

cooperazione tra **consumatori**



**Famiglia
Cooperativa
Ronzo Chienis**
**CONTRO LO SPRECO
ALIMENTARE**

**130° Famiglia
Cooperativa
Cavalese**
DUE PREMI DI LAUREA

Longevi si diventa

**Non è mai troppo tardi
per impegnarsi a guadagnare
una vita sana e attiva.
Con l'alimentazione,
il movimento, la socialità...**

postatarget
magazine
DC00S4234
NAZ/62/2008
Posteitaliane

Sociosì
PUNTI DEDICATI AI SOCI

coop

**SOCIOSÌ
E CARTA IN
COOPERAZIONE:**
SOCIOSÌ LA RACCOLTA
PUNTI DEDICATA AI SOCI



**CARTA IN
COOPERAZIONE**
LE CONVENZIONI
PER I SOCI A TEATRO
E NEI MUSEI



Simone Deromedis,
Campione Skicross 2026



**CASSE RURALI
TRENTINE**



Fondate sul bene comune.

Abbiamo a cuore i nostri sportivi

Casse Rurali Trentine festeggiano il campione Simone Deromedis e la sua medaglia d'oro. Il gradino più alto del podio rappresenta il trionfo di un giovane talento, che cresce nel territorio con passione e fa battere il cuore trentino.



Sponsor dell'Atleta Simone Deromedis

casserurali.it



Cooperazione tra Consumatori Mensile della Cooperazione di consumo trentina

ANNO XXXIII - APRILE 2026

casella postale 770 - 38121 Trento

Aut. Trib. di Trento n. 829 del 6-7-1994

Direttore responsabile

Giuseppe Ciaghi

Responsabile editoriale

Cristina Galassi

Per informazioni:

cristina.galassi@libero.it

Redazione

Alberto Conci, Maddalena
Di Tolla Deflorian, Iris Fontanari,
Cristina Galassi, Marina Saldutti,
Franco Sandri

Comitato di redazione

Giuseppe Ciaghi, Alberto Conci,
Cristina Galassi, Walter Liber,
Michela Luise, Klaudia Resch,
Franco Sandri

Impaginazione

Scripta società cooperativa

Editore

Sait, Consorzio delle cooperative
di consumo trentine società
cooperativa

ufficio.soci@sait.tn.it

tel. 0461.808641

lunedì-venerdì, ore 9.00-12.00

Stampa

Elcograf S.p.A.
con utilizzo di carta certificata FSC®
proveniente da fonti gestite
in maniera responsabile

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 17-03-2026
La tiratura del numero
di marzo 2026 di
"Cooperazione tra Consumatori"
è stata di 34.250 copie

sommario

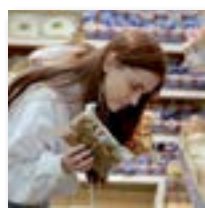
primo piano

6 Vivere meglio, più a lungo
Longevi si diventa
di Claudio Strano

9 Close the Gap
Per l'educazione alle relazioni
di Paola Minoliti

famiglie cooperative

10 Famiglia Cooperativa di Cavalese
**Due premi di laurea
per festeggiare i 130 anni**



13 Famiglia Cooperativa di Ronzo Chienis
Insieme contro lo spreco alimentare

14 Koncoop Bolzano
**Un progetto per le filiere
alimentari locali, più sostenibili**

16 Famiglia Cooperativa Vallagarina
Dentro ogni uovo c'è un sogno

cooperazione consumo

10 Nel Coop Trentino a Rovereto
A lezione di etichette

11 Non ci casco
Insieme contro le truffe



12 **Una sostenibilità imperfetta**

17 **50 scatti per raccontare
il tumore al seno**

salute

16 Progetto Restart
Ripartire dopo il gioco d'azzardo

educazione

18 **Ciascuno apprende a modo suo**
di Karin Piffer

19 La stagione dei nuovi colori
Ci vuole un fiore
di Marina Saldutti



attualità

21 Verso gli 80 anni della Repubblica
La nascita della nostra Costituzione
di Alberto Conci

cultura

23 Mart Rovereto
**Anselmo Bucci. Il tempo
del Novecento tra Italia e Europa**

tempo libero

25 Gli sconti con Carta In Cooperazione
Estate: inglese e sport in montagna

nutrizione

27 **La dieta allunga la vita**
di Michele Sculati

rubriche

20 **cultura libri**
Le recensioni del mese
a cura di Franco Sandri

24 **coltivare**
Tempo di tarassaco
Il toccasana di primavera
di Iris Fontanari

28 **Gerani, la luce e i colori
della bella stagione**

26 **mangiare e bere**
Assaggio di primavera
Un buffet in compagnia

**COOP DICE NO ALLA
VIOLENZA SULLE DONNE**
Se sei vittima di violenza o
stalking, per aiuto e consiglio
chiama il numero verde 1522

www.cooprentinoalodige.it

Passa a CoopVoce

Attivazione gratis



Solo con

TURBO 200 5G 7,90€

✦ 200 GB ✦ Minuti illimitati ✦ 1000 SMS

Iniziativa valida dal 3 al 29 aprile 2026
anche per i già Clienti CoopVoce

- Tutti i tuoi Giga in EU e in UK come in Italia
Per i primi 30 giorni di ogni viaggio
- Servizio erogato tramite accesso alla rete Vodafone

coopvoce
Comunicare è semplice



Per navigare in 5G è necessario utilizzare un dispositivo abilitato ed essere sotto copertura di rete 5G
Maggiori info www.coopvoce.it/5G

Dal 3 al 29 aprile 2026 chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce in un negozio Coop o su www.coopvoce.it con "Turbo 200", che prevede, ogni mese, in territorio nazionale, 200 giga in 5G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili, al costo di 7,90€, non pagherà il costo di attivazione. Nello stesso periodo, "Turbo 200" è disponibile anche per i già clienti, il cambio piano è gratuito, il costo del primo mese verrà scalato dal credito residuo. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni Internet a singolo kbyte. L'offerta si rinnova automaticamente ogni mese. Puoi utilizzare il traffico voce, SMS e dati anche nei Paesi dell'Unione Europea, conformemente e nel rispetto di quanto previsto dai Regolamenti UE 2015/2120 e 2016/2286 (RLAH). In più, per i viaggi nei paesi dell'Unione Europea e in Regno Unito fino a 30 giorni, potrai utilizzare tutti i giga compresi nel pacchetto. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it. L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art. 4 delle Condizioni Generali di Contratto.

Attivabile anche con



coopvoce.it

CERCA IL PUNTO VENDITA ATTIVATORE PIÙ VICINO A TE

PROVINCIA DI TRENTO: ALDENO Via Dante, 9 • ARCO via Bruno Galas 33 • BASELGA DI PINÈ Corso Roma, 9 • BOLOGNANO v.le Stazione 3 • BONDO Corso III Novembre, 12 • BORGIO VALSUGANA Corso Vicenza, 4/A • CALDONAZZO Via Marconi, 28/A • CAMPITELLO DI FASSA Streda Dolomites, 73 • CARANO Via Nazionale, 18 • CASTELLO TESINO Via Donato Peloso • COREDO Via Venezia, 17 • DRO strada Gardesana occ. 23/c • GIUSTINO Via Pineta • MALÉ Via 4 Novembre • MATTARELLO Via Catoni, 50 • MEZZOCORONA Via Romana, 16 • MORI Via Marconi, 38 • PERGINE VALSUGANA Piazza Gavazzi, 6 • PIEVE DI LEDRO Via Foletto, 2 • PONTE ARCHE Via Prati, 19 • PREDAZZO Via C. Battisti, 21 • RIVA DEL GARDA Via Padova - Piazzale Mimososa, 8/10A • ROVERÉ DELLA LUNA Via A. Rosmini, 3/B • ROVERETO Viale Trento, 31/B - Piazza N. Sauro, 19/A • S. LORENZO IN BANALE, Strada Noa, 2 • STRIGNO Via Roma, 27 • STORO Via Conciliazione, 22 • TRANSACQUA Viale Piave, 169 • TRENTO Piazza G. Cantore, 30 - Via Brigata Acqui, 2 - Via Solteri, 43 - Ravina - Via Hertsching, 1 - Corso 3 Novembre, 2 - Piazza Lodron, 28 - Centro Direzionale Trento Sud • TUENNO Piazza Alpini, 24 • VEZZANO Via Roma, 45 • VIGNE via Negrelli 22 • VILLALAGARINA Via 25 Aprile, 50

PROVINCIA DI BELLUNO: AGORDO Via Insurrezione, 18 • FALCADE Piazza Mercato • SEDICO Via Gerolamo Segato, 11

PROVINCIA DI BOLZANO: BOLZANO Via Macello - Palais Campofranco • MONGUELFO Via Pusteria, 17 • SALORNO Via Trento, 18

Al futuro si deve per forza pensare

“Niente sarà più come prima!” Davanti agli orrori delle guerre, alla violenza, ai crimini e alla ferocia che le accompagna, quando si guarda al dopo, al futuro si deve per forza pensare così. Quella forza rigeneratrice, quella voglia di ricostruire un mondo migliore senza più conflitti, quell’anelito alla libertà, alla giustizia, alla solidarietà, all’uguaglianza di genere e alla democrazia che animarono quanti, con enormi sacrifici, ci liberarono dall’occupazione nazista e dal regime fascista, portandoci a realizzare una Costituzione che è modello e simbolo di civiltà, e fatto godere alla Repubblica italiana ottant’anni di pace, quello spirito sembra essersi esaurito. Gli uni sono passati nel dimenticatoio, la seconda, che non è mai stata attuata per intero, viene attaccata un giorno sì e l’altro pure dalle forze del capitale, del mercato senza regole e dei costruttori di armi per ridurne l’efficacia e tornare alla loro dittatura... e alla guerra. Tutta gente che non vuole controlli, o mal li digerisce. Il 25 aprile, che richiama alla memoria tanti valori, col trascorrere del tempo e i mutamenti sociali in atto sembra aver perso quella vitalità, quella forza dirompente che l’aveva accompagnato in passato, ridotto ormai a festa di

second’ordine. Basta chiedere ai giovani che cosa esso rappresenti per averne una conferma. I più curiosi andranno a cercarlo sul telefonino!

