanto inquini?_pag 18

facoltà 2.0 // **Vita universitaria**_pag 20

scuola e salute // **Che aria tira**_pag 25

L'intervista // **Stefano Sabatini**_pag 30

in ufficio // **Cattivi colleghi**_pag 34

stili di vita // **C'è chi corre...**_pag 39 **... e chi s'imbottiglia**_pag 41

letture // **e-reader o libro?**_pag 44

playground // **Cruciverba, sudoku e altro ancora**_pag 46

la recensione // **Lavoro domestico**_pag 48

DA BUFFETTI

HARDWARE pag 25 SCUOLA pag 29 ARREDO pag 37

BUFFETTI CLUB pag 43

DA BOLOGNA A GENOVA PASSANDO PER FERRARA E ROMA.
L'AUTUNNO ORMAI È UNA VERA E PROPRIA STAGIONE ALL'INSEGNA DEI FESTIVAL, CON EVENTI DA NON PERDERE DEDICATI AL JAZZ E ALLA LETTERATURA, MA ANCHE ALLA MATEMATICA E ALLE ARTI VISIVE.
TUTTE OTTIME OCCASIONI PER UN WEEK END FUORI CITTÀ.

L'ARTE DEL FESTIVAL

FOTO: © mixformdesign - istockphoto.com

FOTO: © Feverpitched - istockphoto.com

Autunno stagione di Festival. Dalle grandi città passando per i gioielli della provincia italiana si susseguono rassegne e kermesse dedicate ad arte, letteratura, libri, musica e scienza. Segno, forse, che quella stagione un tempo vissuta con annoiata indifferenza - per il suo ricordarci la fine della bella stagione - oggi mostra grinta da vendere.

Di questo gli italiani sembrano accorgersi sempre più. Almeno a considerare il sold out che molti appuntamenti hanno ottenuto negli ultimi anni. A partire dal *"Festival della Scienza di Genova"* dedicato quest'anno al tema della *"Bellezza"*, in programma dal 23 ottobre al 3 novembre. La rassegna, punto di riferimento per la divulgazione scientifica, oltre a essere un momento d'incontro privilegiato per ricercatori, è anche un luogo aperto agli appassionati, alle scuole e soprattutto ai più piccoli. Il tutto grazie a un programma fatto d'incontri, laboratori, spettacoli, eventi interattivi e trasversali all'insegna delle scienze matematiche e naturali. Ma Genova è solo l'inizio di un tour che si snoda in molte altre tappe con eventi di rilievo che hanno come fil rouge la celebrazione della cultura. Molti di questi appuntamenti - che sono spesso anche un'ottima scusa per organizzare un fine settimana fuori porta - prendono vita in alcune delle più belle città e cittadine della provincia italiana. Come il festival *"Internazionale a Ferrara"* (4-6 ottobre) giunto alla sua settima edizione, sempre più frequentato e ambientato nei luoghi più suggestivi di quel centro storico che la famiglia d'Este trasformò nel polo artistico in cui soggiornarono personaggi famosissimi come Ariosto, Tasso, Pico della Mirandola e Copernico. Oggi quegli stessi luoghi sono teatro di un appuntamento dedicato all'attualità e alla cultura, con giornalisti e autori da tutto il mondo riuniti in una serie di conferenze promosse dal settimanale *"Internazionale"* diretto da Giovanni de Mauro.

Proseguendo lungo lo Stivale, l'Autunno diventa un'occasione preziosa per più di un incontro col mondo dei libri. Oltre al *"Pisa Book Festival"* (15-17 novembre), che quest'anno ha come Paese ospite d'onore la Germania con un focus sulla letteratura tedesca, a Roma si celebra la dodicesima edizione di *"Più libri, più liberi"* (5-8 dicembre), una rassegna sempre più apprezzata, che l'anno scorso ha accolto oltre cinquantamila visitatori. Qui i lettori possono scoprire le ultime novità di piccole e medie case editrici, conoscere direttamente gli editori e partecipare ai tanti eventi in programma: dalla presentazione di nuovi titoli fino ai dibattiti su temi di attualità e ai laboratori per i più piccoli. Questa rassegna, oltre a rappresentare un luogo aperto alla cittadinanza, rappresenta oggi un'importante occasione di scambio tra operatori del settore.

Per gli amanti della musica, vale la pena tenere a mente almeno due rassegne: il *"Bologna Jazz Festival"* di metà novembre, appuntamento tra i più attesi della stagione, e a Roma il *"Festival Internazionale di Musica e Arte Sacra"* con i Wiener Philharmoniker, la Gürzenich-Orchester Köln e l'Orchestra del Teatro dell'Opera di Roma (29 ottobre - 10 novembre).

WEEK-END INTERESSANTE? QUEST'AUTUNNO 2013 PULLULA DI SPUNTI. BASTA GUARDARE DIETRO L'ANGOLO! ARTE, SPETTACOLO, SCIENZA E TANTE SAGRE DI PAESE ALLA RICERCA DI SAPORI LOCALI E, SOPRATTUTTO, STAGIONALI. TRA LA SCOPERTA DI UNA BUONA LETTURA E UNA TAGLIATELLA AI PORCINI, TRA UNA VISITA A UN MUSEO, UN VIAGGIO IN UNA CAPITALE EUROPEA E UN BUON BICCHIERE DI VINO NOVELLO, IL TEMPO VOLA DIETRO ALLE PRIME FOGLIE CADUTE.

Per chi volesse allungarsi in Europa, anche qui la stagione autunnale mostra tutta la sua vivacità. E se c'è una capitale che più di ogni altra fa di questo passaggio dell'anno la stagione d'eccellenza per eventi e rassegne, questa è proprio Berlino. Si inizia con *"Artforum"* (3-6 ottobre), tra i più importanti appuntamenti con l'arte cittadina, per poi passare al famosissimo *"Festival of Lights"* (9-20 ottobre) arrivato alla sua ottava edizione. Il festival delle luci è un'occasione unica per vedere la capitale tedesca illuminata a giorno e vestita a festa tra installazioni e scenografie luminose che accendono gli esterni di oltre cinquanta musei e luoghi simbolo della città: dalla porta di Brandeburgo alla cattedrale fino alla torre di Alexander Platz. Per l'occasione il Comune organizza anche tour ad hoc su pullman speciali come il Light-Liner, gite sui battelli Light-Ship che solcano la Sprea e percorsi in bici con il Rickshaw Light-Velo. Ma non finisce qui: perché dal 3 ottobre al 3 novembre Berlino si trasforma per un lungo mese anche in un impareggiabile e innovativo palcoscenico musicale grazie al suo amatissimo *"Jazzfest"*. E visto che Berlino è una città dalle mille risorse e sempre in fibrillazione, a residenti e turisti propone anche, dal 12 al 17 novembre, *"International Short Film Festival"* dedicato agli amanti dei cortometraggi. ■

SAGRE NATURALMENTE

FUNGHI, CASTAGNE E BUON VINO. I PIACERI DELL'AUTUNNO ITALIANO SI GUSTANO NELLE PIAZZE DI PAESE, DOVE LE TRADIZIONI DEI PRIMI FREDDI SCALDANO IL CUORE.

Le tradizioni enogastronomiche autunnali rivivono nelle piazze di tutta Italia e, dal nord al sud, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Vere e proprie feste con costumi e usanze locali, come l'atesina *Törggelen* (in Trentino Alto-Adige tra fine settembre e inizio ottobre), durante la quale si festeggia l'autunno come facevano i contadini: assaggiando vino, speck e formaggi al caldo delle tradizionali stube. O come la *sagra del vino di Monte Porzio* (primo weekend di ottobre), un'occasione per vedere la vera pigiatura dell'uva, fatta a piedi nudi dalle ragazze del paese. Anche i Colli Romani offrono molte occasioni per degustare il vino novello e visitare le cantine aperte, come la *Sagra dell'uva di Marino* (6 ottobre) o quella *del vino di Velletri* (fine settembre - inizio ottobre).

Autunno significa soprattutto funghi. Prime in ordine di tempo (fine settembre), la festa *Funghinpiazza di Calizzano* (Savona) e *la Sagra dei Funghi di Neversa della Battaglia* (Treviso). Famosissima la *Sagra di Cusano di Murti* (Benevento) dal 19 settembre al 6 ottobre: qui le prelibatezze a base di funghi vengono degustate nel borgo medievale in festa. Se non potete resistere fino a ottobre, a Lariano (Roma) potrete assaggiare i funghi locali dal 12 al 22 settembre. In Sardegna, nel territorio di Nuoro, le sagre durano fino a dicembre con il circuito *Autunno in Barbagia (Cortes apertas)*, con piatti tipici a base di funghi offerti nei cortili del centro! Gli appuntamenti vanno dalle sconosciute feste di borgo a quelle più famose. Regina indiscussa delle sagre autunnali, la *Fiera del tartufo bianco di Alba*, aperta tutti i weekend dal 12 ottobre al 17 novembre. Chi è invece alla ricerca di atmosfere nordiche può puntare la bussola verso Ampezzo, che il 31 festeggia il *Capodanno Celtico* con la *Fiesta de Lis Muars*, cioè la festa delle zucche che, intagliate, illuminano il centro storico dove si festeggia bevendo e mangiando. Dopotutto, sembra proprio che sia l'autunno la stagione più calda. ■

FUNGHI BUONI DA MORIRE

commestibili

armillaria mellea
(chiodino, famigliola buona)

Questi funghi crescono in gruppi di numerosi individui, in boschi di conifere su ceppaie o radici marcescenti. Hanno cappello dal giallo miele al brunastro marrone, lamelle biancastro grigio, gambo molto lungo, cilindrico con anello bianco. Da giovani hanno forma di chiodo.

macrolepiota procera
(mazza di tamburo, parasole)

È un fungo dalle notevoli dimensioni (dai 15 ai 40 cm di diametro e fino a 40 cm di altezza!), ottimo in cucina. Cresce nei prati montani. Cappello prima chiuso, ovoidale, poi aperto, color nocciola brunastro con squame fibrose, lamelle larghe e fitte, libere al gambo che è lungo con anello alto.

clavaria ramaria flava
(manina, ditola gialla)

Fungo appariscente con cespi ramificati che escono da un unico ceppo, somiglia a un corallo. Di color giallastro con piccole tonalità violette, cresce nei boschi di conifere e di latifoglia. Va consumato solo giovane, può inoltre essere confuso con altri esemplari tossici come la ramaria pallida.

boletus aereus
(porcino, porcino nero, bronzino)

È il re dei funghi, eccellente cotto o crudo, essiccato o sott'olio. Cappello di color castagno fulvo, ma anche nocciola, imenio formato da tubuli bianchi, poi giallo verdastri, gambo ovoide giallo bruno, carne bianca, consistente e immutabile al taglio. Predilige boschi di latifoglie, specialmente castagni, querce e faggi.

cantharellus cibarius
(finferlo, gallinaccio, gialletto)

Fungo molto comune e molto saporito. Cappello irregolare, grinzoso e giallo, lamelle dello stesso colore decorrenti sul gambo, carne gialla e fibrosa. Cresce nei boschi di latifoglie e aghifoglie, in numerosi esemplari disposti a circoli o gruppi nel terreno muscoso.

Fate controllare sempre i funghi da un esperto!

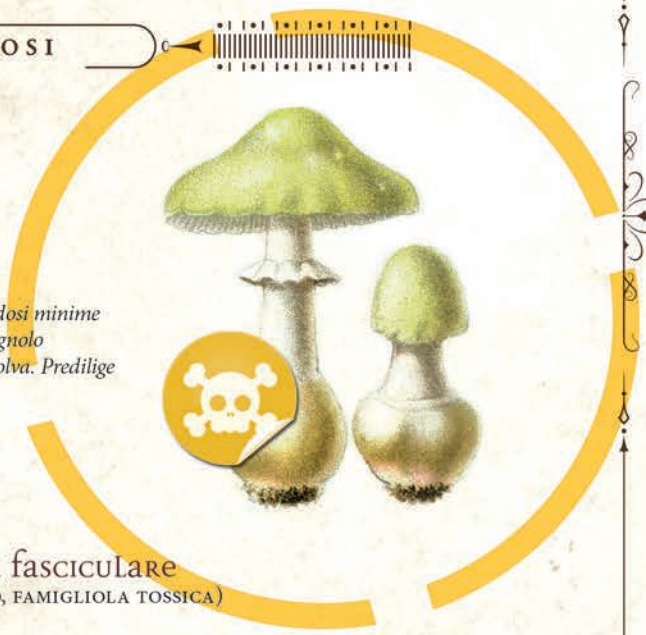
morchella elata
(spugnola slanciata)

Cresce di preferenza nei prati e sotto piante latifoglie con terreno preferibilmente calcareo; è un fungo di taglia slanciata con cappello conico di color bruno e gambo cilindrico irregolare. Ha un sapore delicato, ma attenzione va cotto molto bene poiché da crudo è tossico.

agaricus campestris
(prataiolo, psalliota campestre)

Ottima commestibilità. Cappello bianco rosato o brunastro, carnoso con squame rosate, lamelle fitte, rosee da giovane poi bruno-nerastre, gambo pieno con anello membranoso e bianco, carne bianca, leggermente rosa al taglio. Vive in colonie, in campi e prati fino a 2.000 metri di altitudine.

velenosi



amanita phalloides
(tignosa velenosa o verdognola)

Mortale! La sua velenosità non lascia scampo anche se ingerito in dosi minime o in contatto con altri funghi commestibili. Cappello di color verdognolo giallastro, lamelle bianche, gambo cilindrico con il tipico anello e volva. Predilige i boschi di latifoglia.

hypholoma fasciculare
(falso chiodino, famigliola tossica)

Fungo velenoso, in alcuni casi mortale. Cappello giallo brillante, più scuro al centro, lamelle giallo zolfo, a maturità bruno marcato, gambo e carne gialla. Odore sgradevole e sapore amaro. Si riproduce in grandi cespi su tronchi o su ceppaie o su terreno vicino a vecchi alberi.

amanita muscaria
(ovolo malefico, ovaccio)

Fungo bellissimo ma velenoso, in alcuni casi persino mortale.
Cappello rosso aranciato o rosso vivo, coperto da piccole verruche bianche, da giovane si presenta chiuso o coperto da un velo, ha lamelle bianche, gambo cilindrico con anello vistoso.