“Niente sarà più come prima!” L’aveva dichiarato Papa Francesco. E le sue parole si stanno rivelando profetiche. La fiducia nel futuro cominciò a oscillare con Nietzsche: Dio è morto! mentre il 25 aprile vuol significare costruzione, o ricostruzione: di un senso si sé, del proprio essere al mondo e nel mondo: la vittoria della vita sulla morte, del costruire sul distruggere. Così come la Pasqua, che si celebra proprio in questo mese.

Ma come costruire progetti di vita là dove manca una base di sicurezza, di amorevole fiducia che sostenga e incoraggi nell’impresa? come poterlo fare al giorno d’oggi, col clima che si respira, molto simile a quello che precedette il 25 aprile del 1945? Siamo in tanti a chiedercelo, in attesa degli eventi. Con la convinzione però che tanto si potrà fare ancora per uscire da una situazione così travagliata, proprio come si è fatto in passato nei momenti più bui, se saremo capaci di darci una mano l’un l’altro, affidandoci ai principi della solidarietà e della cooperazione.



15

Il decalogo per gli amici delle api

Arriva la bella stagione e con essa le api e gli altri insetti impollinatori, che sono fondamentali per il nostro benessere, ma stanno diminuendo. Ecco qualche suggerimento per aiutarli



17

50 scatti per raccontare il tumore al seno

Per la prima volta in Trentino la mostra “Io ero, sono, sarò”, 50 ritratti di grande formato accompagnati da parole che raccontano identità, fragilità, coraggio e rinascita. A Trento, fino al 31 marzo 2026



27

La dieta allunga la vita

Uno dei temi su cui vi è maggiore consenso scientifico è che la restrizione calorica (con consumo adeguato di verdura, frutta, frutta secca, cereali integrali, legumi e pesce) sia associata a un aumento della longevità



28

Gerani, la luce e i colori della bella stagione

Primavera: è il momento giusto per piantare i gerani! Facili da coltivare, regalano meravigliose fioriture per mesi e sono perfetti per finestre, balconi, terrazze, aiuole, giardini...

Vivere a lungo, sognando l'immortalità. L'illusione di poterla raggiungere o addirittura comprare ci affascina. Perché, in fondo, porsi dei limiti? Un grande scrittore come **Don DeLillo** ci ha costruito sopra un libro, dieci anni fa, "Zero K", in cui un miliardario congela la moglie malata sperando un giorno di curarla.

La longevità è nella testa soprattutto di ricchi e potenti, intuì DeLillo. Di recente, Putin e Xi Jinping gli hanno dato ragione nel fuorionda in cui discutono di come ri-

verare "in salute" più a lungo. **McKinsey**, la famosa società internazionale di consulenza, spiega che gli esseri umani passano circa metà degli anni di vita guadagnati (20, dal 1960) in una condizione di salute **da moderata a scarsa**. Quel che è più grave è che quella metà non è cambiata in sessant'anni: non c'è stato nessun progresso in termini di qualità di vita aggiunta.

INVECCHIAMENTO ATTIVO

L'invecchiamento attivo, funzionale e privo di disabilità – che più correttamente gli

spiega il **professor Ennio Tasciotti**, direttore del primo laboratorio di Human Longevity Program all'interno dell'Irccs San Raffaele di Roma. «Adesso il tema è di dominio di tutti, anche negli ambiti industriali». Tasciotti invita a tenere alta la guardia e anticipa quale sarà il trend del 2026. «Il *claim* della longevità è e diventerà sempre più un concetto pervasivo di marketing. I consumatori faranno bene a cercare di ascoltare chi si occupa dell'argomento avendone le **competenze**».

COME AGGIUNGERE PRIMAVERE

Mentre il *wellness antiaging* imperversa, più seriamente l'obiettivo della medicina della longevità è cercare di **ritardare il più possibile le patologie croniche associate all'invecchiamento**. «Malattie metaboliche, cardiovascolari, polmonari, neurodegenerative – continua il professor Tasciotti – sono i veri nemici della qualità di vita: come facciamo ad allungare e a ottimizzare il metabolismo corretto di un organismo in modo tale da non permettere a tali patologie di iniziare?».

Per chi vuole accumulare primavere, suggerimenti concreti si ricavano dal libro "In vino felicitas", in cui il dottor Andrea Casadio, confrontando dati e ricerche, giunge alle seguenti conclusioni sulle **cinque cose** che permettono più di altre di prolungare la vita.

Al primo posto c'è **essere ricchi**. Chi si trova in una condizione agiata si è calcolato abbia in media davanti a sé 26 anni in più rispetto a chi è povero. Dietro, con distacco, c'è **vivere in Paesi sviluppati** (vaccini, antibiotici, sistema sanitario, cibo), che dà un superbonus di 16 anni. Seguono rinunce e comportamenti più facilmente modificabili da chiunque. **Non fumare** fa guadagnare 10 anni di speranza di vita. Mettere le cinture di sicurezza in auto regala 2 anni. **Non bere al-**

col lascia le cose come stanno, a meno che non se ne abusi. L'etanolo è infatti tossico per l'organismo umano che ha imparato però a smaltirlo in una certa percentuale. La **solitudine** è una minaccia più seria dell'alcol, in grado di accorciare la vita al pari del fumo, per cui le buone relazioni sociali vanno aggiunte ai **pilastri fondamentali** che sono una **dieta alimentare**

Vivere meglio, più a lungo

Longevi si diventa

Non è mai troppo tardi e nemmeno troppo presto per occuparci della nostra salute e guadagnare anni di vita. Le statistiche premiano gli italiani, ma c'è il grande problema della qualità (scarsa) dell'invecchiamento. Come risolverlo?

di **Claudio Strano**



mandare l'addio a questa Terra. Ma non c'è dubbio che il tema interessi tutti: anche la proverbiale **signora Maria**, ormai quasi centenaria, vorrebbe assistere alla laurea dei pronipoti, se ci arrivasse sufficientemente in forma e senza patire le sofferenze dell'età. Proprio **qui sta il punto**. Tutti cercano di aggiungere anni alla propria biografia, ma vivere più a lungo è molto diverso che vi-

esperti chiamano oggi "longevità attiva" o "longevità in buona salute" – è il vero elisir da ricercare, una delle principali sfide del nostro tempo. Un tema esploso negli ultimissimi anni.

«Fino ad oggi abbiamo assistito a un progressivo aumento dell'interesse di un po' tutte le porzioni della società e dei grandi *stakeholder* nei confronti della longevità»,

Super senior Le sei aree critiche

La società di consulenza internazionale McKinsey identifica sei aree critiche su cui intervenire per trasformare la longevità in un'opportunità

- **Partecipazione sociale:** mantenere connessioni e uno scopo di vita riduce drasticamente il rischio di declino cognitivo
- **Sicurezza finanziaria:** cruciale per permettere alle persone di accedere a cure preventive
- **Salute del cervello:** un focus particolare nel 2026 è sulla salute del cervello nell'era dell'intelligenza artificiale, vista come il vero vantaggio competitivo umano
- **Attività fisica:** va adattata alle diverse fasi della vita di un senior
- **Istruzione continua:** fondamentale per restare attivi e presenti sul mercato del lavoro multigenerazionale
- **Accesso alle tecnologie:** dispositivi indossabili e telemedicina aiutano il monitoraggio costante dei biomarcatori (segnali misurabili inviati dal nostro corpo)

sana, un corretto stile di vita, un esercizio fisico per tutto l'arco della vita e l'allenamento della mente.

DIVENTARE SUPERNONNI

Nonostante l'effetto elastico dell'età, che più si allunga più lascia problemi irrisolti, i numeri sono incoraggianti. Non basteranno per avere una vita **piena e soddisfacente**, ma moltiplicano la speranza. I dati dicono che è in crescita, in Italia, la quota degli over 65 e soprattutto dei grandi anziani (over 85), che superano i 2,4 milioni (censimento Istat 2024). Soprattutto **le donne sono in vantaggio:** sorpassano i maschi dopo i 45 anni, fino a rappresentare quasi i due terzi degli over 85 (64,6%) e oltre l'80% degli ultracentenari.