CERCASI DOGSITTER

spesa comune, condomini solidali, ma anche tate condivise e piccoli e grandi favori sul pianerottolo.

Che sia un palazzo prestigioso di Park Avenue a Manhattan o una casa bolognese, tranne rarissime eccezioni, siamo per lo più tutti alle prese con vicini di casa e condomini. **Vivere a contatto con persone che spesso non conosciamo è uno degli elementi distintivi della società del terzo millennio. E c'è chi sta trasformando questo dato di fatto in una risorsa**, capovolgendo un pregiudizio molto diffuso nell'immaginario collettivo secondo cui il vicino di casa ha spesso le sembianze dell'eterno scocciatore, di colui che incontriamo in ascensore senza sapere bene di cosa parlare o che ci disturba con rumori molesti.
Se dovessimo analizzare la vita di condominio attraverso gli atti dei tribunali, quel che ci resterebbe sarebbero solo discussioni, faide se non addirittura

autentici episodi di stalking tra residenti di una scala e un'altra, con rappresaglie che vanno dalle scampanellate nel cuore della notte fino alle più minacciose telefonate mute a cadenza regolare. **Per fortuna, c'è un intero mondo di buone pratiche sempre più diffuse, che ci mostra come il condominio possa diventare tutt'altro. Ovvero una rete di relazioni di buon vicinato e un luogo in cui condividere spese e bisogni.** Com'è successo a Bologna grazie anche a un'iniziativa sostenuta da Confabitare sul cosiddetto condominio solidale. Prima si è iniziato con la condivisione della badante, poi con la spesa comune e la baby-sitter del palazzo. Un paio di volte la settimana, a turno, volontari del palazzo (o un incaricato di Confabitare) vanno al mercato ortofrutticolo all'ingrosso dove comprano grandi quantitativi di frutta e verdura su ordinazione dei condomini. Arrivando anche a dimezzare i costi. Il concetto è un po' quello dell'economia di (piccola) scala, mixato all'idea che ognuno partecipa a quelle spese che sono funzionali ai propri bisogni. Da qui anche l'idea della "Tata di condominio" che segue contemporaneamente più bambini, un po' sull'onda della Tagesmutter, figura molto diffusa sia in Germania che in Francia. L'esperimento bolognese è talmente piaciuto che ora pare si stia studiando anche la creazione di una vera Banca del Tempo. In pratica si mettono a disposizione, per un tot di ore, saperi e competenze. Qui il beneficio è straordinario. Può succedere,

per esempio, che una sarta aggiusti un vestito a un vicino di casa che è professore di matematica, che in cambio darà ripetizioni ai figli. O che un elettricista faccia un piccolo lavoretto in cambio di una consulenza per la sua dichiarazione dei redditi. **Ma le iniziative non si fermano certo a Bologna, segno di un desiderio sempre più forte di ricreare quelle reti di rapporti altrimenti difficili da intrattenere in grandi contesti urbani.** A Milano, per esempio, la palazzina del 12 di Via Rembrandt ha dato addirittura vita alla prima biblioteca condominiale meneghina. E anche all'estero le cose sono ancora diverse. A New York oltre al "cohousing" molti condomini fanno gioco di squadra per dividere spese e scambiarsi favori reciproci.
Il tutto in un contesto molto più rigido di quello italiano. Molte palazzine newyorchesi, infatti, sono gestite da un consiglio d'amministrazione al pari di una società. E in alcuni casi il proprietario di un appartamento non è libero di

UN MODO NUOVO E POSITIVO DI INTENDERE LA VITA DI PALAZZO, ALL'INSEGNA DELLA CONDIVISIONE E DELL'EFFICIENZA ECONOMICA. PER RELAZIONI TRA CONDOMINI PIÙ A DIMENSIONE UMANA, SOPRATTUTTO NELLE GRANDI CITTÀ.

vendere la sua casa a una persona che non abbia ricevuto il nulla osta del condominio. Com'è avvenuto a Barbra Streisand, gentilmente rifiutata nel prestigiosissimo palazzo al 740 di Park Avenue, costruito nel '29 dal nonno di Jacqueline Kennedy Onassis. Il condominio ha detto no al desiderio di acquisto dell'attrice per tutelare la privacy degli altri condomini dal potenziale assedio di paparazzi e curiosi.
Ma New York brulica anche di condomini che invece **programmano attività comuni, condividono spazi e spese, provano a fare squadra per abbattere i costi e darsi una mano, finendo per creare legami di amicizia e buon vicinato che migliorano la stessa vita di quartiere.** Un esempio? A Brooklyn capita spesso che si faccia rete anche online tra vicini di casa per scambiarsi informazioni di servizio, come per esempio gli indirizzi dove comprare a buon prezzo, ma anche per condividere baby-sitter o utilizzare insieme l'automobile.
Il tutto con l'aiuto di internet, perché non è sempre scontato conoscersi tutti all'interno di grandi condomini. Soprattutto se ci si è appena trasferiti, condizione comune a tanti in una città con una grande mobilità. Così a uso degli abitanti di un condominio - e a volte perfino di uno stesso "block" - vengono aperti dei gruppi su portali come Yahoo e Google che funzionano come vere e proprie bacheche digitali, dove ognuno può lasciare un post. E segnalare un'esigenza o proporre un'iniziativa, perfino degli scambi.
Ci son persone che offrono corsi di cucina in cambio di culle o passeggini per bambini o chi si propone come tata in cambio di un passaggio in auto al lavoro. E spesso si trovano anche occasioni per qualche lavoretto saltuario. Una rete di "mutuo soccorso" che serve anche a sentirsi accettati e parte di una comunità cui far riferimento. ■

AMMINISTRARE CON CURA

Dallo scorso giugno è entrata in vigore la legge 11 dicembre 2012, n. 220, meglio nota come la *Riforma del Condominio*. È ancora troppo presto per fare un bilancio, ma i tempi sono maturi almeno per una riflessione sulle sue linee guida, quelle che permettono di interpretare i singoli articoli di un testo di legge alla luce della sua impostazione generale e delle intenzioni di fondo del legislatore.
I primi commenti, lo ricordiamo, sottolinearono l'importanza assegnata al ruolo dell'Amministratore del condominio, tanto che la legge fu definita "la riforma dell'amministratore". In effetti già la definizione per esteso di quattro requisiti necessari per rivestire l'incarico (godimento diritti civili, requisiti di onorabilità, diploma di scuola secondaria di secondo grado e soprattutto corso di formazione iniziale supportato da un'attività di formazione periodica) servivano a tratteggiare la figura dell'amministratore con connotati di maggiore professionalità, sia per la necessità di una preparazione specifica, e sia per l'introduzione dell'obbligo di una formazione permanente. Questo professionista specializzato nella gestione delle unità abitative viene infatti caricato dalla riforma di nuove responsabilità. Tra queste, spicca per rilievo pubblico quella di adempiere alle varie esigenze di natura tributaria, perché la riforma individua il condominio come soggetto "sostituto d'imposta" per conto dei singoli condomini. Se il condominio diventa il punto di riferimento di alcune imposte dovute dai proprietari delle sue unità immobiliari, i rapporti con il fisco risultano molto semplificati, ma l'amministratore, che gestisce questi rapporti, dovrà ovviamente risponderne sia allo Stato che ai condomini

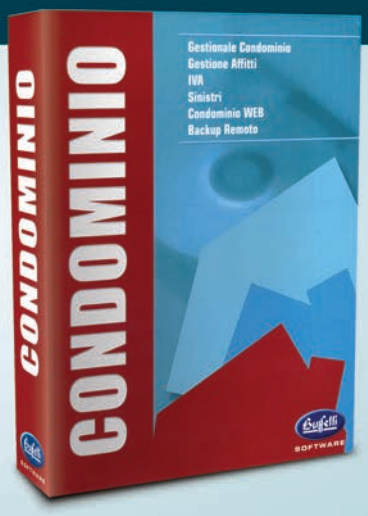
FOTO: © fotogaby - istockphoto.com

stessi. In virtù di questo, l'amministratore è tenuto a garantire trasparenza al proprio lavoro, mettendo a disposizione i suoi atti anche al di fuori delle scadenze ordinarie e straordinarie. L'accresciuto ruolo dell'amministratore del condominio previsto dalla riforma non esaurisce le novità da essa introdotte, ma ci aiuta a comprendere le finalità del legislatore. Infatti, a questo ampliamento di responsabilità corrisponde un arricchimento delle funzioni a vantaggio di ogni singolo condomino e della sua facoltà di trarre beneficio dal possesso della propria abitazione. Essere un condomino diventa così anche avvalersi di servizi che rendono più confortevole abitare. È su questo particolare aspetto che la riforma mostra i suoi tratti più importanti e innovativi e la cifra interpretativa dei suoi articoli.
L'amministratore quindi adempie correttamente i propri compiti solo se verifica che ogni singolo condomino tragga effettivo beneficio dai servizi che egli fornisce alla comunità condominiale: e questo fa una bella differenza con la semplice erogazione di un servizio. Che sia il riscaldamento, l'ascensore o il citofono, l'amministratore non esaurisce il proprio lavoro garantendone il funzionamento tecnico, ma gli viene anche richiesto di controllare attivamente che il beneficio di questi servizi raggiunga ogni singola abitazione.
L'amministratore è quindi chiamato a una costante opera di comunicazione con i condomini, invita anche questi a una partecipazione più attiva alla vita del proprio condominio e a collaborare attivamente con l'amministratore.
La speranza contenuta nello spirito della riforma è che da questo intenso clima di dialogo all'interno dei condomini maturino col tempo condizioni di maggiore serenità e, di conseguenza, un benefico alleggerimento dell'enorme numero delle cause pendenti nei nostri tribunali dovute alle liti tra condomini.
Forse è pretendere troppo da una semplice riforma, ma per il momento possiamo anche accontentarci di vivere in condomini più gradevoli ed efficienti. ■

MANUALE DEL CONDOMINIO
di Adriana Nicoletti,
Pagg. 560 – euro 45,90 (invece di 54,00)
Buffetti Editore

Gestionale Condominio

È la soluzione software Buffetti per gestire e controllare con facilità gli adempimenti fiscali, contabili e amministrativi del Condominio.Principali gestioni: bilancio preventivo provvisorio e consuntivo con analisi degli scostamenti, dei fondi spesa e delle rendite condominiali; ripartizione delle spese in percentuale su diverse voci analitiche tra inquilino, proprierario, compropietario, usufruttuario; gestione e controllo dei pagamenti, delle morosità e degli interessi di mora; gestione delle ritenute d'acconto, deleghe, dichiarazioni per i sostituti d'imposta, detrazioni fiscali per ristrutturazioni e studio di settore; agenda dello studio con scadenzario e gestione corrispondenza, dei contenziosi legali, delle telefonate e degli SMS. Al Gestionale Condominio è possibile associare i moduli di Gestione Affitti, IVA, Sinistri, Backup Remoto e Condominio Web, l'innovativo servizio internet che consente di pubblicare su web i dati dei condominii e della contabilità per renderli disponibili ai condomini. Il software Gestionale Condominio è aggiornato con la Riforma del Condominio (Legge 220/2012).



CONDOMINIO SEMPLICE, con Buffetti

La norma sulla riforma del Condominio (Legge n. 220 dell'11.12.2012) è stata pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale n. 293 del 17 dicembre 2012 ed è divenuta operativa dal 18 giugno 2013.

In particolare, l'art. 10 della Legge n. 220/2012 ha novellato l'art. 1130 del codice civile prevedendo espressamente, tra i compiti dell'amministratore di immobili, la tenuta dei seguenti registri:

- registro di anagrafe condominiale, contenente le generalità dei singoli proprietari e dei titolari di diritti reali e di diritti personali di godimento, compreso il codice fiscale, la residenza o domicilio, i dati catastali come pure le informazioni relative alle condizioni di sicurezza dell'unità immobiliare;
- registro dei verbali delle assemblee, contenente le eventuali mancate costituzioni dell'assemblea, le deliberazioni e le brevi dichiarazioni rese dai condomini che ne facciano richiesta;
- registro di contabilità, dove annotare in ordine cronologico, entro 30 giorni dall'effettuazione, i singoli movimenti contabili in entrata e uscita effettuati dall'amministratore;
- registro di nomina e revoca dell'amministratore, dove annotare in ordine cronologico, entro 30 giorni dall'evento, le date di nomina e revoca degli amministratori di condominio compresi gli estremi del decreto, nel caso in cui la nomina o revoca siano oggetto di provvedimento dell'autorità giudiziale.

La modulistica per l'amministratore di condominio:

Registro di anagrafe condominiale

Codice Buffetti 306701200 già conosciuto come "Matricola dei condomini".

Registro dei verbali delle assemblee

Codice Buffetti 220401210. Completa l'offerta il modulo di ***Convocazione dell'assemblea*** *codice Buffetti 640700000 da inviare a ciascun condomino.*

Registro di contabilità

Codice Buffetti 328301217 già conosciuto come "Cassa analitica per condominio". Le ricevute di condominio a due o tre copie (con avviso), sia a compilazione manuale sia a stampa laser o a modulo continuo completano l'offerta della modulistica

Registro di nomina e revoca dell'amministratore di condominio

Codice Buffetti 316800000. È una novità assoluta essendo previsto per la prima volta dalla normativa di riforma del condominio.

MIRACO-LO VERDE

ECOBONUS AL 65% PER IL RISPARMIO ENERGETICO DEGLI IMMOBILI, COMPRESE LE CALDAIE E GLI IMPIANTI A POMPE DI CALORE; PROROGA FINO ALLA FINE DEL 2013 PER IL BONUS DEL 50% SULLE RISTRUTTURAZIONI; BONUS DEL 50% PER GLI ELETTRODOMESTICI ENTRO UNA SPESA DI DIECIMILA EURO.