I 120 anni sono considerati oggi un traguardo raggiungibile sul pianeta, un "limite strutturale" lo definisce l'evoluzionista **Telmo Pievani**. La progressione dell'età, tuttavia, è in fase di rallentamento e resta sullo sfondo il grande problema delle disuguaglianze, evidente in **Africa** dove si vive mediamente 20 anni in meno che in Europa. **Nel Vecchio Continente, l'Italia ha la maggiore aspettativa di vita, salita nel 2024 di ben sei mesi fino al record di 84,1 anni (81,5 gli uomini e 85,6 anni le donne),** due anni e mezzo sopra la media europea. È il livel-

lo più alto insieme alla Svezia (Ue, Profilo della Sanità in Italia 2025); davanti a noi solo Paesi più ricchi come **Giappone, Svizzera** e pochi altri al mondo, oltre alle famose zone blu, le cinque aree del pianeta (tra cui l'Ogliastra, in Sardegna), in cui si concentrano i centenari.

I supernonni non s'inventano, però, dall'oggi al domani. «**Non è un traguardo casuale** arrivare in tarda età in buona salute, ma una condizione che si ricerca quotidianamente con una serie di attenzioni agli stili di vita e di correzioni di abitudini che oggi sappiamo avere un impatto diretto», continua Ennio Tasciotti. «**A cominciare dal fumo, che è responsabile fino al 40% dell'insorgenza di tumori.**

Più che inseguire gli anni, è bene **investire in salute** e sperare di essere sorretti da una genetica favorevole.

La buona notizia è che **non è mai troppo tardi per agire.** «Una cosa importante che stiamo osservando è che una correzione delle abitudini a qualunque età ha un suo effetto positivo. Non è mai troppo tardi, così come non è mai troppo presto. Se si inizia per tempo, si avranno degli effetti molto a lungo termine, ma anche se si inizia tardi si possono **correggere problemi di salute** che prima portavano alle malattie, e



oggi invece possono essere trattati semplicemente con un'attenzione ai gesti quotidiani».

FRA I 30 E I 40 ANNI SI DECIDE IL FUTURO

L'invecchiamento in salute è una scommessa che parte dal cervello, un organo dimenticato secondo **Tasciotti**. «Abbiamo lasciato un po' indietro in questi anni la capacità di leggere i sintomi a carico del **cervello**. Tutta la parte di diagnostica, soprattutto quella precoce, è totalmente inesistente per le patologie neurodegenerative. **La grande novità è che adesso stiamo facendo molta più attenzione a come una serie di disturbi a livello di sistema nervoso centrale, non solo cognitivi, ma anche di natura più**

“L'invecchiamento attivo, funzionale e privo di disabilità (“longevità in buona salute”) è il vero elisir da ricercare”

»»»»

Costi assistenziali

Quegli anni in più costano

L'allungamento delle aspettative di vita ha forti impatti sulla società, sull'economia (si parla di *silver economy*), sul lavoro e sulla bilancia pensionistica. L'invecchiamento pesa sulle nuove generazioni e, se la salute non è buona, pesa ancor di più. Non solo in termini di cura della persona in famiglia, ma per la collettività. **Lo confermano i dati che vedono crescere 3 volte più rapidamente, dal 2008 a oggi, la spesa assistenziale rispetto a quella pensionistica,** con effetti potenzialmente distorsivi per l'economia e lo sviluppo del Paese. La spesa assistenziale è quella per aiutare chi è

in stato di bisogno per motivi di salute, età o disabilità o perché vive situazioni familiari fortemente disagiate. Sono **180 i miliardi a carico del fisco** trasferiti dallo Stato all'Inps nel 2024 per oneri assistenziali, sostegno al reddito, decontribuzioni.

L'allarme esce dal 13° Rapporto sul Bilancio del sistema previdenziale italiano, presentato in gennaio alla Camera dei Deputati. Al 2024 risultano in pagamento quasi **4 milioni di trattamenti** di natura interamente assistenziale e quasi altrettanti parzialmente assistenziale. «Dovrebbe far riflettere il

»»»»



fatto che un Paese del G7 come l'Italia abbia 7,17 milioni di pensionati totalmente o parzialmente assistiti (quasi la metà del totale di 16,3 milioni, ndr), con un costo di circa 35,8 miliardi l'anno», è il commento del professor **Alberto Brambilla**, già sottosegretario al Welfare, oggi presidente del centro studi Itinerari Previdenziali. Esiste e quanto è forte il legame con l'aumento delle persone che hanno limitazioni funzionali e necessitano di accompagnamento o assegni di invalidità? «Un legame sicuramente c'è», risponde la responsabile del Centro studi e ricerche, **Michaela Camilleri**. «Quello che diciamo nel rapporto ha anche molto a che fare con i dati Istat sulla povertà. A differenza

delle pensioni che sono sorrette da contribuzione di scopo, infatti, tutti questi trattamenti gravano completamente sulla fiscalità. Una quota è fisiologica, ma forse mancano adeguati controlli o ci sono requisiti troppo favorevoli per accedere alle prestazioni, considerando l'accelerazione del dato. Il nostro rapporto mette dei campanelli d'allarme. Così com'è, la bilancia previdenziale è in equilibrio. Se guardiamo però ai trend demografici non possiamo permetterci di slegare **l'età per la pensione** dall'aspettativa di vita, perché è uno dei meccanismi di stabilizzazione del sistema pensionistico. Ci sono comunque delle modalità per uscire in anticipo dal mondo del lavoro, che rappresentano una risposta al grande tema della longevità».

che se le anticipiamo in età giovanile, il declino arriverà più tardi, oltre la soglia della fragilità».

PREVENZIONE: OTTO FATTORI FONDAMENTALI

Quanto alle strategie di prevenzione, il professor Landi individua il controllo di **otto fattori fondamentali**.

Il primo è **l'esercizio fisico**, da praticarsi a tutte le età. Seguono una **sana alimentazione e il mantenimento di un peso corporeo** adeguato. «Per tutta la vita – precisa il professore – dobbiamo mantenere un indice di massa corporea nella norma, condizione che ci pone in una situazione di grande vantaggio rispetto alle malattie cardiovascolari e metaboliche».

In età adulta è molto importante monitorare **pressione arteriosa, glicemia e colesterolo**.

Altro fattore fondamentale è la **qualità del sonno**, indicatore della nostra capacità di contrastare lo stress.

Infine, **l'astensione dal fumo e da qualsiasi forma di abuso**.

I dati parlano chiaro: «Se tra i 40 e i 60 anni manteniamo pressione e peso nella norma, non fumiamo e abbiamo colesterolo e glicemia nei limiti, è dimostrato scientificamente che possiamo guadagnare una ventina d'anni senza malattie cardiovascolari, oltre a

un significativo aumento degli **anni vissuti in buona salute**: quasi 15 in più per le donne e 12 per gli uomini». ■



emotiva, relazionale, sono invece impattanti sulla qualità di vita e sullo sviluppo di altre patologie. Mente e corpo sono come un tutt'uno, per cui non possiamo più dire che la genesi di alcune malattie sia esclusivamente a carico di un **distretto anatomico**, per esempio il cuore. Ci potrebbe essere un impatto sistemico su tutto il corpo legato a una condizione prettamente associata al cervello come lo stress, l'ansia, la depressione, l'isolamento sociale».

Muscoli e cervello, se lavorano bene insieme, sono alla base della "longevità di successo", come la definisce il professor **Francesco Landi**, direttore del Cemi, Centro di medicina dell'invecchiamento e longevità del Policlinico Gemelli di Roma.

Da uno studio decennale che ha raccolto oltre 25 mila valutazioni su soggetti di età tra i 18 e i 98 anni, emergono precise indicazioni.

«**La scoperta più importante** riguarda il momento critico della nostra salute futura. Intorno ai 45-50 anni iniziamo a declinare nella forza muscolare e nelle performance cognitive. Il dato chiave è che tra i 40 e i 60 anni osserviamo la massima variabilità tra gli individui e accade qualcosa che determinerà poi **l'angolo di caduta** nelle fasce d'età successive. Le scelte corrette in queste decadi stabiliscono, quindi, molto su quanto e come invecchieremo. È evidente

“ **Non fumare fa guadagnare 10 anni di speranza di vita. Il fumo è responsabile fino al 40% dell'insorgenza di tumori** ”

**RISPARMIA
CON**

CATTOLICA*
ASSICURAZIONI

DAL 1896

* Marchio Generali Italia S.p.A.

**SIAMO A TRENTO SUD
DI FIANCO AL SUPERSTORE**

CHIEDI UN PREVENTIVO



CATTOLICA ASSICURAZIONI

AGENZIA ASSICOM SRL

Centro Direzionale Trento Sud n. 13 (Big Center), 38123 Trento

Tel. 0461 822321 - info@assicom-trento.it

Torna e si rinforza. Anche nel 2026 la collaborazione tra Coop e Fondazione Giulia Cecchettin continuerà, per prevenire la violenza sulle donne e promuovere l'educazione alle relazioni.

Il nuovo accordo, siglato in occasione dell'8 marzo, prevede di ampliare ed estendere in tutta Italia la formazione sui temi della parità e della violenza di genere rivolta ai

Maria Tarantola, vicepresidente della Fondazione Giulia Cecchettin. «La Fondazione – spiega – è nata per trasmettere la cultura del rispetto, che costruisca un'alleanza tra ragazzi e ragazze, invece di perpetuare la cultura della prevaricazione. Rispetto per le differenze di sesso ma anche di religione, nazionalità, ricchezza... Siamo impegnati a fare prevenzione della violenza di genere con **progetti di educazione dei giovani** e

re i progetti e le attività che la Fondazione stessa realizza.

La collaborazione fa parte delle attività 2026 di "Close the Gap", la campagna di Coop fatta di azioni e impegni concreti per promuovere la parità di genere, combattere le disparità e ridurre le differenze.

Nelle scorse settimane ha preso il via a Milano, Firenze e Modena – ed è in programma a Genova il 17 aprile e a seguire a Roma, il

Close the Gap Per l'educazione alle relazioni

Si rafforza la collaborazione tra Coop e la Fondazione Giulia Cecchettin per prevenire la violenza di genere e promuovere l'educazione alle relazioni

di Paola Minoliti

dipendenti Coop, messa in campo nei mesi scorsi con il Comitato scientifico della Fondazione. Erano stati 145 i primi addetti Coop coinvolti nel progetto pilota avviato lo scorso settembre a Padova e provincia provenienti da 5 negozi di quell'area. Una sorta di test che è servito a costruire un modello di corso replicabile e adattabile ad altri punti vendita. Quest'anno si stima che potrebbero arrivare a 700 le lavoratrici e i lavoratori di negozi e uffici Coop impegnati in aula con gli esperti della Fondazione Giulia Cecchettin.

Un piccolo gruppo di volontari potranno inoltre passare a un secondo e più approfondito livello di formazione per diventare "antenne": figure in grado di riconoscere comportamenti a rischio e supportare le vittime di violenza dentro e fuori dai negozi.

La prevenzione si fa intervenendo sull'educazione, a tutti i livelli, conferma **Anna**



Enrico Galiano nel tour di "L'educazione alle relazioni, secondo me"

di formazione nelle aziende, con gli adulti, dove speriamo che ciò che viene trasmesso si propaghi nelle famiglie e nelle comunità. Coop ha dimostra-

to una grande disponibilità e sensibilità su questi temi, e oggi questo è il progetto più importante e avanzato che abbiamo in questo ambito».

Anche quest'anno, inoltre, la Fondazione Giulia Cecchettin sarà a fianco di Coop per continuare a promuovere iniziative di sensibilizzazione contro la violenza rivolte a soci e consumatori, anche utili a sostene-



(foto Ansa)

«Anna Maria Tarantola, vicepresidente Fondazione Giulia Cecchettin: «La Fondazione è nata per trasmettere la cultura del rispetto, che costruisca un'alleanza tra ragazzi e ragazze, invece di perpetuare la cultura della prevaricazione. Rispetto per le differenze di sesso ma anche di religione, nazionalità, ricchezza...»»

12 giugno, e Perugia, il 26 – il tour di "L'educazione alle relazioni, secondo me": la riflessione pubblica di **Enrico Galiano**, lo scrittore, insegnante e comunicatore sociale chiamato a incontrare il pubblico nei punti vendita Coop per diffondere consapevolezza sull'intelligenza emotiva, l'ascolto, l'empatia, il consenso, e cercando di scongiurare paure e pregiudizi. ■



SONO DONNE ALLA COOP

- Il 71% dei dipendenti
- Il 46% dei ruoli direttivi (rispetto al 40% di un anno fa)
- Il 49,7% dei consiglieri nei Cda delle cooperative (rispetto al 40,8% dello scorso anno)
- Il 54,8% dei soci eletti nei vari organismi rappresentativi dei territori

Famiglia Cooperativa di Cavalese

Due premi di laurea per festeggiare i 130 anni

Intitolati “Cooperative di Consumo. Valore e Innovazione”, i due premi sono dedicati a ragazze e ragazzi tra i 20 e i 30 anni che hanno discusso una tesi negli anni accademici 2024-2025 o 2025-2026. Candidature entro il 30 settembre 2026

La Famiglia Cooperativa di Cavalese si appresta a festeggiare il traguardo dei 130 anni di attività e tra le iniziative in programma si distingue quella pensata per i giovani attraverso il bando per tesi di laurea, con due premi di laurea dedicati a chi guarda avanti, a chi studia, ricerca e immagina nuovi modi di creare valore, perché “Da 130 anni, la Famiglia Cooperativa di Cavalese non è solo un luogo dove fare la spesa: è una comunità, è territorio, è futuro”. I due Premi, intitolati “Cooperative di Consumo. Valore e Innovazione”, si propongono di premiare e valorizzare studi e ricerche riferiti al modello della

cooperazione di consumo, del suo impatto sociale, economico e ambientale, e delle sue prospettive future.

I TEMI

I premi intendono stimolare in particolare l'approfondimento di diversi ambiti tematici, sviluppati attraverso la tesi di laurea:

- La promozione dello sviluppo locale
- L'impatto economico sul territorio e sul sistema produttivo
- Il ruolo sociale e la sostenibilità delle filiere corte, la lotta allo spreco, i produttori di zona, delle cooperative



- La relazione con i soci della cooperativa e la partecipazione intergenerazionale
- Le strategie di innovazione e i format di vendita nelle cooperative di consumo

IL BANDO

Il bando si rivolge a ragazze e ragazzi tra i 20 e i 30 anni che hanno discusso una tesi negli anni accademici 2024-2025 o 2025-2026.

In palio ci sono appunto due premi: **1500 euro per il primo classificato, 1000 euro per il secondo classificato.**

La candidatura deve essere inviata

Nel Coop Trentino di viale Trento a Rovereto A lezione di etichette

Gli studenti dell'ITT Marconi in visita nel Coop Trentino per studiare le etichette dei prodotti Coop, in vista della pubblicazione della guida “A lezione di etichette alimentari”, elaborata dagli stessi studenti

Il negozio Coop Trentino di viale Trento a Rovereto ha accolto a fine febbraio la classe prima F dell'Istituto Tecnico Tecnologico “G. Marconi” di Rovereto per il progetto della scuola dedicato allo studio delle etichette alimentari. All'interno dell'insegnamento “Educazione Civica e alla Cittadinanza” dell'Istituto sono infatti previsti quest'anno gli approfondimenti su Cittadinanza Digitale, Salute e Benessere e Conoscenza del Territorio, grazie ai quali i ragazzi acquisiscono strumenti per maturare consapevolezza nell'uso delle tecnologie digitali e nella cittadinanza attiva in coerenza agli obiettivi di sostenibilità dell'Agenda Onu 2030, con attenzione allo sviluppo sostenibile nel territorio e con comportamenti consapevoli per un'economia del benessere a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente.

IL PROGETTO

È nato così il progetto di una “guida” alle etichette alimentari messa a punto dagli

stessi studenti, guidati dai professori Paolo Pancheri, per la parte teorica svolta in classe, e Ciro Andretta, che coordina l'attività pratica. Dopo una fase iniziale in classe dedicata allo studio delle informazioni presenti sulle etichette alimentari (ingredienti, valori nutrizionali, origine, allergeni e modalità di conservazione), si è passati all'osservazione sul campo, con la visita nel negozio Coop Trentino di Rovereto.

Durante l'attività nel punto vendita, l'attenzione degli studenti si è concentrata in particolare sull'assortimento dei prodotti alimentari a marchio Coop, scelti per i valori che li caratterizzano (sicurezza, convenienza, bontà, trasparenza etica, rispetto dell'ambiente) e per la chiarezza e articolazione dei contenuti delle etichette.

I PRODOTTI A MARCHIO COOP

Divisi in gruppi tematici, gli studenti hanno analizzato diverse categorie di prodotti a marchio Coop, fotografando le confezioni e raccogliendo dati significativi per meglio

comprendere i diversi aspetti legati alle etichette: quali informazioni sono obbligatorie per legge; come leggere correttamente ingredienti e valori nutrizionali; quali differenze esistono tra prodotti simili; come il marketing e il packaging influenzano le scelte dei consumatori; l'importanza dell'origine, della qualità e della sostenibilità di un prodotto.



Nelle foto, due momenti della visita dei ragazzi della prima F dell'Istituto Tecnico Tecnologico “G. Marconi” di Rovereto nel negozio Coop Trentino

entro il 30 settembre 2026. I nominativi dei due vincitori saranno pubblicati sul sito web della Famiglia Cooperativa (<https://www.coopcavalese.it>). La premiazione avrà luogo nel corso dell'assemblea ordinaria della Famiglia Cooperativa di Cavalese che si terrà nel mese di marzo 2027.