La scorsa primavera, con il decreto legge 63/2013 il nostro Governo ha recepito una direttiva del Parlamento europeo riguardante il miglioramento delle prestazioni energetiche nell'edilizia. In questo decreto si confermavano per la seconda metà di quest'anno, addirittura incrementandole, una serie di agevolazioni, aggiungendone anche di nuove. Ribattezzate "Ecobonus", esse riguardano le spese per interventi di riqualificazione finalizzati al risparmio dei consumi energetici di edifici già esistenti. In estate, successivi emendamenti al decreto hanno ampliato l'area d'intervento di queste agevolazioni con l'intento di fornire un ulteriore stimolo ai consumi, in particolare per i comparti produttivi nazionali, e dare impulso alla nostra economia. Ma andiamo con ordine.

Il corpo principale del decreto prevede una detrazione del 65% (anziché il precedente 55%) per quanti migliorano la resa energetica della propria abitazione o del proprio condominio. La definizione di questo "miglioramento" viene quantificata in un 20% di risparmio rispetto a una tabella prodotta dal Ministero dello Sviluppo Economico: un dettaglio tecnico che gli interessati dovranno controllare attentamente con l'azienda incaricata dei lavori per evitare di essere esclusi dalle agevolazioni. Molto interessante il valore massimo complessivo delle detrazioni cumulabili, che è previsto in 100.000 euro: una cifra rilevante ma che, ricordiamo, trattandosi di contributi fiscali, riguarda solo quei soggetti a IRPEF o IRES con reddito sufficientemente elevato da poter fruire di detrazioni. Se poi le spese sostenute riguardano interventi su parti comuni di edifici condominiali o interessano tutte le unità immobiliari di cui si compone un certo condominio, allora il limite temporale di applicazione della detrazione è esteso fino al 30 giugno 2014. Per poter accedere ai benefici degli Ecobonus è sufficiente conservare la documentazione delle spese sostenute con un pagamento "tracciabile", ovvero effettuato con bonifici bancari e postali. In prima stesura le categorie d'interventi contemplate dal decreto sono state le cosiddette "strutture orizzontali e verticali opache", l'installazione di pannelli

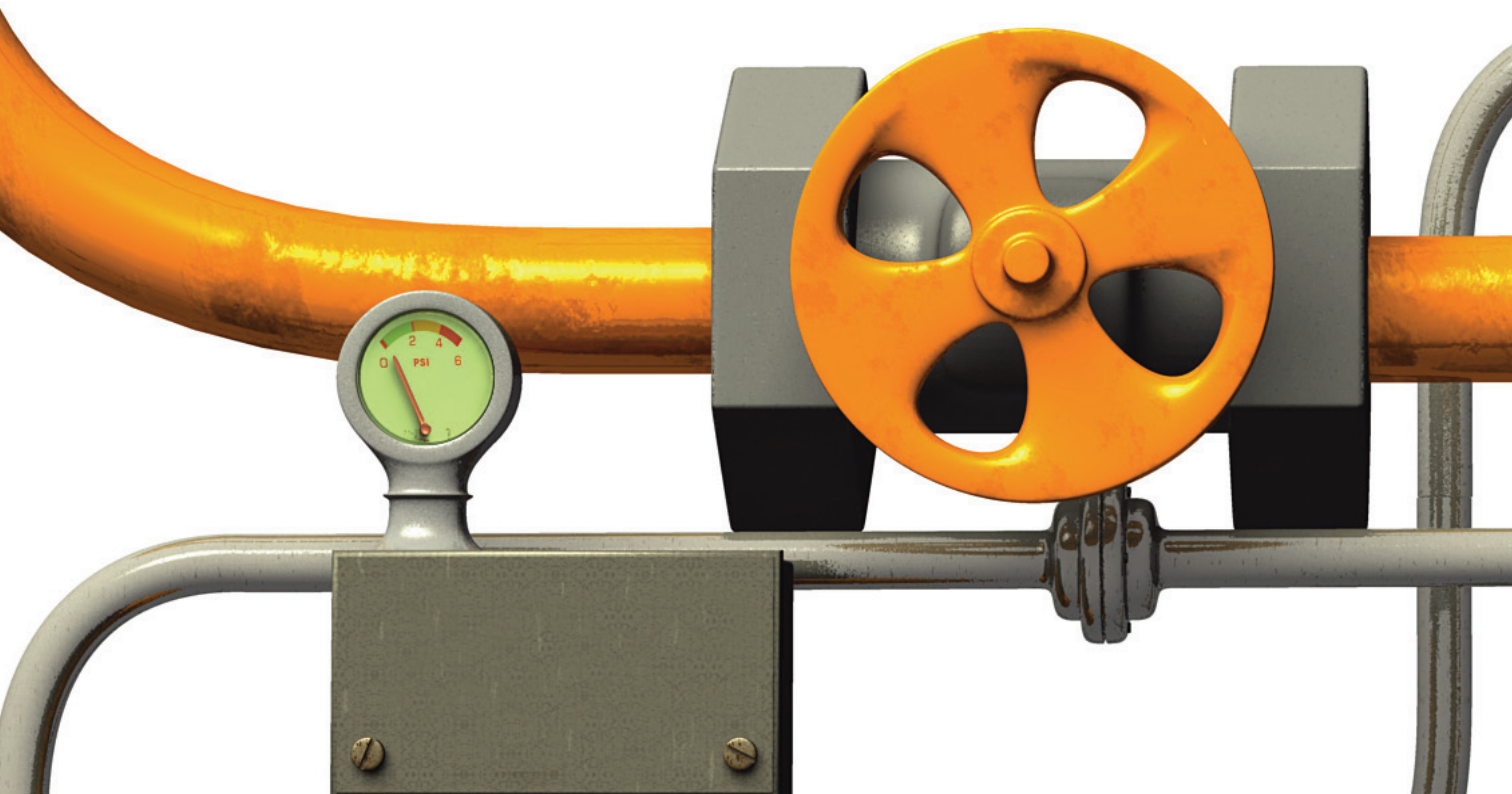
FOTO: © Ivan Stevanovic - istockphoto.com

sostenere i consumi degli italiani attraverso gli incentivi, rilanciare l'economia e lo sviluppo del made in italy. in corsa tutto ciò che è finalizzato al risparmio energetico: ristrutturazioni, ma anche frigoriferi, lavatrici, lavastoviglie, impianti di riscaldamento, scaldabagni...

solari e gli impianti di climatizzazione invernale.
Con "strutture verticali e orizzontali opache" s'intendono molto semplicemente coperture, mura, pavimenti, finestre, infissi e porte di singole abitazioni o di intere unità immobiliari, insomma tutto ciò che delimita lo spazio riscaldato dell'edificio, separandolo dall'ambiente esterno. Si tratta di lavori come l'isolamento delle pareti o la coibentazione dei sottotetti che impediscono la dispersione termica, così come l'installazione di finestre e infissi che aumentano l'efficienza energetica dell'abitazione. Il valore massimo della detrazione prevista per chi vuole migliorare la capacità di "conservare" il calore all'interno della propria abitazione è di 60.000 euro, e anche in questo caso i requisiti tecnici di tale risparmio energetico sono stabiliti con precisione da un decreto del Ministero dello Sviluppo.
Per quanto riguarda la seconda categoria prevista, l'installazione dei pannelli solari che producono acqua calda sia per usi domestici e sia industriali, la detrazione massima è ancora di 60.000 euro. Possono avvalersi delle agevolazioni un'ampia categoria di soggetti: piscine e strutture sportive in generale, case di ricovero e cura, ma anche scuole e università che intendono soddisfare il proprio fabbisogno di acqua calda mediante un sistema ad energia solare.
Infine abbiamo gli interventi di sostituzione degli impianti per la climatizzazione invernale. Il decreto inizialmente faceva specifico riferimento alle sole caldaie a "condensazione", ma un emendamento ha poi esteso la detrazione fiscale del 65% anche alle caldaie a "pompa di calore". L'importo agevolabile massimo previsto in questi casi è di 30.000 euro, nei quali è naturalmente possibile comprendere anche i necessari interventi di adeguamento del sistema di distribuzione.
Un altro significativo emendamento ha esteso gli Ecobonus anche ai "grandi elettrodomestici" (frigoriferi, forni, condizionatori, ecc.) inseriti in interventi di ristrutturazione, con uno sgravio fiscale massimo previsto del 50% della spesa, fino ad un tetto di 10.000 euro. ■

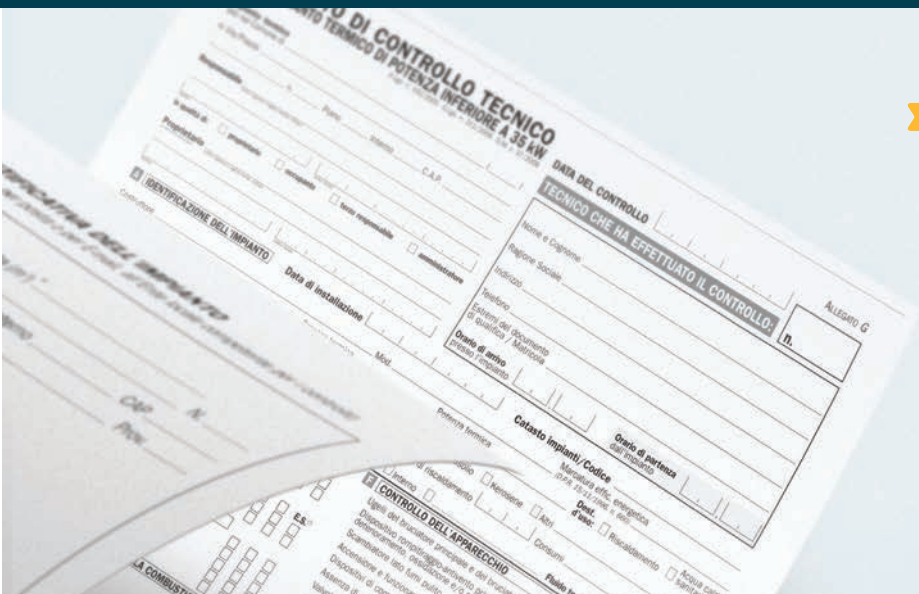
VECCHIA CALDAIA QUANTO INQUINI?

Dopo l'iperlavoro dovuto alle frequenti, rigeneranti docce estive, con l'autunno si avvicina un periodo di ancora maggiore stress per le nostre caldaie domestiche.
In previsione dei freddi invernali, sarà infatti saggio provvedere in anticipo alla revisione della nostra centrale termica, evitando così brutte sorprese quando il suo efficiente funzionamento sarà assolutamente indispensabile.
Gli esperti ricordano che è l'intero impianto a dover essere tenuto sotto controllo: compresi radiatori e tubature. Un primo controllo, ad esempio, potrebbe essere necessario in caso di anomali cali della pressione dell'acqua: eventi come questi, se sono troppo frequenti, potrebbero nascondere una falla, anche minima, nelle tubature. In corrispondenza della perdita, il muro risulterebbe umido e, purtroppo, occorrerebbe spaccarlo per intervenire immediatamente, altrimenti la fuoriuscita di acqua provocherebbe l'usura eccessiva della caldaia e il suo malfunzionamento.
Fortunatamente gli interventi sulla caldaia non sono molto invasivi e sono regolamentati dalla legge italiana, prevedendo specifiche modalità e tempistiche. Benché le moderne caldaie siano apparecchiature perfettamente sicure, infatti, non va dimenticato che sono sempre una vera e propria collezione di gas tossici e non è quindi il caso di sottovalutare i rischi connessi.
Inoltre una caldaia in piena efficienza ha il vantaggio di essere meno nociva per l'ambiente e, ultimo ma non meno importante, di ottimizzare il consumo di carburante, per il sollievo del nostro portafogli.
La legge prevede due tipi di controlli. Un primo tipo di verifica è



quella che i tecnici chiamano "analisi di combustione" e riguarda i fumi di scarico. Con questo controllo si esaminano il rendimento della caldaia e le sue emissioni di sostanze inquinanti nell'ambiente. Per le caldaie domestiche, ovvero quelle sotto i 35 kilowatt all'ora di potenza, stagne e installate all'esterno dell'abitazione, la legge prevede controlli ogni 4 anni se l'apparecchio ha meno di 8 anni, e ogni 2 quando supera quell'età. Il termine di 2 anni diventa praticamente generale in tutti gli altri casi, in particolare se la caldaia è installata internamente e se non è stagna, ovvero praticamente garantita contro le fughe di fumi nocivi.
Le cose in realtà sono ancora più complicate perché molti Enti locali sono intervenuti con una propria legislazione modificando queste indicazioni e riducendole spesso fino a portarle a un controllo l'anno.
Il secondo tipo di controllo periodico, stabilito dalla legge italiana, riguarda la manutenzione della caldaia e non va confuso con il precedente. La legge prevede per la manutenzione le stesse categorie e la stessa tempistica che abbiamo visto per i fumi di scarico.
In questo particolare caso, tuttavia, bisognerebbe avere un po' di fiducia nel produttore dell'apparecchio che abbiamo scelto per riscaldare il nostro ambiente domestico. Il produttore deve infatti indicare nel libretto di istruzioni che accompagna la caldaia, quelle che ritiene siano le scadenze ideali per gli interventi di manutenzione: sono indicazioni da non sottovalutare perché ci vengono da chi dovrebbe avere a cuore la soddisfazione del cliente. Il tecnico provvederà quindi alla pulizia delle componenti e ai controlli degli apparati di sicurezza, restituendo una caldaia sicura e in piena efficienza. ■

MODULISTICA



Modulistica Buffetti per impianti ›

Codice Buffetti 809503000 Libretto di impianto con potenza inferiore a 35 kW

Codice Buffetti 8843G0000 Rapporto di controllo tecnico impianto termico di potenza inferiore a 35kW (Allegato G).

LA RIVOLUZIONE 2.0 È IN ATTO E STA MODIFICANDO PROFONDAMENTE L'ORGANIZZAZIONE DI UNA TRA LE PIÙ ANTICHE DELLE NOSTRE ISTITUZIONI: L'UNIVERSITÀ.

IMMATRICOLAZIONI, PASSAGGI DA UNA FACOLTÀ ALL'ALTRA, PRENOTAZIONI AGLI ESAMI, INFORMAZIONI SU PROGETTI,

TUTTO DIVENTA ON LINE MENTRE DIMINUISCONO, E DI TANTO, LE INTERMINABILI FILE DI UN TEMPO ALLE SEGRETERIE AMMINISTRATIVE E DIDATTICHE.

VITA UNIVERSITARIA

FOTO: © Photodjo - istockphoto.com

Prenotare gli esami online, verificare con un clic se si è in regola con gli esami o con il pagamento delle tasse, iscriversi ai colloqui con i docenti via tablet. È la frontiera dell'università 2.0, quella che dopo mille resistenze pare essersi (felicemente) arresa ai nuovi media. E all'avvento del digitale. Spesso con grande soddisfazione degli studenti, che si ritrovano a vivere una quotidianità semplificata e molto diversa da quella sperimentata da colleghi che si sono laureati anche solo una manciata di anni prima.

Già, perché quella avviata da molti atenei è davvero una rivoluzione. Capita sempre più spesso che sui portali di riferimento ci siano aree d'accesso per gli studenti, dove ogni iscritto può controllare lo stato dell'arte del proprio percorso studiorum e sbrigare rapidamente ogni tipo di obbligo amministrativo.

DALLA PRENOTAZIONE DEGLI ESAMI VIA TABLET AL PAGAMENTO DELLE TASSE ONLINE. LE UNIVERSITÀ ITALIANE NEGLI ULTIMI ANNI SI STANNO RAPIDAMENTE CONVERTENDO AL DIGITALE E PUNTANO SEMPRE DI PIÙ SUI SERVIZI ONLINE CON GRANDE GIOIA DI MOLTI STUDENTI CHE HANNO DETTO ADDIO A FILE E ATTESE INTERMINABILI.

Con un notevole risparmio di energie e di tempo. Un cambiamento sostanziale che modifica la stessa gestione del tempo, responsabilizza gli studenti e insieme li sgrava del peso elefantiaco di macchine amministrative spesso superate.

In breve lo studente si sente più protagonista, avverte che l'università dove vive e studia è un luogo e un'organizzazione che prova a essere a sua misura. Che tenta di rendergli la vita più semplice. Non solo: un approccio del genere tende a creare un rapporto di stima più forte tra l'ateneo e lo studente, che magari finirà per suggerire questa o quell'università un domani agli amici più giovani.

Guardando a qualche esempio concreto, l'università degli studi di Roma "Tor Vergata" può vantare una delle bacheche di servizi online tra le più complete e intuitive. L'apposita sezione (che ha

L'OPINIONE DEGLI STUDENTI.

UNIVERSITÀ SEMPRE PIÙ DIGITALI E SERVIZI ONLINE PER GLI STUDENTI TRA SPERIMENTAZIONI, QUALCHE RITARDO E ALMENO UNA SORPRESA. OVVERO L'APPLICAZIONE PER ANDROID E IOS INFOSTUD REALIZZATA APPOSITAMENTE PER GLI ISCRITTI DI MEDICINA, COME CI HA RACCONTATO M. UNA STUDENTESSA AL QUINTO ANNO DELLA FACOLTÀ DI MEDICINA DELL'UNIVERSITÀ "LA SAPIENZA" DI ROMA.

anche un'area per i docenti con accesso riservato) ha molto di quel che può essere utile a un allievo del Duemila. Dall'iscrizione online a un esame al controllo delle procedure per il passaggio da un ateneo all'altro fino al riconoscimento di esami di facoltà differenti e alle informazioni relative al programma Erasmus.
Tutto nero su bianco, senza la mediazione delle segreterie amministrative e didattiche. Così scene che fino alla metà degli anni Duemila erano routine – le file chilometriche per l'immatricolazione, per la consegna della tesi, per i colloqui con i docenti che si trasformavano in eterne vie crucis e che rubavano tempo allo studio – sono quasi solo un lontano ricordo.
E non solo a Roma. Un meccanismo simile si trova nell'università di Cagliari, per esempio, all'Alma Mater studiorum di Bologna, all'università degli studi di Cassino, in quella di Trieste, nei corsi universitari milanesi e in molte altre facoltà sparse in tutta Italia. **Ma non si tratta solo di una semplificazione: gli studenti in questo modo imparano a programmare e vivere in modo più funzionale il proprio tempo, senza togliere spazio allo studio, e a guardare al proprio ateneo come a una realtà che tiene conto dei loro bisogni.** Che li responsabilizza e li pone al centro dell'organizzazione complessiva.
Senza considerare poi il rapporto tra università e Social Network, e tra questi ultimi e studenti. Ma andiamo per ordine.
Da una parte gli atenei. Molti di essi hanno ben compreso che la digitalizzazione dei servizi è una necessità funzionale alla semplificazione della vita degli studenti e all'ottimizzazione delle risorse. Essi stessi stanno iniziando inoltre a sviluppare la propria presenza sui Social Network, soprattutto su Facebook, per rendere noti i propri punti di forza e per promuovere iniziative, eventi e attività a cui sperano partecipino più studenti possibili. La facoltà di Scienze della Comunicazione dell'Università di Torino, ad esempio, ha aperto un canale Youtube (UnitoYou) e una pagina Facebook (Facebook Unito) che lavorano in modo complementare per promuovere le potenzialità della facoltà. Dall'altra parte gli studenti che usano i Social Network per scambiarsi informazioni di servizio. E anche se in Italia siamo ancora lontani dalle tendenze che vedono negli Stati Uniti una forte interazione tra studenti appartenenti allo stesso college, capita sempre più spesso che su Facebook i colleghi si scambino rapide informazioni sul programma di un esame piuttosto che sul cambio dell'orario di una lezione. La rete si sa, corre sempre più veloce e spesso finisce per semplificare la vita. ■

Che servizi online avete disponibili?
"Abbiamo due diverse piattaforme. La prima è Infostud, dove si accede con numero di matricola e password e contiene tutte le informazioni sul tuo piano di studi come gli esami svolti e i voti. Di recente ne hanno fatto anche un'app gratuita per Android e iOs con tanto di statistiche e mappe interattive relative al tuo andamento. E poi abbiamo un'altra piattaforma che si chiama E-learning, dove i docenti possono caricare i materiali dei corsi di studio. Funziona, anche se non tutti ancora lo usano".

Tu sei al quinto anno: quanto ti sei iscritta questo sistema esisteva già?
"Assolutamente no: la facoltà era molto meno informatizzata. È molto migliorata, tra l'altro sui servizi online penso siamo una delle facoltà meglio organizzate della Sapienza, il che credo sia davvero utile per gli studenti fuori sede, che così possono prenotare gli esami a distanza, e venire in facoltà solo per gli appelli".

Un cambiamento non da poco..
"Sì, stanno cercando di stare al passo con i tempi. Da noi per esempio gli esami ormai si possono prenotare solo online. Non abbiamo più neanche il tradizionale libretto degli studenti (quello che riportava voto e firma del docente, n.d.r.) ma un sostituto, con solo l'elenco degli esami dati. Per il resto c'è la bacheca online".

Niente più file sfiancanti agli sportelli dunque?
"Beh insomma. Se puoi ottenere online un certificato che attesta il tuo stato di studente, per altre pratiche come il nulla osta per sostenere un esame di un'altra facoltà bisogna ancora rivolgersi alla segreteria amministrativa. Ed è sempre un'impresa".

L'AGENDA DELL'UNIVERSITARIO!
LA PRIMA AGENDA CREATA DAGLI STUDENTI PER GLI STUDENTI.
docsity.com
Distribuita
nei Punti vendita Buffetti
e nelle migliori
cartolibrerie e librerie
da Gruppo Buffetti S.p.A.
Fai parte anche tu della community di Docsity,
il social network universitario per lo scambio gratuito di appunti
http://it.docsity.com
docsity.com
l'università, condivisa

Da Buffetti: sempre all'avanguardia!

NCS398

Fotocamera digitale Nikon CoolPix S800c ›

La COOLPIX S800c è la fotocamera con tecnologia Android™ che ama la vita sociale. Grazie allo zoom ottico 10x si possono registrare filmati Full HD e scattare foto meravigliose. Anche gli scatti alle feste fino a tarda notte non sono un problema, grazie al sensore CMOS retroilluminato da 16 megapixel.
Il touchscreen OLED da 8,7 cm (3,5 pollici) e 819 k punti a elevata risoluzione e antiriflesso con ampio angolo di visione rende la fotocamera piacevole da utilizzare: è sufficiente toccare lo schermo per condividere le immagini online e visualizzare subito i commenti dei propri amici. La fotocamera può essere personalizzata grazie a tutte le più recenti applicazioni di Google Play™. Con il Wi-Fi ci si può connettere a Internet, caricare immagini e filmati su siti di foto e social media e trasferirle direttamente sullo smartphone o sul tablet. Il GPS incorporato registra la posizione esatta al momento dello scatto di una foto come "geotag" nei dati dell'immagine ed è compatibile con qualsiasi applicazione di Google che richiede il GPS. L' 'obiettivo con zoom ottico grandangolare 10x NIKKOR(25-250 mm) con vetro ED fornisce nitidezza e colori superiori, sia in primo piano che a distanza.

TAICHI21/CW011P

Ultrabook Asus Taichi 21 ›

Incredibile connubio tra notebook e tablet per la massima flessibilità in mobilità, ASUS Taichi è un Ultrabook™ sottile ed elegante con uno straordinario doppio display: aperto è un Ultrabook con doppio schermo full HD per condivisione dei dati in ambito Home e Business, chiuso diventa un pratico Tablet Multitouch.
Permette di passare con facilità da modalità NB a modalità tablet con un solo tocco.
Dotato di veloci processori Intel® Core™ i7 di terza generazione e disco SSD ad alta velocità, ASUS Taichi21 è disponibile con schermo da 11,6", Full HD di tipo IPS.
Audio di qualità superioreTecnologia ASUS SonicMaster® e Bang & Olufsen ICE power®. Sorprendentemente potente ed elegante, 1.25Kg in soli 17mm di spessore.

CHE ARIA TIRA

Obiettivo aria pulita nelle scuole, ovvero lotta senza esclusione di colpi a polveri, inquinamento e a tutto ciò che rende spesso poco salubri le nostre aule. Acari, pollini, funghi e piccoli microrganismi concorrono a far tornare a casa tanti piccoli alunni, spesso e volentieri, tra starnuti, fazzoletti bagnati e occhi rossi. Qualcuno ironizzando si dice allergico alla scuola, ma il problema qui non sono maestre e compiti in classe, ma l'aria inquinata che provocherebbe allergie a ben tre ragazzi su dieci.

Già, perché secondo diversi dati - compresi quelli del Ministero della Salute - un terzo o poco meno dei bambini di asili e scuole elementari rischia problemi respiratori anche a causa di ciò che inala in classe, mentre uno su dieci è asmatico e quindi necessita di attenzioni maggiori. Problemi che si manifestano spesso in modo ancora più evidente in autunno, al rientro da mesi di vacanza