INFORMAZIONI

Per ogni ulteriore informazione sul Bando, è possibile contattare il seguente indirizzo mail: amministrazione@coopcavalese.it o il numero telefonico 0462-342715, referente Lucia Betta, direttrice amministrativa della Famiglia Cooperativa di Cavalese.

LA FAMIGLIA COOPERATIVA DI CAVALESE

Fondata nel 1896, la Famiglia Cooperativa di Cavalese ha oggi circa 4800 soci, in costante aumento; 12 i negozi: il Centro Alimentare a Ville di Fiemme, Cavalese, Anterivo, Capriana, Carano, Castello di Fiemme, Daiano, Molina di Fiemme, Masi di Cavalese, Montalbiano, Predaia, Valfioriana. A lavorare nella Famiglia Cooperativa sono 62 persone, che arrivano a oltre 80 nei periodi di alta stagione turistica (estiva e invernale). Il presidente è Alessandro Sontacchi, il direttore Fiorenzo Zorzi. (c.g.) ■

La guida "A lezione di etichette alimentari", curata dagli studenti, ora in corso di preparazione, sarà pubblicata sul sito della scuola <https://www.marconirovereto.it/> nel mese di aprile; l'obiettivo del progetto è condividere la consapevolezza dell'importanza delle etichette, fornendo uno strumento di informazione, di orientamento e di educazione, semplice e accessibile a tutti, che aiuti a conoscere le etichette alimentari in ogni loro aspetto, per fare scelte sempre più consapevoli nei consumi. (c.galassi) ■



Prosegue l'attività di sensibilizzazione e prevenzione del Comando Provinciale dei Carabinieri contro le truffe: attraverso gli **incontri sul territorio** (in marzo ad esempio alla sala comunale Nomi e all'Università della terza età di Arco, e nuovi incontri si stanno organizzando per i mesi successivi) i Carabinieri forniscono le descrizioni dei diversi

Coop Trentino Südtirol con il Comando Provinciale dei Carabinieri

Non ci casco Insieme contro le truffe

La collaborazione di Coop Trentino Südtirol a sostegno della campagna dei Carabinieri di sensibilizzazione contro le truffe. Gli incontri sul territorio promossi dal Comando Provinciale

tipi di truffa e le precauzioni da prendere, ricordando che in caso di dubbio è sempre possibile chiamare il 112.

Uno degli ultimi esempi truffa registrati? quella della richiesta di prestito con un bonifico immediato che arriva via Whatsapp da una persona che si conosce registrata in rubrica, persona alla quale è stato in realtà rubato l'account Whatsapp: **la scusa è quella ad esempio del dentista da pagare con urgenza**, "ma non mi funziona la carta, ho dimenticato il portafoglio", scrive il malfattore sotto le spoglie della persona che si pensa di conoscere. La raccomandazione è sempre la stessa: non precipitarsi a rispondere e diffidare, dandosi il tempo per le opportune verifiche.

Per difendersi da raggiri come questi o anche più sofisticati (come ad esempio quelli che con l'intelligenza artificiale clonano la voce di un familiare) è sempre più raccomandato dotarsi di una **"parola d'ordine" o una frase concordata e condivisa con i propri familiari e tenuta riservata**, grazie alla quale smascherare immediatamente i tentativi di raggirio: se qualcuno ci chiama dicendo di aver bisogno di aiuto, basterà chiedergli la parola concordata e avremo la certezza

di parlare proprio con il nostro familiare.

PREVENZIONE: COME DIFENDERSI

1. **Non avere fretta:** non farsi cogliere dalla sorpresa, darsi tempo per capire, verificare
2. **Diffidare delle apparenze:** non aprire la porta agli sconosciuti, verificare l'identità, non fidarsi del



solo tesserino di riconoscimento; non aprire mail di sconosciuti

3. **Ricordare che le Forze dell'Ordine non chiedono mai denaro** per assistere i cittadini
4. **Non cliccare, non firmare:** non cliccare su link sconosciuti o "pulsanti", verificare i numeri e gli indirizzi prima di utilizzarli, non dare i propri dati, non firmare, chiedere prima consiglio a persone di fiducia
5. **Non inserire codici** ricevuti per mail o per sms
6. **Limitare la confidenza** al telefono e sul web; se ci sono richieste di denaro, prima verificare
7. **Non condividere dati personali per telefono**
8. **In caso di dubbi chiamare il 112**

INFORMAZIONI E CONSIGLI

Su www.carabinieri.it/in-vostro-aiuto/consigli/pillole-di-prevenzione/contro-le-truffe tutte le informazioni sui diversi tipi di truffa e i consigli per evitarli. E in caso di dubbi chiamare 112, numero unico di emergenza (c.g.) ■

In uno scenario geopolitico internazionale sempre più instabile, con un quadro socio-economico nazionale non roseo, **nel dibattito pubblico italiano il tema della sostenibilità è sempre meno ricorrente e centrale**, ma la minore attenzione mediatica non sembra aver scalfito la sensibilità dei cittadini, che resta alta, alimentata dalla consapevolezza, ormai largamente condivisa, di essere parte della soluzione, oltre che del problema.

Una sostenibilità imperfetta

Cresce nel tempo, ma il rapporto degli italiani con la sostenibilità resta fragile, tra valori condivisi e pratiche non uniformi, nella consapevolezza di essere parte della soluzione, oltre che del problema

Il rapporto degli italiani con la sostenibilità continua a essere articolato e non uniforme, con differenze significative che emergono già sul piano valoriale: **dei nove italiani su dieci che riconoscono l'importanza di adottare uno stile di vita sostenibile, solo sei ne sono pienamente convinti**, mentre gli altri lo sono solo parzialmente.

DAI PRINCIPI ALLE PRATICHE

A questo primo elemento di disomogeneità legato alla sfera valoriale se ne aggiunge un secondo, che si manifesta nel passaggio tra i principi dichiarati alle pratiche quotidiane: **la propensione all'adozione concreta di stili di vita e comportamenti sostenibili assume gradazioni differenti**, configurando profili ben distinti: si va dai "sostenitori" (26%, nel 2025 aumentati rispetto al 2021), coloro che comprendono la sfida e cambiano i loro comportamenti di conseguenza; agli "aperti" (41%, nel 2025 aumentati rispetto al 2021), che riconoscono l'importanza della sostenibilità ma hanno difficoltà a tradurre questa consapevolezza in azioni; fino agli "scettici" (18%, nel 2025 diminuiti rispetto al 2021), quanti dubitano della sincerità delle aziende e dei loro sforzi per la sostenibilità; e agli "indifferenti" (15%, nel 2025 diminuiti rispetto al 2021) che non si sentono coinvolti o responsabili. Complessivamente, **il 67% degli italiani è più orientato verso di stili di vita sostenibili**, mentre il 33% si dichiara scettico o indifferente.

LA "GERARCHIA" DELLA SOSTENIBILITÀ

Il terzo livello di disomogeneità riguarda i comportamenti, la diffusione di atteggiamenti

e pratiche sostenibili nei **diversi ambiti della quotidianità**.

In quella che potremmo definire una "gerarchia" della sostenibilità troviamo quegli ambiti, tra cui **alimentazione, casa e vacanze**, in cui atteggiamenti e scelte orientate alla sostenibilità **sono diffusi e consolidati tra gli italiani**, sebbene ancora lontani da uno scenario ottimale.

La maggioranza degli italiani dichiara di impegnarsi nella riduzione dello

disponibile ad usare mezzi alternativi all'auto per contribuire a limitare il riscaldamento globale; una percentuale analoga (45%) pensa di spostarsi più spesso a piedi nel 2026, il 30% in bicicletta e il 20% con i mezzi pubblici; l'auto privata rimane però la scelta più ricorrente per gli spostamenti quotidiani (utilizzata dal 77% degli italiani).

Il 59% degli intervistati si pone il problema della sostenibilità anche nella scelta delle vacanze; l'interesse per l'ecoturismo riguarda il 7,8%.

Nel 2026 pensa di aumentare la frequenza con cui acquista solo ciò che è necessario il 32% degli intervistati, il 30% si propone di fare lo stesso riparando oggetti invece di sostituirli, il 26% di scegliere prodotti più sostenibili e il 24% di acquistare oggetti di seconda mano o vintage.

In fondo alla gerarchia si trovano invece tut-



spreco alimentare (67%), un dato in lieve flessione rispetto al 2021 (71%); quasi la metà degli intervistati (44%) è disponibile a ridurre il consumo di carne rossa come contributo alla mitigazione del riscaldamento globale.

Il 55% considera l'efficienza energetica il fattore principale nella scelta di una casa di nuova o recente costruzione in cui abitare; il 57% adotta buone pratiche in casa. Piuttosto distanti dalle prime posizioni, si collocano gli ambiti della **mobilità e sullo shopping, nei quali il coinvolgimento degli italiani risulta più fragile e discontinuo**; in questi casi, infatti, l'adesione a pratiche orientate alla sostenibilità tende a ridursi, collocandosi, almeno sul piano delle dichiarazioni, al di sotto della soglia di maggioranza.

Quasi un italiano su due (47%) si dice

ti quegli ambiti, come **gli investimenti, nei quali la sostenibilità è ancora in una fase embrionale**, coinvolge una minima percentuale di italiani, pur avendo un grande potenziale di crescita e sviluppo.

Nel complesso, almeno sulla base dei risultati delle più recenti indagini campionarie, il rapporto degli italiani con la sostenibilità appare indubbiamente imperfetto, con un distacco notevole tra buoni propositi e comportamenti, un grande potenziale inespresso e, in alcuni casi, un arretramento di comportamenti e atteggiamenti sostenibili. **L'auspicio è che nell'immediato futuro cittadini, imprese e istituzioni possano contribuire a dare nuovo impulso al percorso intrapreso**, avvicinando il Paese a un modello di sostenibilità più esteso e trasversale rispetto a quello attuale. (fonte: *italiani.coop*) ■

Lo spreco alimentare degli italiani va riducendosi (meno 10,3%), ma perdite lungo le filiere e sprechi alimentari raggiungono ancora cifre vertiginose, oltre 13 miliardi e mezzo, 7 miliardi e 363 milioni solo nei consumi domestici: è quanto descrive il Rapporto dell'Osservatorio Waste Watcher International nel Caso Italia 2026, pubblicato a inizio febbraio in occasione della Giornata nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare (5 febbraio). Ogni italiano butta ancora in media 554 grammi di cibo alla settimana. Gli sprechi alimentari in casa nascono dal tipo di organizzazione negli acquisti (spesso quantità sovrastimate, soprattutto di prodotti freschi) e nella conservazione inadeguata. La Famiglia Cooperativa di Ronzo Chienis ha voluto richiamare l'attenzione sul

termine servizio è chiave in tema di spreco alimentare: le addette e gli addetti del negozio non vendono solo beni ma stabiliscono una relazione con le persone che fanno la spesa: questo aiuta a ridurre lo spreco alimentare e sostiene le famiglie nel risparmio economico e l'economia locale (tra l'altro: una località senza negozio si svaluta anche sotto il profilo immobiliare). Va facendosi strada una nuova, necessaria, consapevolezza nei consumi, grazie alla quale ad esempio si acquistano i prodotti prossimi alla scadenza perché non vadano perduti e si riutilizzano le eccedenze sia in ambito familiare, scoprendo nuove semplici ricette, sia facendo rete con le associazioni presenti sul territorio (Banco Alimentare, Caritas, ecc.). Sempre con uno sguardo attento alla sostenibilità ambientale, limitando

cereali, pesce, carne e latticini: circa un terzo del cibo prodotto viene sprecato, di cui 59 milioni di tonnellate solo in Europa. Per contrastare questo fenomeno si promuovono piccoli gesti quotidiani e progetti educativi, sia in ambito scolastico sia attraverso incontri organizzati sul territorio, come le campagne di sensibilizzazione e le iniziative di Risto3, che dal 2016 collabora anche con il Banco Alimentare per la gestione delle eccedenze alimentari, nel pieno rispetto degli standard di sicurezza, anche grazie all'utilizzo di un'innovativa app. L'obiettivo è **ridurre lo spreco attraverso azioni che coinvolgono cittadini, scuole e ristoratori**, favorendo buone pratiche come la pianificazione degli acquisti, la corretta conservazione degli alimenti nel rispetto delle etichette e l'utilizzo di ricette antispreco.

Sostenibilità 2/Famiglia Cooperativa di Ronzo Chienis **Insieme contro lo spreco alimentare**

Il ruolo dei negozi di prossimità delle Famiglie Cooperative, dell'educazione alimentare e delle reti territoriali contro lo spreco: l'incontro promosso dalla Famiglia Cooperativa di Ronzo Chienis insieme a Donne in Cooperazione, Risto3 e Caritas

tema organizzando un incontro, con la collaborazione dell'Associazione Donne in Cooperazione (da oltre 20 anni impegnata nell'empowerment femminile e attenta alla sostenibilità ambientale) e con il patrocinio del Comune di Ronzo Chienis e della Comunità della Vallagarina.

Moderato da **Nadia Martinelli** di Donne in Cooperazione, l'evento ha visto gli interventi della vicepresidente **Giuliana Zandonai**, della presidente della Famiglia Cooperativa **Clara Mazzucchi**, della nutrizionista di Risto3 **Sara Marcelletti** e della referente **Caritas di Mori, Brentonico e Valle di Gresta, Virginia Mazzucchi**.

UNA SPESA PIÙ ATTENTA

"Ridurre lo spreco significa rispettare il lavoro, l'ambiente e la nostra comunità", ha subito evidenziato **Clara Mazzucchi**, presidente della Famiglia Cooperativa di Ronzo Chienis, che nel suo intervento ha sottolineato il **ruolo fondamentale delle Famiglie Cooperative, quali negozi di prossimità che permettono di limitare gli spostamenti**, consentendo di fare acquisti quotidiani, soprattutto per gli alimenti a rapido deperimento. Un ruolo storico (125 anni) quello delle Famiglie Cooperative, che dimostra la sua antifragilità, adeguando i servizi offerti ai soci, clienti e turisti. **II**



L'attenzione nella spesa e nelle quantità per limitare gli sprechi. Nella foto qui a destra, un momento dell'incontro organizzato a Ronzo Chienis il 25 febbraio 2026

anche la produzione di CO₂ legata allo spreco di derrate e agli spostamenti verso negozi più lontani: fare la spesa nel proprio negozio di paese fa bene alla collettività e a sé stessi.

BUONE PRATICHE

La riduzione dello spreco alimentare è già da dieci anni uno degli obiettivi dell'Agenda ONU 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, sottoscritta da 193 Paesi membri – ha spiegato **Sara Marcelletti** di Risto3 – ed è descritta anche dalla Commissione Europea, che ne evidenzia i numerosi impatti negativi sul piano ambientale ed economico. Lo spreco si verifica lungo tutta la filiera agroalimentare e riguarda in particolare frutta, verdura,



Virginia Mazzucchi, per la Caritas, ha sottolineato la necessità e l'importanza delle reti territoriali per distribuire alle famiglie bisognose le risorse alimentari offerte o in eccedenza.

La serata, molto partecipata, si è conclusa con l'esposizione delle ricette dalla cuoca di Risto3 della scuola primaria **Wilma Mazzucchi**, e con i saluti della vicesindaca **Carol Sterni** per il Comune di Ronzo Chienis. (c.g.) ■

“Come rendere il nostro sistema alimentare più sicuro, sostenibile e vicino ai bisogni del territorio?” è la domanda che si è posta la cooperativa Koncoop di Bolzano. La risposta è oggi Re-Loci, il progetto che punta a rafforzare le filiere alimentari locali, attraverso iniziative che le rendano più efficienti, sostenibili e vicine alle persone, con benefici per produttori, cooperative e comunità.

Promosso dalla Libera Università di Bolzano insieme a Koncoop, Re-Loci è sostenuto dal programma Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) 2021-2027, nell'ambito dei programmi europei per

alla trasformazione eco-sociale e al raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile”.

COINVOLGERE I SOCI

Koncoop funzionerà all'interno del progetto con un vero proprio laboratorio operativo; Re-Loci si propone infatti di sviluppare una procedura di approvvigionamento preferenziale che favorisca l'ingresso sugli scaffali di prodotti locali sostenibili. Per farlo, Koncoop **coinvolgerà direttamente i suoi soci nella definizione dei criteri:** quali valori privilegiare? quali pratiche produttive sostenere? quali caratteristiche rendono un prodotto locale davvero

Fondata nel 2005, Koncoop è una cooperativa di consumo con oltre 6800 soci: rappresenta un punto di riferimento per chi cerca un modello di distribuzione che unisca qualità, convenienza e attenzione al territorio. Con il progetto Re Loci Koncoop si propone di dimostrare che innovare non significa abbandonare la propria tradizione cooperativa, ma rilanciarla: i soci, sottolinea Koncoop, diventano co-progettisti del futuro della cooperativa protagonisti di un modello distributivo che mette al centro la sostenibilità e la partecipazione.

I VANTAGGI DELLE FILIERE CORTE

“La sostenibilità non è più una scelta opzionale: è una necessità per garantire qualità della vita, sicurezza alimentare e prosperità economica – ha spiegato **Alessandra Piccoli***, la ricercatrice della Libera Università di Bolzano presentando Re-Loci su Cooperazione Trentina (febbraio 2026) – In questo quadro, le reti locali del cibo rappresentano un elemento fondamentale per costruire territori più resilienti. L'obiettivo è duplice:

da un lato favorire l'incontro tra domanda e offerta di prodotti locali sostenibili, dall'altro creare un sistema agroalimentare più sicuro e capace di reagire alle crisi globali. Le filiere corte riducono le emissioni, limitano la dipendenza da trasporti internazionali e rafforzano l'economia locale, soprattutto quella delle piccole aziende agricole impegnate in pratiche virtuose. Re-Loci intende attivare questi processi attraverso un approccio partecipato e strutturato: incontri con i soci-consumatori, dialogo

Sostenibilità 3/Koncoop Bolzano

Un progetto per le filiere alimentari locali, più sostenibili

Al via “Re-Loci, Reti locali del cibo per la resilienza agroalimentare”, il progetto per sperimentare modelli innovativi di filiera corta locale, mettendo in rete soci-consumatori e cooperative, per rafforzare sostenibilità e coesione territoriale

l'innovazione territoriale; il progetto è stato presentato nell'incontro “Cooperare per le reti locali del cibo”, al Noi Techpark di Bolzano, il 10 febbraio 2026.