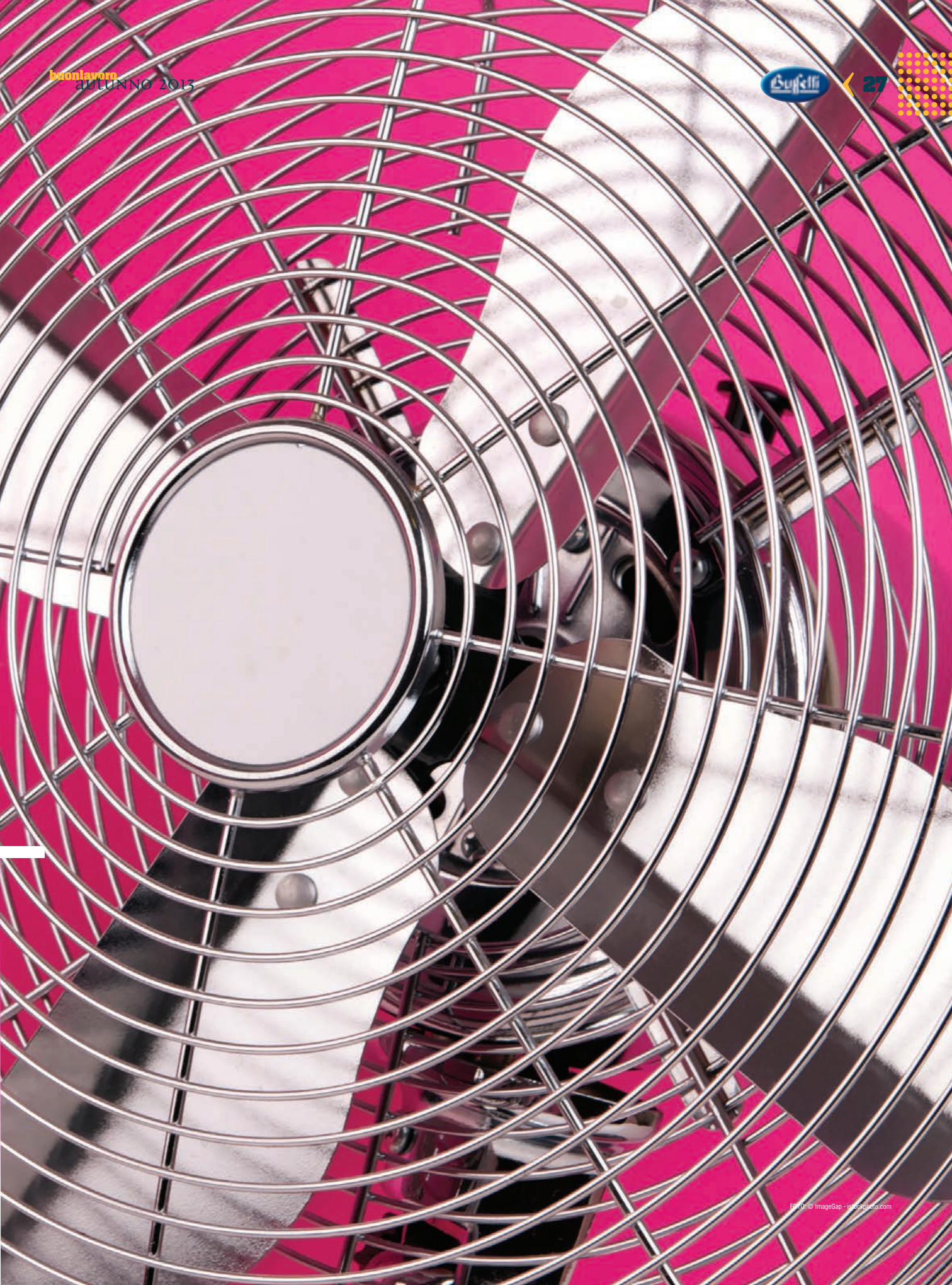


FOTO: © ImageGap - istockphoto.com

trascorsi all'aria aperta tra mare e montagna.
Fatto sta che ora, finalmente, qualcosa potrebbe cambiare. A maggio, infatti, sono state introdotte le nuove "linee di indirizzo per la prevenzione nelle aule scolastiche dei fattori di rischio indoor per allergie e asma". Una serie di indicazioni su come procedere - dal punto di vista normativo e organizzativo - per rendere la scuola un luogo dove i piccoli alunni possano vivere in maggiore sicurezza.
Una sorta di passaggio storico dal momento che questa è la prima volta che ci si occupa formalmente e dichiaratamente di qualità dell'aria nelle aule scolastiche. Secondo quanto prevedono le nuove indicazioni governative, tutti i soggetti che lavorano nelle scuole - dai direttori d'istituto a quelli dei servizi amministrativi - dovranno fare la propria parte per promuovere un nuovo approccio.
Intanto di certo c'è il punto di partenza, ovvero lo stato dell'arte delle nostre vecchie e malandate aule scolastiche, dove i bambini (fin dall'asilo) trascorrono sempre più ore, complici famiglie con entrambi i genitori sempre più impegnati al lavoro.
Secondo il rapporto di Cittadinanzattiva "Sicurezza, qualità e comfort degli edifici scolastici 2012", nelle nostre aule la polvere è quasi una costante. Un elemento che pesa sulla qualità di vita e la salute di ben otto milioni di piccoli e giovani scolari. A peggiorare il quadro il fatto che i nostri istituti sono in larga parte vecchissimi: quasi il 60% è stato costruito prima del 1975 e, come ricorda Legambiente nel suo report "Ecosistema Scuola" del 2012, quasi metà degli edifici non ha certificazioni di agibilità.
E comunque la polvere non è certo il solo problema delle nostre aule. Né forse il più grave per la salute degli alunni. Ai pollini che entrano dalle finestre, infatti, bisogna aggiungere la presenza di CO_2 in concentrazioni a volte elevate, dovute al traffico delle zone limitrofe alle scuole. E poi ancora umidità, muffe, allergeni, batteri e polveri sottili. Senza dimenticare la formaldeide, che non proviene solo dai detergenti utilizzati per pulire ma viene anche rilasciata da mobili, colle e vernici di varia natura. Un problema non da poco visto che in Italia le concentrazioni medie sono al di sopra della media europea, anche se al di sotto dei livelli considerati pericolosi dall'Organizzazione mondiale della sanità.
Ventilazione e sistema di riscaldamento, poi, sono un capitolo a parte. Una sorta di macroproblema. In assenza di un'adeguata manutenzione, infatti, filtri di condizionatori e pompe di calore possono essere tra i primi possibili scatenanti di agenti che portano a disturbi respiratori. La cattiva ventilazione degli ambienti fa il resto: muffe e funghi si propagano più facilmente mentre le polveri ristagnano insieme all'inquinamento.
Anche per questo le linee guida di cui sopra, insieme alle indicazioni di tante associazioni che si occupano del tema, indicano la strada per invertire la rotta. Partendo da una serie di buone pratiche.
Innanzitutto sulle procedure di pulizia, non solo delle aule ma di tutti gli ambienti utilizzati da scolari, insegnanti e personale. Tra le regole auree figura al primo posto quella di scegliere detergenti a basso impatto ambientale, che riducano il rilascio di sostanze potenzialmente irritanti, ma anche fare in modo che le pulizie siano terminate almeno due ore prima dell'arrivo degli studenti. E poi altrettanta cura nel monitorare temperatura e umidità degli ambienti, che devono sempre essere adeguatamente ventilati.
Utilissime sarebbero poi delle politiche ad hoc per ridurre il traffico nelle vie adiacenti gli edifici scolastici, anche se questo - pensando alle doppie file di automobili di genitori, parenti e baby-sitter che accompagnano e riprendono i più piccoli - appare impresa non proprio facile.
Altro frangente dove implementare il lavoro, come si legge nel rapporto "Il bambino allergico e asmatico nelle scuole italiane" di FederAsma Onlus - la Federazione delle associazioni italiane dei pazienti affetti da asma e malattie allergiche - sarebbe quello relativo alla cosiddetta "medicina preventiva scolastica" ad opera delle varie Asl locali. Ovvero un protocollo di attività che riesca a monitorare le situazioni a rischio, ma anche pianificare gli interventi di prevenzione. ■

FOTO: © m_noor - istockphoto.com

in cartella metti topocuore, un'esclusiva buffetti per la scuola!

Cartelle ad anelli Topocuore ›

Cartelle ad anelli realizzate in cartone rivestito in carta plastificata lucida. Formato 31x22 cm, diam. anelli 30 mm. Immagini assortite.

Cartelline con elastico Topocuore ›

Cartelline a tre lembi con elastico tubolare realizzate in cartone rivestito in carta plastificata lucida. Immagini assortite. Formato 34x25 cm.

Valigette portadisegno Topocuore ›

Resistenti, funzionali e colorate valigette portadocumenti e portadisegni realizzate in polionda da 2,5 mm di spessore con stampa turchese e rosa. Chiusura e maniglia rossa. Disponibili in due formati: 27X38 cm e 38X53 cm.

Matite e pennarelli personalizzabili Topocuore ›

Matite colorate con fusto esagonale in legno di tiglio verniciato, mina morbida Colori vivaci e atossici. Pennarelli colorati con punta conica non rientrante. Inchiostro lavabile e atossico, cappuccio anti-soffocamento. Confezioni da 12, 24 e 36 pezzi.

STEFANO SABATINI

La salute sul posto di lavoro dipende anche da piccole buone regole che ognuno di noi si deve impegnare a rispettare. Abbiamo parlato dell'argomento con il dottor Stefano Sabatini, Specialista in Igiene e Medicina Preventiva, Medico Competente di diverse importanti Società e di alcune Federazioni sportive.

Dalle posture scorrette alle cattive abitudini sul posto di lavoro. Conoscere le buone pratiche da mantenere in ufficio - dal modo in cui sedersi alle illuminazioni da utilizzare passando per l'uso del computer - è fondamentale per scongiurare disturbi come dolori muscolari o problemi di circolazione. Ma anche per garantire una buona qualità di vita durante le ore di lavoro.
La normativa italiana riassunta nel testo unico sulla salute e la sicurezza sul lavoro del decreto legislativo 81, come ci spiega il dott. Stefano Sabatini - Specialista in Igiene e Medicina Preventiva, Direttore Sanitario della Casa di Cura romana Villa Benedetta, nonché Dirigente Medico Esterno del Coordinamento Generale Medico Legale dell'INPS e Medico Competente di diverse Società - è all'avanguardia. Tanto che la formazione obbligatoria che le aziende devono fare ai dipendenti contiene anche una serie di informazioni sulle regole di buon uso della propria postazione di lavoro. Eppure c'è un campo ancora tutto da esplorare, sia in termini scientifici che legislativi. E riguarda l'uso sempre più diffuso di computer portatili e tablet anche sul luogo di lavoro.

Quali sono le buone regole da rispettare in ufficio per evitare dolori muscolari e scheletrici, quanto sono diffuse, secondo la sua esperienza, posture sbagliate e come fare a prevenirle?

dott. stefano sabatini › "La sintomatologia dei disturbi è assolutamente soggettiva dal momento che ogni organismo e individuo reagisce in maniera differente.

FOTO: © blackwaterimages - istockphoto.com

Sicuramente dove la postura non è corretta possono essere estremamente diffuse. Si va dai problemi alle articolazioni a quelli circolatori. Disturbi che si possono prevenire con semplici esercizi di stretching che si possono fare durante l'arco della giornata, come quelli consentiti in ufficio che non vadano a intralciare le norme del buon vivere reciproco. Ma non solo: è importante soprattutto cercare di diversificare l'attività lavorativa, ovvero dove possibile alzarsi di tanto in tanto, fare qualche passo, se possibile spostarsi all'interno dell'ufficio non usando l'ascensore ma facendo le scale a piedi. Questo al di là di quello che prevede il decreto 81, cioè quelle norme precise che danno indicazioni di avere una pausa di 15 minuti ogni due ore di lavoro. Non si tratta, comunque, di un'astensione totale dal lavoro ma dall'uso del cosiddetto video terminale. In questo tempo si possono sgranchire le gambe e sicuramente migliorare la circolazione. In generale è importante spostare la posizione delle gambe frequentemente per prevenire la stasi. Per quanto riguarda invece la postura, questa deve rispondere alle regole ergonomiche secondo cui bisognerebbe mantenere sostanzialmente tre angoli retti: quello tra colonna vertebrale e bacino, tra bacino e gambe, e possibilmente anche tra gambe e piedi".

Per ridurre al minimo possibili disturbi quanto conta avere intorno un ambiente favorevole? Le norme esistenti prevedono qualche obbligo per le aziende nel fornire determinati strumenti di lavoro come sedie con caratteristiche particolari?

dott. stefano sabatini › "Avere intorno un ambiente favorevole è fondamentale. Da questo punto di vista il legislatore, con buon anticipo, ha dato delle regole auree da rispettare, che sono quelle del mantenimento della postazione ergonomica sul posto di lavoro. Per esempio le sedie non solo devono essere a norma CE ma devono anche avere caratteristiche specifiche. La base, per esempio, deve essere a cinque razze per evitare possibili sbilanciamenti o ribaltamenti e poi lo schienale deve essere possibilmente regolabile in altezza e profondità, cosi come la seduta. Ma non solo: ci sono anche le regole relative ai monitor che devono rispondere alle caratteristiche CE, con schermo antiriflesso. Ma da questo punto di vista aiuta il fatto che sono strumenti che vengono immessi in commercio solo se rispondono a questi parametri".

E per quanto riguarda i laptop, sempre più usati anche in molti ambienti di lavoro, ci sono problematiche particolari relative alla postura?

dott. stefano sabatini › "Quello dei computer portatili è un gran problema. In realtà non esiste una linea guida nel loro utilizzo, né tantomeno per i tablet: le norme che abbiamo, infatti, sono riferite solo ai computer fissi. Ma portatili e simili danno grosse problematiche sia per la tastiera che per la posizione,

perché tendiamo ad assumere una postura completamente diversa rispetto a quanto ci capita con un computer fisso. Con i portatili, di fatto, è difficile mantenere un angolo retto tra avambraccio e polso ma anche la giusta distanza tra occhi e schermo, che dovrebbe essere compresa tra i 50 e i 70 centimetri. Non c'è spazio per appoggiare il polso, ed è difficile anche rispettare la regola tra l'altezza degli occhi e il limite massimo dello schermo, che dovrebbero essere sullo stesso piano. In questo senso è utile intanto sollevare il piano del portatile, magari posizionandolo sopra alcuni libri, collegandolo poi a una tastiera portatile. Sui portatili c'è un'altra problematica: che a volte vengono utilizzati sulle gambe, ma è una pratica molto pericolosa dal momento che sviluppano in poco tempo un forte calore. Gli uomini in età fertile, per esempio, possono andare incontro anche a sterilità. Per questo in generale bisognerebbe utilizzare qualcosa su cui sistemarli. Inoltre, per quel che riguarda l'uso dei portatili è assolutamente consigliabile collegare sempre il mouse esterno alla porta Usb e non usare il trackpad. In generale comunque c'è da dire che di tutte la patologie legate all'uso del video terminale, le prime che stanno avendo riscontro scientifico sono proprio quelle legate all'utilizzo del mouse. Penso alla sindrome del tunnel carpale e ad altre patologie dell'articolazione radio-carpica, che sono proprio legate all'uso del computer. Sono soggettive quindi di difficile identificazione però, anche in questo caso, nelle pause di utilizzo fare degli esercizi di stretching per la mano può aiutare moltissimo".

Oltre a posizioni di seduta scorrette ci sono altre pratiche da evitare per scongiurare disturbi legati all'ambiente di lavoro, per esempio nell'uso prolungato di pc e strumentazione digitale sempre più presenti negli uffici di oggi?

dott. stefano sabatini › "Avere un corretto sistema di illuminazione è importante. Per avere un ambiente idoneo bisogna fare molta attenzione alle fonti luminose, sia a quelle naturali che artificiali. Il computer, per esempio, non va mai posizionato con una fonte di luce incidente per evitare i riflessi. Se è vicino a una finestra bisogna cercare di tenerlo comunque il più possibile distante e fare in modo che la luce sia schermata. Lo stesso vale per le fonti artificiali. Per quanto riguarda invece l'illuminazione dello schermo, vale la regola del riposo dell'occhio. Non ci si rende conto, per esempio, di quanto i nostri occhi possano essere allenati grazie a esercizi specifici. Comunque nelle pause è importante non fissare l'attenzione su un altro schermo o passare dalla lettura su computer a quella su carta. Insomma non concentrare la vista su un altro oggetto. In generale è utile sapere che la formazione prevista dal decreto 81 non è solo relativa alle condotte per emergenza e antincendio, ma anche a tutte le regole di buon uso della propria postazione sul lavoro".

L'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro ha pubblicato una guida per la prevenzione delle posture scorrette: secondo la sua esperienza l'Italia è all'avanguardia per la prevenzione di questo tipo di disturbi e sulla tutela dei lavoratori negli ambienti di lavoro?

dott. stefano sabatini › "In Italia sul piano legislativo siamo sicuramente avanti. Basta pensare che la prima normativa italiana relativa alla sicurezza sul posto di lavoro risale al 1956, con il decreto 303. Poi se ne sono succeduti tanti altri nel tempo, compresa la famosa 277 che ora è diventata il decreto 81 e che raccoglie come testo unico le precedenti norme. Il problema però, a volte, è legato a una certa cultura del mondo del lavoro". ■

A CONTI FATTI SCELGO TIMEWORK

BORSA PROFESSIONALE
COLLEZIONE OFFICE
69,90 €

TimeWork: la qualità non è più un lusso.