CREARE UN MODELLO

Il progetto Re-Loci, della durata di tre anni, è strutturato in **tre fasi**: la mappatura delle pratiche e dei produttori migliori, la valutazione dei bisogni; lo sviluppo di nuovi modelli di approvvigionamento e di logistica, che saranno poi messi alla prova per valutarne l'efficacia e l'eventuale miglioramento.

Re-Loci si concentrerà sull'**incontro tra le persone**: agricoltori e consumatori si confronteranno e collaboreranno nella ricerca di soluzioni, definendo le proprie esigenze, indicando gli aspetti che le soddisfano, individuando le criticità. La finalità della collaborazione è la creazione di un modello che dimostri come la produzione alimentare regionale possa essere organizzata in modo sostenibile, equo ed economicamente vantaggioso, non solo in Alto Adige. “L'obiettivo – ha spiegato **Federica Viganò**, sociologa economica e ricercatrice presso la Libera Università di Bolzano – è un modello scalabile, adottabile da cooperative e regioni, che contribuisca



virtuoso per la comunità? Le risposte arriveranno dagli **incontri previsti dal progetto, in cui i soci saranno invitati a esprimere bisogni, priorità e aspettative.**

Il coinvolgimento dei soci, spiega Koncoop, non è solo un esercizio democratico, ma una leva strategica: una cooperativa che ascolta e integra il punto di vista dei propri soci rafforza la propria identità, genera fiducia, consolida la fedeltà dei clienti e costruisce una comunità più consapevole. Inoltre, **contribuisce all'educazione alimentare, perché partecipare significa conoscere meglio i processi produttivi, comprendere l'impatto ambientale e sociale del cibo**, avvicinarsi ai produttori del territorio.

con i produttori, definizione di criteri condivisi, sperimentazione pratica della procedura di approvvigionamento. In questo modo, la costruzione della filiera non è calata dall'alto, ma nasce dal coinvolgimento di tutti gli attori. Con Re-Loci, la cooperazione diventa un motore di cambiamento: costruisce alleanze, rafforza competenze, promuove responsabilità condivisa. Una rete locale del cibo non è semplicemente un nuovo canale di vendita, ma un progetto collettivo che mette al centro il territorio e chi lo abita, infrastrutture di coesione sociale e sostenibilità”. (c.galassi) ■

* Centro di Competenza per il Management delle Cooperative della Libera Università di Bolzano



Nel 21° anno dell'alleanza tra Coop e "M'illumino di meno", la Giornata nazionale del risparmio energetico promossa dalla trasmissione radiofonica di Rai Radio2 Caterpillar e dedicata quest'anno all'importanza della **scienza** nella transizione ecologica, Coop ha confermato il sostegno alla **pedalata**

M'illumino di meno 2026

“Cicliste per caso”: l'arrivo a Dobbiaco

Silvia Gottardi di “Cicliste per Caso” accolta a Dobbiaco al termine del tour sostenuto da Coop per M'illumino di meno 2026

sostenibile di Silvia Gottardi di “Cicliste per Caso”, il tour che usa la bicicletta come strumento per promuovere stili di vita green e sostenere i temi dell'inclusione.

Ispirato quest'anno ai Giochi Olimpici, il tour è partito da Parigi l'8 febbraio in quanto sede delle ultime Olimpiadi estive per raggiungere i luoghi delle Olimpiadi invernali di Milano Cortina 2026: da Parigi a Cortina, in totale 1.400 chilometri in due settimane. Ultima tappa è stata quella del 22 febbraio in Alto Adige, con il fuoriprogramma a Dobbiaco, dove si è celebrata l'attenzione



particolare che Coop Trentino Südtirol riserva agli sport invernali: anche quest'anno infatti è stata rinnovata la storica collaborazione tra Coop Trentino Südtirol e Coop Norvegia, focalizzata sul sostegno a grandi eventi sportivi internazionali come la Marcialonga e il Tour de Ski, la corsa a tappe di sci nordico che coinvolge la Val di Fiemme e Dobbiaco.

Nella foto a sinistra, l'arrivo di Silvia Gottardi a Dobbiaco, accolta dal presidente di SAIT Coop Renato Dalpalù, nella cornice della Nordic Arena. ■

“Ogni ape conta”

Il decalogo per gli amici delle api

Arriva la bella stagione e con essa le api e gli altri insetti impollinatori, che sono fondamentali per il nostro benessere, ma stanno diminuendo. Ecco qualche suggerimento per aiutarli

Le api e gli altri insetti impollinatori sono fondamentali per il nostro benessere, da loro dipende la produzione di molto del cibo che consumiamo e il mantenimento della biodiversità delle piante selvatiche. Tuttavia, questi importanti insetti sono pericolosamente diminuiti in questi anni a causa, direttamente o indirettamente, delle attività umane. Ognuno di noi può fare qualcosa per aiutare le api e gli altri insetti impollinatori. Ecco alcuni consigli.

1. Posiziona piante in fiore (lavanda, rosmarino, salvia, calendula, borragine) nei terrazzi, nei balconi e nei giardini per attrarre gli insetti impollinatori.



- 2. Proteggi o installa rifugi naturali colonizzabili** dalle api selvatiche (es. segmenti di canne di palude, fori nei muri o in tronchi di legno morto).
- 3. Non usare gli erbicidi.**
- 4. Se trovi uno sciame** avvisa un apicoltore locale per il suo recupero.
- 5. Evita di tagliare troppo spesso il prato** e lasciane un angolo incolto con fiori spontanei o seminati.

6. Non disturbare le api mentre sono sui fiori.

7. Posiziona in giardino o in terrazzo cassette per insetti impollinatori collocate a circa 1,5 m. di altezza, protette dal vento e dalla pioggia ed esposte verso sud-est.

8. Molte specie di api selvatiche nidificano nel terreno e l'ingresso del loro nido può essere confuso con quello delle formiche. Evita di calpestare o distruggere i nidi.

9. Utilizza metodi alternativi alla lotta chimica per controllare gli insetti e altri organismi dannosi, come trappole luminose o meccaniche e prodotti di origine naturale (es. biopesticidi e piretrine naturali) e preserva gli insetti utili come le coccinelle che predano gli afidi.

10. Coinvolgi i vicini in queste iniziative. Più persone saranno coinvolte maggiore sarà il successo di queste attività!

Condividi questi consigli con gli amici!

(Fonte: coop.it)

Con il supporto scientifico dell'Università di Bologna, Dipartimento di Scienze Tecnologie Agro-Alimentari. ■

È una iniziativa di solidarietà e allo stesso tempo un progetto educativo la raccolta fondi Ail (Associazione Italiana contro le Leucemie-linfomi e mieloma) Trento accolta il 18 marzo scorso nel suo negozio di Avio dalla Famiglia Cooperativa Vallagarina. Alla giornata hanno infatti partecipato, aiutando i volontari Ail, anche le studentesse e gli studenti della

di dedicare il proprio tempo alle persone che ne hanno bisogno.

LA CULTURA DEL DONO

L'iniziativa fa parte del progetto "La cultura del dono", nell'ambito del curriculum di Educazione Civica e alla Cittadinanza, coordinato dalle prof.sse Gabriella Prasciolo e Maria Chiara Di Santo.

Famiglia Cooperativa Vallagarina

Dentro ogni uovo c'è un sogno

Ail Trento, Istituto Comprensivo di Avio e Famiglia Cooperativa Vallagarina insieme in un progetto solidale ed educativo promosso in occasione della raccolta fondi Ail con l'uovo di Pasqua

scuola media dell'Istituto Comprensivo di Avio: accompagnati dai loro insegnanti, hanno affiancato i volontari dell'Associazione nella vendita delle uova solidali Ail nel supermercato di Avio della Famiglia Cooperativa Vallagarina.

L'impegno degli alunni sul campo è stato preceduto da un momento formativo intitolato "Dentro ogni uovo c'è un sogno", durante il quale il vicepresidente Andrea Montagna e la psicologa Manuela Evangelisti di Ail Trento hanno condiviso con le studentesse e gli studenti della scuola l'importanza

La vendita delle uova di cioccolato Ail ha avuto un ottimo esito, con la raccolta di un significativo numero di fondi che darà sicuramente linfa vitale agli obiettivi dell'associazione. Promossa dall'Associazione Italiana contro le Leucemie-linfomi e mieloma, la campagna sostiene la ricerca scientifica, con borse di studio per giovani ricercatori e sostegno per i centri ematologici.