TimeWork presenta Office, la nuova linea di borse e accessori multifunzionali che si abbina a tutti i tuoi impegni. È ideale per il lavoro, ma anche per il tempo libero. È grande nella qualità, ma molto molto piccola nel prezzo. È attenta all'ambiente ma non rinuncia al design. Non le sfugge niente perché è superattrezzata e superaccessoriata. Non ti resta che scegliere il tuo modello ideale. Vieni da Buffetti.

TimeWork

LAVORARE A STRETTO CONTATTO CON I COLLEGHI PUÒ ESSERE DESTABILIZZANTE: SCRIVANIE DISORDINATE, RAFFICHE DI E-MAIL E SEMPLICI FRASI CHE INCRINANO INTERI RAPPORTI. EPPURE, PER MANTENERE UNA CONVIVENZA FELICE, BASTEREBBE UNA PICCOLA LEZIONE DI BON TON

CATTIVI COLLEGHI

FOTO: © Kemter - istockphoto.com

Da bambini, l'educazione era la nostra unica regola. Ci bastava chiedere le cose "per favore", scusarci dopo una marachella ed essere gentili con tutti. Crescendo abbiamo fatto spazio a nozioni, esigenze e urgenze così imperanti da farci mettere in secondo piano quei semplici principi appresi da piccoli. E abbiamo iniziato a pensare al bon ton come a qualcosa di aristocratico, dimenticando che potrebbe davvero migliorarci la vita. Specie quella lavorativa.

Sì, perché il bon ton è più di un insieme di regole comportamentali acquisite per fare bella figura alle feste: è un codice grazie al quale si regolano i rapporti con gli altri, si raggiungono le porte d'inaccessibili uffici e si mantiene la cordialità anche durante le conversazioni più accanite. L'ABC? Puntualità, ordine e discrezione.

Lo conferma una recente ricerca dell'*Institute of Leadership & Management* condotta su 2.165 manager inglesi e pubblicata dal *Daily Mail*: **in cima alla top ten dei comportamenti più irritanti c'è proprio il ritardo alle riunioni. Seguono la scrivania disordinata o sporca di briciole, il pettegolezzo e la fuga di notizie riservate.** Per prima cosa, quindi, abbandonate l'autobus e organizzate un car sharing tra colleghi per essere tutti puntuali. Tenete sempre in ordine la vostra postazione, evitando foto personali, post-it in abbondanza e avanzi di cibo. A proposito di pranzo, scegliete pietanze con odori poco invadenti: fare i conti con cipolle, cavoli e tailandese può essere più dura che farli con il bilancio aziendale, anche per chi condivide l'ufficio con voi. Nei rapporti interpersonali, poi, la discrezione paga sempre: meglio evitare confidenze troppo intime e pettegolezzi sui colleghi, soprattutto in ossequio al principio "non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te".

A proposito di frasi sgradite, sembra che i più maleducati dell'ufficio siano i datori di lavoro. E, ironia della sorte, è stato proprio un imprenditore (Alan Hall) a stilare la classifica delle frasi più sgarbate dei capi, pubblicata sul portale della rivista Forbes. La più odiata di tutte? "Ti pago, quindi devi fare quello che dico io": espressione decisamente dittatoriale che demotiva anche l'impiegato più volenteroso. Da evitare anche considerazioni quali "Ero qui ieri sera, e anche sabato mattina. Tu dov'eri?", "Dovresti rimanere di più in ufficio perché non vogliamo discriminarti in quanto donna" e "Non voglio sentire lamentele".

Espressioni da evitare, perché non incoraggiano a lavorare con passione, non risolvono le problematiche aziendali e, in generale, non hanno scusanti. Neanche quella dello stress, visto che una recente ricerca condotta da Gary Sherman in collaborazione con colleghi di Boston e Stanford (pubblicata su *Proceedings of the National Academy of Sciences*, negli USA) ha finalmente chiarito che i livelli dell'ormone dello stress sono più bassi in chi comanda, probabilmente perché ha fiducia nella sua autorità e quindi orienta il lavoro degli altri senza troppe tensioni - se non quelle dei dipendenti.

Validi per tutti, stressati e non, sono invece i principi della Netiquette: un insieme di regole per una corretta comunicazione online. Nulla di giuridico, tranquilli.

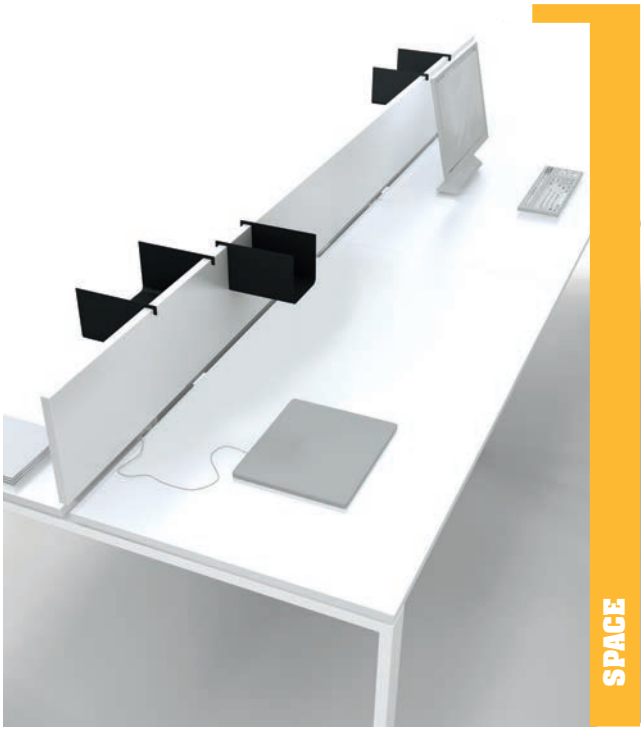
Nessuno è mai stato sanzionato per un'e-mail troppo lunga, anche se la sintesi dovrebbe essere considerata una forma di rispetto. **Al bando quindi e-mail, presentazioni e relazioni che non possano essere lette e studiate in due ore al massimo.** Proprio perché il tempo è prezioso, meglio indicare l'oggetto delle e-mail, evidenziare i passaggi chiave con il grassetto ed evitare di inserire in copia destinatari non direttamente coinvolti nella discussione.

Ricevere messaggi pubblicitari e spam non è divertente, perciò meglio evitare. Ricordate, inoltre, che scrivere tutto in maiuscolo rende difficoltosa la lettura e può lasciar fraintendere un tono irritato mentre, se siete irritati davvero, discuterne di persona è sicuramente più corretto che fomentare la discussione online. **Il bello della rete finisce dove inizia quello dei rapporti interpersonali: se il vostro vicino vi inviasse un'email invece che parlarvi di persona, non vi sembrerebbe scortese?** Se ci pensate bene, per creare un ambiente di lavoro rilassato basta essere un po' più educati e rispettosi, proprio come abbiamo imparato a fare da piccoli. ■

LO SPAZIO DI LAVORO PUÒ DIVENTARE UN PROBLEMA. PERCHÉ? QUESTIONE DI SEMPLICE EDUCAZIONE. MOLTO SPESSO DIMENTICHIAMO INFATTI L'ABC DELLE BUONE ABITUDINI: PUNTUALITÀ, ORDINE, DISCREZIONE. ALLE PRESE CON LA NOSTRA MUSICA, MENTRE IL COLLEGA CERCA DI CONCENTRARSI O CON IL TELEFONINO CHE LASCIAMO SQUILLARE RUMOROSAMENTE, E POI MAIL A RAFFICA ANCHE COL VICINO DI SEDIA.

Da Buffetti: ad ognuno il suo spazio!

EASYSPACE



SPACE

SETTING

Lavorare insieme negli open space e rispettare la privacy dei colleghi senza rinunciare a spazi condivisi. Facile con le nuove scrivanie operative Buffetti. Dotate di schermi divisori, delimitano lo spazio di ogni operatore e attenuano i rumori, tra le principali cause di perdita della concentrazione.

MOMODESIGN

Urban worklife

Collezione 2013-2014
Agende & Taccuini

Qualità e Rispetto dell'ambiente

Carta piacevole al tatto

Carta liscia per una scrittura scorrevole

Rilegatura cucita

EQUOLOGY by quo vadis

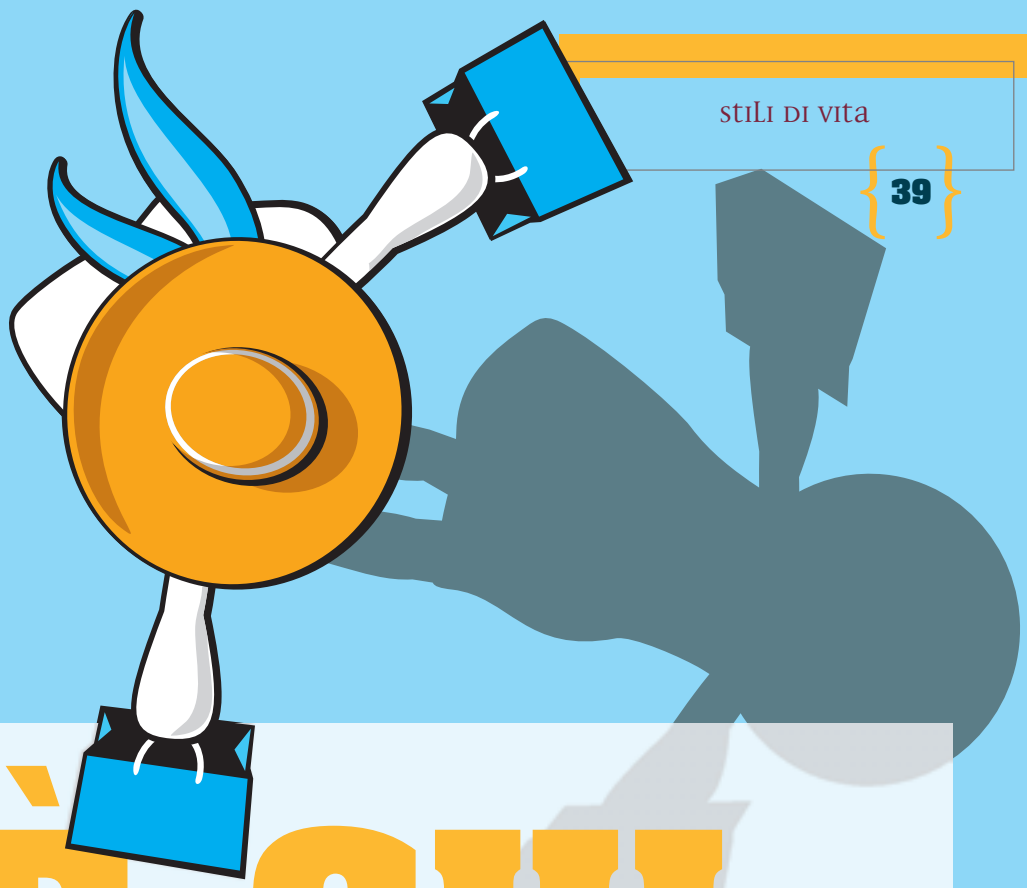
Quo Vadis Environmental Charter

PEFC 10-31-714

QUO VADIS

www.momodesign.com

www.quovadis.eu/it



C'È CHI CORRE...

Fare le scale. Andare a piedi in ufficio. Trascorrere la pausa pranzo in un parco. Non è un segreto: un po' di movimento migliora il nostro benessere mentale e previene le malattie cardiovascolari. Per farlo, ci basta approfittare delle pause. O, semplicemente, guardare la città con occhi diversi.

Casa, lavoro, casa. Il tran tran quotidiano non perdona: abbiamo a malapena il tempo di mangiare in modo sano, figuriamoci andare in palestra! Eppure, fare attività fisica dovrebbe essere parte integrante della nostra quotidianità, esattamente come lo era qualche secolo fa per i nostri bisnonni che lavoravano all'aria aperta e camminavano per un'ora solo per acquistare lo zucchero alla bottega più vicina. Chi l'avrebbe mai immaginato che i loro pronipoti sarebbero stati ipertesi, affaticati, pigri e con una vaghissima idea di cosa significhi camminare su un prato? Le nostre vite si svolgono all'ombra dei palazzi, stiamo seduti anche quando ci spostiamo, e lo zucchero è a disposizione in pratiche bustine monodose. Inoltre facciamo di tutto per non pensare che tutto ciò fa malissimo alla nostra salute ed è tra le principali cause dell'insorgere di malattie cardiovascolari. Scopriamo, dunque, con sorpresa, che ciò che fa più male al cuore non sono più, come un tempo, le delusioni amorose, e neanche il

LA RISPOSTA AI MALESSERI LEGATI ALLA VITA SEDENTARIA?

METTERSI IN MOTO,

MA NON SU QUELLA A DUE RUOTE!

A PIEDI IN UFFICIO, FARE LE SCALE,

APPROFITTARE DELLA PAUSA PRANZO

PER UNA CORSETTA, UNA NUOTATA,

DUE SALTI IN PALESTRA.

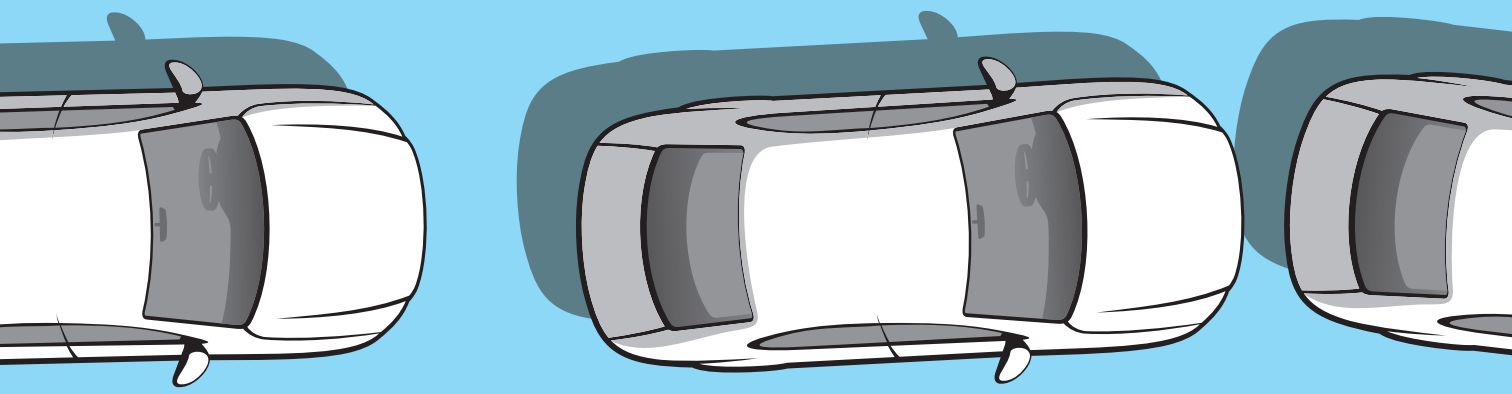
colesterolo, ma la vita moderna, in particolare in città. Rispetto alle altre malattie non infettive, le patologie cardiovascolari hanno un impatto maggiore in termini di diffusione e mortalità. Correre ai ripari! I più volenterosi lo fanno scongiurando il rischio in palestra, e oggi sta tornando in auge il parco pubblico, magari con un personal trainer. La bella notizia è che non c'è bisogno di andarci all'alba o alle nove di sera. Pare che i benefici dell'attività fisica si amplifichino proprio a metà giornata, durante la pausa pranzo. A confermarlo, uno studio del Los Angeles's Brain Research Institute dell'Università della California (condotto dal dott. Christopher Colwell) su come l'attività fisica influisca sul nostro ritmo circadiano, cioè il nostro orologio interno. Si tratta di una serie di cellule celebrali che si attivano grazie alla luce e regolano il sonno e la veglia, influenzando il funzionamento di cuore, fegato e cervello. Il loro studio condotto sui topi ha confermato una maggiore produzione di proteine fondamentali al benessere fisico nei topi che hanno accesso alla ruota, in particolare su quelli che possono esercitarsi nel pomeriggio. Sebbene i risultati siano ancora parziali, ciò confermerebbe che i benefici maggiori si ottengono a metà giornata e non, erroneamente, al mattino.

Ma come organizzarsi? C'è chi giura che fare piscina in pausa pranzo sia un toccasana. Certo, se a disposizione si ha un'oretta scarsa, lo stress rischia di diventare troppo. In questo caso si può sempre scegliere un'attività fisica leggera, da fare per mezz'ora tre volte a settimana dopo un pasto leggero: tanto basta per perdere qualche chilo di troppo, tonificare il corpo e migliorare la circolazione cardiaca. «La cosa migliore è allenarsi a giorni alterni (per esempio lunedì, mercoledì e venerdì), lavorando in maniera aerobica il primo e il terzo giorno e concentrandosi sul potenziamento muscolare il secondo», spiega Stefano Aglieri, caposezione della riabilitazione cardiologia respiratoria all'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano). Via libera quindi a corse, pesi ed esercizi fai da te per tornare in ufficio un po' meno carichi di tensione.

Ma se tutto questo per noi fosse troppo? Meglio dedicarsi a piccole attività. Un esempio pratico e poco dispendioso? Fare le scale a piedi in alternativa alle scale mobili o all'ascensore. Uscire per fare la pausa pranzo in un parco. Andare a lavoro a piedi cercando di alternare difficoltà e velocità diverse. Utilizzare la bicicletta invece che guidare. Piccoli accorgimenti che ci rimettono in moto, riattivando anche la parte più pigra di noi grazie alla complicità di percorsi urbani ad hoc. Come quelli della città di Ferrara, che recentemente ha conquistato il titolo di città europea della prevenzione per il cuore. Qui, i cittadini hanno a disposizione i "percorsi della salute" fra i monumenti e nei parchi, proprio per invogliare a fare attività fisica. Un concetto che il professor Roberto Ferrari, direttore della Clinica Cardiologica dell'Università di Ferrara, definisce "di medicina sociale", ma che già la rivista *Nature* aveva delineato come "prevenzione ambientale". Come ci spiega Adriana Bazzi dalle pagine del *Corriere della Sera*, "fino a oggi si è cercato di responsabilizzare l'individuo e di convincerlo a smettere di fumare, a mangiare sano, a praticare attività fisica, a dimagrire, ma non si è pensato di favorire i comportamenti virtuosi intervenendo sull'ambiente". Anche la città, quindi, può giocare un ruolo fondamentale nella nostra ricerca del benessere psicofisico, con cambiamenti urbanistici che permettano alle persone di allenarsi, passeggiare e rilassarsi all'aria aperta. Un passo in avanti di cui anche i nostri bisnonni andrebbero fieri. ■

... E CHI S'IMBOTTIGLIA

Terrore dei pendolari. Nemico delle mamme lavoratrici. E, per i più ritardatari, una valida scusa. Il traffico fa parte delle nostre vite metropolitane, tanto che sembriamo esserci arresi alla sua presenza imperante e destabilizzante. Eppure, per evitarlo, esiste più di qualche strada.
"Sono imbottigliato nel traffico amore". Se vivete a Roma, Milano o Palermo, potete crederci. Altro che era della mobilità: oggi i pendolari della capitale passano in media 93 ore all'anno bloccati nel traffico: tre giorni di attesa snervante. Non va meglio ai colleghi palermitani, che combattono contro un indice di congestione del 39%: in sostanza, nell'ora di punta impiegano il 39% in più per arrivare alla meta. A rivelarlo, uno studio condotto dalla TomTom Italy & Balkans che ha stilato la classifica delle città dal traffico più proibitivo e che vede Palermo quinta in classifica su 161 città del mondo. In pole position? Mosca, Istanbul e Varsavia. Un podio automobilistico che non porta molto lontano. La strada per una serena viabilità è stata intrapresa da Roma e Milano, che se fino a poco tempo fa si posizionavano rispettivamente al terzo e al dodicesimo posto nella classifica europea delle più congestionate, oggi sono retrocesse all'ottavo e al ventesimo, regalando minuti davvero preziosi ai cittadini. La famigerata Napoli è addirittura retrocessa dal sedicesimo al ventiduesimo. Le ragioni? Zone a traffico limitato, aumento del costo della benzina e un miglioramento del trasporto urbano e interurbano. Eppure, nonostante le buone intenzioni, sono ancora troppe le persone eternamente in coda. Lo psicologo milanese Luca Mazzucchelli consiglia di ascoltare della musica per ridurre lo stress e la rabbia indotti dal traffico: "sbrighiamo qualche telefonata usando l'auricolare, ascoltiamo musica e cerchiamo di rilassarci, di capire in base alle nostre caratteristiche come possiamo usare il tempo a disposizione per limitare la sensazione che lo stiamo sprecando". Un buon consiglio che non risolve il problema, soprattutto perché la rubrica telefonica non è infinita.



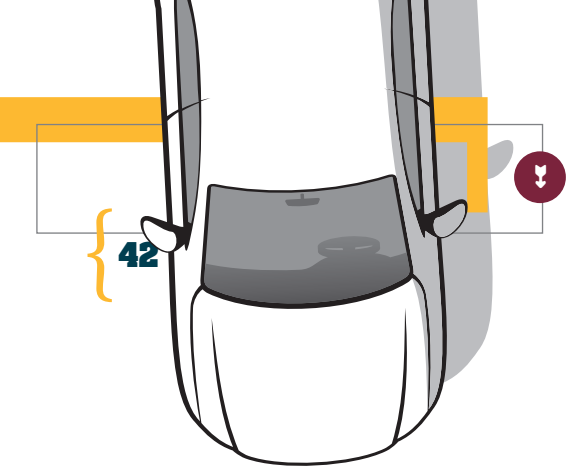


ILLUSTRAZIONE: © Antonio bandera85 - istockphoto.com

Altro che libertà delle quattro ruote: di questi tempi si rischia di andare a fare la spesa e consumarla in attesa che il traffico defluisca. A scongiurare questo pericolo ci pensano diverse app, prima fra tutte Waze. Un fenomeno mondiale, messo a punto da una start up israeliana e appena acquistato da Google per una cifra stratosferica. Il suo punto vincente? Invece che raccogliere i dati in un unico sistema per poi diffonderli, utilizza l'approccio partecipativo degli automobilisti che diventano dei veri e propri sensori (anonimi, volendo) per trasmettere i dati sulla viabilità. In Italia ci sono 3 milioni di wazers ed è possibile sapere quanti ce ne sono intorno a noi in ogni momento. Sul sito ufficiale, Waze è spiegato così: "Immagina 30 milioni di guidatori sulle strade, che tutti assieme si danno da fare per un obbiettivo comune: vincere il traffico e ottenere i migliori tragitti per andare e tornare da lavoro, ogni giorno". Più che un'app, un angelo custode che avverte di lavori in corso, velocità media e di base lungo i tratti stradali, code, incidenti e presenza della polizia. Tutto grazie alla collaborazione tra le persone.

La collaborazione può anche bloccare il traffico sul nascere. Siti come Carpooling.it e blablacar.it - entrambi italiani - permettono a pendolari e viaggiatori di condividere il tragitto in automobile. Il risultato? Abbattimento dei costi, riduzione del traffico e dell'inquinamento e la possibilità di fare amicizia. E non c'è da aver paura: gli utenti di entrambi i siti sono registrati e ricevono delle recensioni successive al viaggio. Se per trovare la vostra strada prediligete invece il TomTom, potete sempre usufruire dei suoi servizi Traffic e Autovelox: il primo segnala in tempo reale la situazione di strade e autostrade, mentre il secondo vi avverte della presenza di autovelox. Entrambi funzionano anche all'estero. Da tenere presente, visto che anche la velocità ha un prezzo, spesso salato.

Ed ecco fatto: l'evoluzione da semplici pendolari a pendolari interconnessi (connected commuters) è compiuta. Grazie allo scambio d'informazioni e alle reti partecipative sopperiamo alla mancanza di organizzazione delle città, soprattutto quelle che non sono ancora diventate delle smart city in piena regola. Visto che nel traffico non siamo mai soli, tanto vale combatterlo insieme. ■

Navigatore satellitare TomTom Go 500 ›

La nuova serie TomTom GO è stata completamente riprogettata per gestire al meglio il tuo viaggio. Decidi nel modo più intelligente il percorso da seguire grazie alle informazioni esatte su cosa sta accadendo nella zona in cui sei e su ciò che si trova lungo il percorso. È possibile ingrandire e ridurre la mappa con il tocco delle dita come se si stesse utilizzando un tablet: toccando un punto della mappa viene subito visualizzato il percorso suggerito per arrivare subito a destinazione.
Da oggi l'aggiornamento Mappe e le informazioni TomTom Traffic sono gratuite a vita: è possibile quindi raggiungere più velocemente la propria destinazione grazie a informazioni in tempo reale, precise e accurate sul traffico e sulle modifiche alla rete viaria. Infine grazie a TomTom Autovelox si ricevono avvisi sui tutor, sugli autovelox e sulle zone in cui è presente una velocità media per viaggiare in tutta tranquillità.

IFA5_002_02

continua...
BUFFETTI CLUB 2013

Ver Plast Srl, Belp Corporate Srl, Iafil Spa, Ced Consulting Srl, Scutra Cristina, Pelletteria 2f, Bsb Precast Srl, Sangiorgi Domenica, Consul Studio Snc, Sindacato Autonomo Bancari Fabi, sono i fortunati vincitori dei dieci scooter Piaggio Liberty 125 messi in palio da Buffetti per gli aderenti al Club ed estratti il dieci giugno scorso. I premi sono stati vinti nei punti vendita Buffetti di Leini, Villongo, Milano, Darfo Boario Terme, Brescia, Palazzolo sull'Oglio, Fidenza, Faenza, Fano e Palermo.
Tu cosa aspetti ad aderire? Ci sono ancora tantissimi fantastici premi: tante idee diverse per arredare la casa, articoli per la cucina, accessori per il tempo libero, i migliori prodotti Hi-tech e tante soluzioni per le tue vacanze. Hai tempo fino al 31/03/2014 per partecipare e conquistare il traguardo più ambito. Ad ogni tuo acquisto in prodotti a marchio Buffetti, FullTime e Pieffe, accumuli un punto ogni dieci euro di spesa (ad esclusione del Software). Inoltre, in alcuni periodi, puoi raddoppiare il punteggio o prenotare premi anche se sei al di sotto della soglia necessaria. Tieni tutto sotto controllo su buffetticlub.it, il sito in cui trovi tutti gli aggiornamenti e le informazioni che desideri e controlla nella tua area riservata: il saldo punti maturato; il dettaglio degli acquisti effettuati; i premi prenotati nell'ambito della raccolta a punti; le fantastiche promozioni Buffetti riservate ai titolari della Card.

FOTO: © Paul Maraj - istockphoto.com

E-READER O LIBRO?

"I libri che da tanto tempo hai in programma di leggere, i libri che da anni cercavi senza trovarli, […] i libri che potresti mettere da parte per leggerli magari quest'estate, […] i libri che ti ispirano una curiosità improvvisa, frenetica e non chiaramente giustificabile" (Italo Calvino - *Se una notte di inverno un viaggiatore*).
Dal 2007, anno del lancio da parte di Amazon di Kindle, il primo vero e proprio lettore di libri elettronici, l'ipotetico lettore di Calvino dovrebbe compiere un' ulteriore scelta… non più solo quali libri leggere, ma, soprattutto, come leggerli: e-book o libro cartaceo?
Se riuscirà a superare l'attaccamento al libro tradizionale, al profumo che la carta emana, al piacere di sfogliarlo, alla possibilità di conservare in esso scritte e ricordi… scoprirà

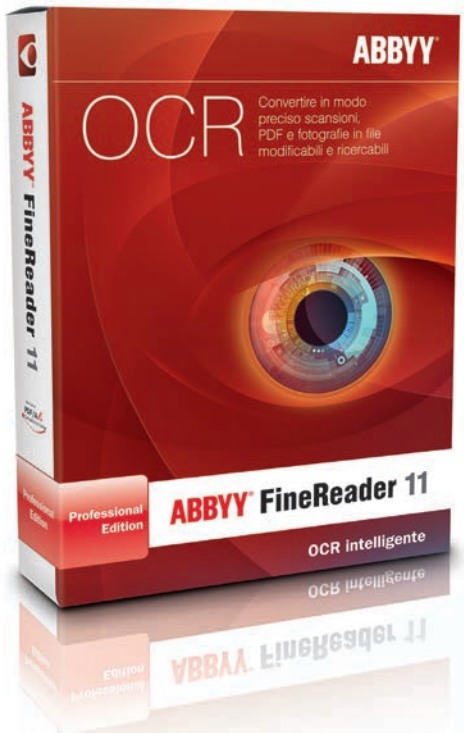
che un e-book costa meno di un libro di carta, ha un peso limitato, è una soluzione salvaspazio, si può acquistare in qualsiasi momento con un click nei negozi on-line, può variare le dimensioni del carattere, non accumula polvere e non porta allergie, si può leggere persino al buio…
Come ci dicono le statistiche la crescita della lettura digitale è un fatto incontestabile.
Secondo un'indagine Nielsen presentata in apertura del Salone del Libro di Torino 2013 dall'Associazione Italiana Editori (Aie) in questo settore le vendite sono passate dal 5,5% del 2012 al 6,3% del 2013 (escluso Amazon).
Per Marco Ferrario, fondatore della libreria italiana on-line BookRepublic, questi dati "sono incontrovertibili e stiamo andando verso la digitalizzazione dell'editoria, come succede già nei paesi anglosassoni", ma Giuseppe Laterza respinge con determinazione questa ipotesi.
L'e-book non ha segnato la definitiva e repentina scomparsa del supporto cartaceo, immaginata dai più pessimisti fra i "passatisti"; l'editoria tradizionale forse non godrà di una salute eccellente, ma certo non è morta.
Superata finalmente la feroce polemica che ha visto e vede contrapposti i fautori dell'uno e dell'altro mezzo, il nostro lettore, calviniano e non calvinista, potrà infine godere dei vantaggi del buon vecchio libro e del moderno e-book, senza sentirsi in colpa e scegliendo solo in base alle sue esigenze del momento. ■

il mix dei mezzi oggi è un dato di fatto che coinvolge ogni lettore.

a chi non è mai capitato di passare dalla lettura tradizionale a quella digitale?

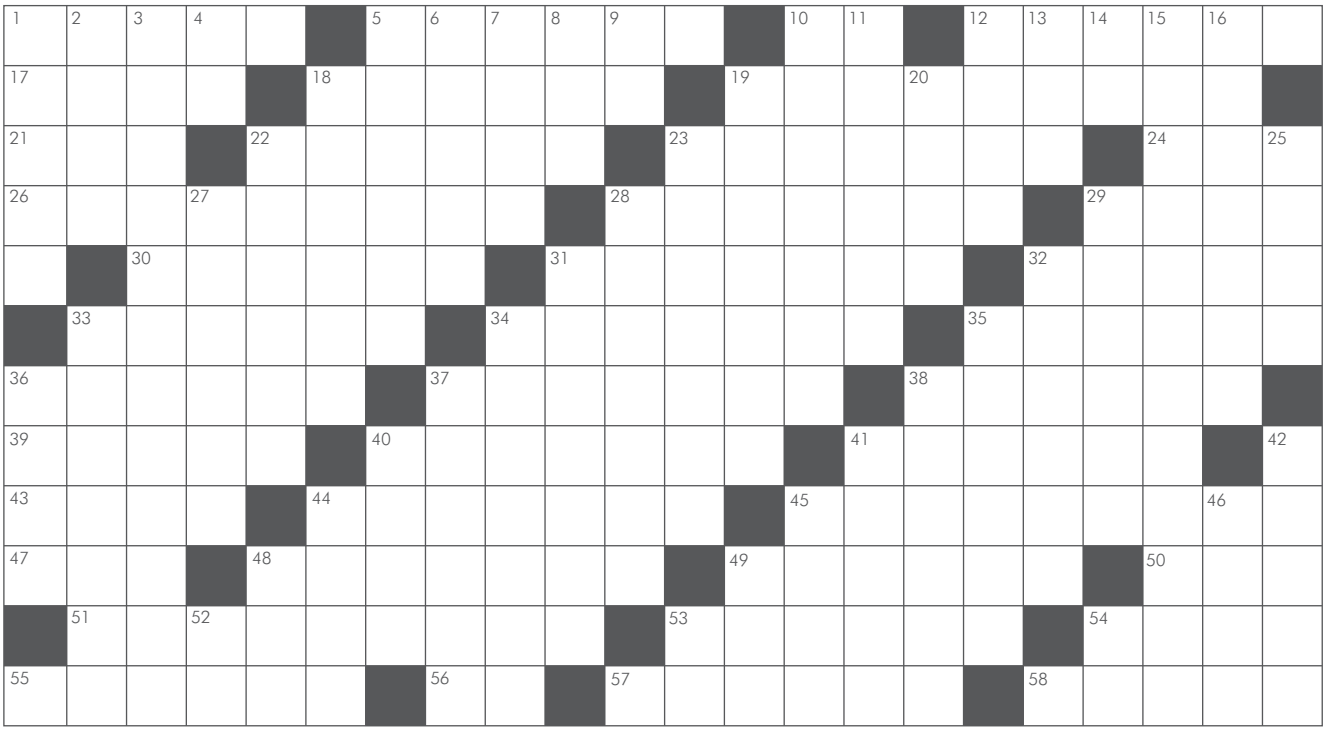
se poi il mezzo influenzi il contenuto, questa è questione più sottile.

di fatto la scelta è assolutamente soggettiva.



OCR Fine Reader ›

Convertire scansioni, fax, pdf e fotografie in file modificabili, avere la possibilità di fare ricerche di testo su documenti fino a ieri impenetrabili, creare e-book, archiviare con facilità documenti elettronici.
Tutto ciò grazie a OCR FineReader, il software così rivoluzionario da trovare applicazione in ogni ambito: uffici amministrativi e marketing, traduzioni, case editrici, programmazione web, biblioteche, scuole, studi medici e persino per gli utenti non vedenti grazie alla possibilità di riprodurre il contenuto con voce sintetica. OCR FineReader è lo strumento intelligente che sta già cambiando il nostro metodo di lavoro.



Orizzontali

1. Quella del tesoro ha sempre una X - **5.** Una persona qualsiasi - **10.** Abbreviazione di ibidem - **12.** Il massiccio montuoso di Cortina d'Ampezzo - **17.** L'acciaio delle pentole - **18.** Il nome di Mister Sacchi - **19.** Si piega in molte direzioni - **21.** Consiglio Nazionale delle Ricerche - **22.** Il sigaro più famoso dei Caraibi - **23.** Sospesi a mezz'aria tramite un appoggio - **24.** Posto macchina in un garage - **26.** Vive in città - **28.** Massimo magistrato nell'antica Atene - **29.** Filo molto robusto - **30.** Ventilato - **31.** La radio di Luciano Ligabue - **32.** Luca, nuotatore azzurro - **33.** Il continente nero - **34.** Un popolo del Sud America - **35.** Appartata, distante - **36.** Formano nuvole volanti nei cieli - **37.** Una sogliola infarinata e fritta - **38.** La nazione del canale tra gli Oceani Atlantico e Pacifico - **39.** Il padre di Agamennone e Menelao - **40.** Fiume nordamericano famoso per le sue cascate - **41.** Quello d'oro a Venezia prese il nome di zecchino - **43.** Cerimonia sacra - **44.** Sottoposti a procedura fallimentare - **45.** Ambito premio televisivo - **47.** Organizzazione delle Nazioni Unite - **48.** Conduce la fattoria - **49.** Le più piccole - **50.** Unità di misura della resistenza elettrica - **51.** Dipendente, subordinato - **53.** Vittorio, giornalista italiano - **54.** Se le dà chi si vanta - **55.** Edificio da... spettacolo - **56.** Napoli - **57.** Le giurisdizioni dei Conti - **58.** Catturati, afferrati.

Verticali

1. Pietro, eroe piemontese - **2.** Trascorrono per tutti - **3.** Si crede influenzi il destino - **4.** Pixel - **5.** Cavità cranica che contiene i globi oculari - **6.** Quello duro è ricco di glutine - **7.** Il bambino spagnolo - **8.** Il nome del ragionier Fantozzi - **9.** Forma di teatro giapponese - **10.** Inoffensiva, mite - **11.** La regione di Sarajevo - **12.** È "quale" quando è uguale - **13.** Il cavaliere Jedi Wan Kenobi - **14.** Firenze - **15.** Converte il moto alternativo dei pistoni in rotatorio - **16.** Convertito di recente - **18.** Coraggiosi, temerari - **19.** Il suo "rapimento" fu raccontato da Alessandro Tassoni - **20.** Il nome della bella von Teese - **22.** Piacevole, grazioso - **23.** Lavoratori privi di garanzie - **25.** La principessa guerriera interpretata dall'attrice Lucy Lawless - **27.** Del colore grigio pallido della terra - **28.** Incagliate nella sabbia - **29.** Rivestita di rame - **31.** Scappare in tutta fretta - **32.** In quello "a trois" il terzo non è incomodo - **33.** Sono anche dette "Pomodori di mare" - **34.** Se mai, nel caso - **35.** In botanica, i grappoli e le spighe - **36.** Diminutivo di Rosario - **37.** John, poeta inglese autore del "Paradiso perduto" - **38.** Lavare, nettare - **40.** Venuti alla luce - **41.** Giudica la cottura della pasta - **42.** La bella Marisa, attrice italo-americana - **44.** Guida i marinai nella notte - **45.** Il blocco del flipper - **46.** "Questo" inglese - **48.** Fonti Energetiche Rinnovabili - **49.** Gli uomini britannici - **52.** Le iniziali del "Pupone" - **53.** Dario, attore e commediografo premio Nobel - **54.** Arezzo.

SOLUZIONI.

La soluzione dei giochi è disponibile sul nostro sito: www.buffetti.it

Cerca e trova

M	A	C	S
R	I	D	H
T	R	E	P
E	L	L	N

In questo schema, tra le oltre 200 parole che si possono comporre, collegando tra loro lettere adiacenti, ve ne sono almeno 3 che fanno parte del mondo Buffetti: **SAI TROVARLE?**

Sudoku

Scopo del gioco è riempire le caselle vuote con numeri da 1 a 9, in modo che in ognuna delle 9 righe, colonne e riquadri siano presenti tutte le cifre da 1 a 9, senza ripetizioni.

medio

			5		6			3
	3				2			8
	9			8	1			4
		6	7	3		5		
	1	4				9	3	
		8		9	5	2		
8			2	5			6	
7			8				1	
2			4		9			

difficile

3	5		2	1	4		6	
8		9						
1	9			7			2	5
	3						8	
5	6			9			4	1
						1		3
	4		5	3	6		7	2

LAVORO DOMESTICO

CCNL (testo del ccnl coordinato)
pagg. 130 - euro 15,00
Cod. 904930020

CCNL commentato
A cura di Massimo De Luca
pagg. 242 - euro 21,00
Cod. 905030020

Le novita' del nuovo contratto collettivo nazionale di lavoro

Il 21 maggio 2013 Fidaldo, Federazione italiana datori di lavoro domestico assieme alle Associazioni che la compongono (Assindatcolf, Nuova collaborazione Adld, Adlc) e Domina, Associazione nazionale famiglie datori di lavoro domestico, hanno firmato il nuovo contratto collettivo nazionale di lavoro che dal 1° luglio 2013 (e fino al prossimo 31 dicembre 2016) disciplina il rapporto di colf e badanti. Le principali novità di questo contratto interessano i tanti collaboratori familiari (colf, badanti, baby sitter ecc.) che quotidianamente prestano servizio nelle nostre case per svolgervi lavori di cura e di assistenza e contribuiranno a migliorare ulteriormente le regole di gestione di ogni singolo rapporto di lavoro.

Nel contratto rinnovato sono state disciplinate, per esempio, le modalità per il godimento del riposo settimanale per i lavoratori conviventi e per quelli ad ore, avendo riguardo anche per quei lavoratori che dovessero "professare una fede religiosa che preveda la solennizzazione in giorno diverso dalla domenica".

Sì è meglio precisato come retribuire le festività nazionali e infrasettimanali (tipo il 2 giugno o il 25 dicembre) in caso di "rapporti ad ore".

È stato previsto, questo ex novo, che, "per gravi e documentati motivi", il lavoratore possa richiedere un periodo di sospensione extraferiale senza maturazione di alcun elemento retributivo, per un massimo di 12 mesi (il datore è libero di accettare o meno tale richiesta).

Grazie a questo rinnovo - evidenziano le Associazioni datoriali - il datore di lavoro adesso può, qualora abbia già in servizio uno o più lavoratori a tempo pieno addetti all'assistenza di persone non autosufficienti (inquadrati nei livelli Cs o Ds), assumere in servizio uno o più lavoratori, conviventi o meno, che prestino la propria attività limitatamente ai giorni di riposo dei lavoratori titolari dell'assistenza, ad un costo contenuto rispetto a quello in uso fino ad ora. È stata infine disciplinata la contrattazione di secondo livello (quella cioè che avviene fra le rappresentanze territoriali delle Organizzazioni sindacali e delle Associazioni datoriali firmatarie del contratto collettivo) relativamente alle materie di indennità di vitto e alloggio e delle ore di permesso per studio e/o formazione professionale.

Buffetti ha creato l'ufficio che ti vuole bene.

NASCE ARREDO BENESSERE BUFFETTI

Hai a cuore la tua schiena? Ami prenderti cura di te? È bene sapere che il massimo beneficio nella postura si ottiene potendo adattare al proprio corpo non solo l'altezza della sedia, ma anche l'altezza della scrivania. Per questo Buffetti ha creato Arredo Benessere Buffetti: l'arredo per ufficio che abbina alle sedute regolabili le scrivanie regolabili in altezza, in base alle esigenze di ciascuno. L'Arredo Benessere Buffetti combina qualità e design alla prevenzione di tante malattie connesse a una scorretta postura, come ad esempio i problemi alla spina dorsale e al sistema cardio-vascolare. È nato l'ufficio che ti vuole bene. Provalo subito nei negozi Buffetti.
Gli vorrai bene anche tu, per tutta la vita.

buffetti.it

Buffetti

Buon lavoro.