Un ringraziamento va al direttore Stefano Longhi e al presidente Stefano Libera della Famiglia Cooperativa Vallagarina e a tutti gli attori di questa bella iniziativa, in particola-



re ai ragazzi delle classi prime dell'Istituto Comprensivo di Avio per il loro partecipato impegno.

AIL TRENTO

Ail Trento ODV contro Leucemie, Linfomi e Mieloma è nata nel 1997 su iniziativa di un gruppo di genitori che, dopo essersi imbattoni nella malattia, hanno deciso di fondare una sezione di Ail anche in Trentino. In questi anni l'associazione è cresciuta molto, con l'obiettivo principale di migliorare la qualità di vita di ammalati e famigliari, nella consapevolezza che è fondamentale non solo cu-

Progetto Restart, aprile-luglio 2026

Ripartire dopo il gioco d'azzardo

Per gli adulti che vivono difficoltà legate al gioco d'azzardo e per i familiari, l'11 e il 12 aprile prende il via il secondo ciclo di appuntamenti di sostegno al cambiamento

Ripartire è sempre possibile, anche dopo un periodo di difficoltà. È questa la base su cui è stato costruito il progetto Restart, il percorso intensivo di sostegno al cambiamento pensato per gli adulti che vivono difficoltà legate al gioco d'azzardo e per i familiari. Visto l'apprezzamento per gli appuntamenti dello scorso autunno-inverno, viene riproposto un nuovo ciclo di incontri: quattro fine settimana semiresidenziali a cadenza mensile, a partire dall'11-12 aprile al 25-26 luglio 2026, nella suggestiva Casa di Giano a Santa Massenza, un luogo immerso nella natura e pensato per favorire la riscoperta del proprio equilibrio interiore.



Il progetto Restart è promosso dall'Unità operativa dipendenze dell'Azienda sanitaria universitaria integrata del Trentino, insieme al Centro Trentino di Solidarietà-Casa di Giano e all'Associazione di Auto Mutuo Aiuto odv.

Durante le giornate un'équipe multidisciplinare composta da psicologi, educatori, tecnici della riabilitazione psichiatrica e formatori guiderà i partecipanti in laboratori esperienziali, pratiche di *mindfulness* e yoga, attività di gruppo e momenti di confronto sui meccanismi psicologici e sociali del gioco d'azzardo.

MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

Restart nasce per promuovere consapevolezza e motivazione al cambiamento, **offrendo strumenti concreti per gestire stress, emozioni e comportamenti a rischio**. Non è solo un percorso terapeutico, ma **un'occasione per**

Restart è promosso dall'Unità operativa dipendenze dell'Asuit, insieme al Centro Trentino di Solidarietà-Casa di Giano e all'Associazione di Auto Mutuo Aiuto odv

rare la malattia ma **prendersi cura** della persona.

Esempi di servizi attivati gratuitamente da Ail Trento sono il supporto economico "una tantum", il rimborso spese per il pendolarismo sanitario (molti pazienti trentini per curarsi devono fare riferimento alla clinica di Padova se in età pediatrica o a Bolzano se adulti che necessitano di trapianto alogeno); il progetto pilota di supporto infermieristico ematologico domiciliare; il sostegno economico all'U.O. di Ematologia adulti e pediatrico dell'ospedale trentino per l'acquisto di apparecchiature e borse di studio per medici, aggiornamenti, una psicologa e un data manager; la casa accoglienza "Paolo Mattedi", dove risiedere con i propri cari per tutto il periodo necessario per le cure. Pilastro fondamentale è l'investimento nella ricerca scientifica, con finanziamento di progetti realizzati dalle università di Trento-Cibio e di Padova. Tanti buoni risultati, obiettivi un tempo insperati, che nascono dall'impegno di oltre 600 volontari di Ail Trento e dalla capacità di fare rete e collaborare con molte altre associazioni presenti sul territorio trentino. (c.galassi) ■

costruire nuove abitudini, relazioni e prospettive di benessere. Il progetto valorizza la collaborazione tra il servizio per le dipendenze di Asuit e le realtà associative locali, in un'ottica di presa in carico integrata e partecipata. Il coinvolgimento della famiglia è parte integrante del progetto.

DOVE E QUANDO

Casa di Giano, via di Maiano 61, S. Massenza (Tn); durata: quattro weekend (sabato e domenica dalle 8.30 alle 17.30), a cadenza mensile (11-12 aprile, 23-24 maggio, 27-28 giugno, 25-26 luglio)

Info e accesso al progetto:

Ser.D. Trento 0461 904778
Ser.D. Rovereto 0461 404980
Ser.D. Riva del Garda 0464 582720
restart@ciitese.org ■

(fonte: Asuit; foto: archivio Apss)

Inaugurata il 13 marzo nelle Cantine di Torre Mirana, in via Belenzani 3 a Trento, la mostra fotografica "Io ero, sono, sarò", Donne che raccontano l'esperienza del tumore, ideata dalla fotogiornalista **Silvia Amodio** e curata da **Lucia Di Gruttola**, ex paziente oncologica, nasce dall'ascolto profondo delle persone ritratte e dalla volontà di trasformare la fotografia in uno spazio di incontro e riflessione.

Trento, fino al 31 marzo 2026

50 scatti per raccontare il tumore al seno

Per la prima volta in Trentino la mostra "Io ero, sono, sarò", 50 ritratti di grande formato accompagnati da parole che raccontano identità, fragilità, coraggio e rinascita

Coop Trentino Südtirol ha scelto di sostenere questo progetto per promuovere la cultura della prevenzione e costruire momenti di condivisione e sostegno collettivo per la comunità.

Il progetto mette al centro il valore del tempo, il cambiamento interiore e la forza delle relazioni, offrendo al pubblico un'occasione per avvicinarsi al tema del tumore al seno con sensibilità e consapevolezza.

L'esposizione è stata fortemente voluta dall'associazione **Lotus**, impegnata nel promuovere cultura della prevenzione, consapevolezza e sostegno alle persone che affrontano il tumore al seno. La scelta di portare questa mostra in Trentino per la prima volta ha l'obiettivo di **ampliare il dialogo sulla prevenzione e sulla diagnosi precoce**, ma anche per creare un momento collettivo di riconoscimento, empatia e sostegno.

Lungo il percorso della mostra, i **50 ritratti di grande formato** (49 donne e 1 uomo) sono accompagnati dalle testimonianze delle donne che hanno attraversato la malattia, con parole autentiche che raccontano identità, fragilità, coraggio e rinascita. Un percorso visivo e narrativo che invita a guardare oltre la malattia, restituendo dignità e voce a chi l'ha attraversata.

Silvia Amodio, giornalista, fotografa e documentarista, ha costruito un linguaggio che

unisce **etica ed estetica** per affrontare temi complessi come la diffusione dell'Aids in Sudafrica, la pedofilia clericale, il lavoro minorile in Perù, l'albinismo e la malnutrizione in Burkina Faso. Ha esposto in Italia, Stati Uniti, Francia, Inghilterra e Olanda, pubblicato libri – tra cui *HumanDog-Alimenta l'Amore* (2016) – e realizzato cortometraggi come *Deo Grattias* (2014). È inoltre presente nei volumi *Par-*



lando con voi, incontri con fotografe italiane e I 100 e 1 volti della fotografia italiana di Hermes Merghetti.

La mostra sarà visitabile **fino a martedì 31 marzo**, dal martedì al venerdì dalle 15 alle 19, il sabato e la domenica dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 19, il lunedì lo spazio resterà chiuso al pubblico.

“L'esposizione è un percorso visivo e narrativo che invita a guardare oltre la malattia, restituendo dignità e voce a chi l'ha attraversata”

L'associazione **Lotus** ringrazia tutte le donne che hanno messo a disposizione le loro storie, **Coop Lombardia** e **Coop Trentino Südtirol**, **Comune di Trento**, **Asuit** e **l'Associazione Alimenta Amore**.

(fonte: Comune di Trento)

La mostra fotografica "Io ero, sono, sarò" ha il patrocinio del Comune di Trento, di Coop Trentino-Südtirol e di Asuit, Azienda Sanitaria Universitaria Integrata del Trentino, il sostegno dell'Associazione Alimenta l'Amore Ets e la collaborazione tecnica di Sait Coop, Consorzio delle Cooperative di Consumo Trentine. ■

Imparare come stare meglio al lavoro

Due eventi formativi per acquisire competenze utili a migliorare la propria gestione delle attività e delle relazioni in ufficio

I conflitto all'interno delle organizzazioni è un elemento negativo? Dipende da come lo si gestisce. L'allenamento de **"La palestra del bel conflitto"** insegna a trasformare le situazioni ostili in opportunità di crescita relazionale.

Tra i contenuti che verranno trattati nella giornata formativa (7 ore), il 21 aprile a Trento: la distinzione tra conflitto distruttivo e conflitto generativo; i quattro passi della comunicazione non violenta; il conflitto come opportunità di crescita relazionale; l'alfabetizzazione emotiva; le tecniche di autoregolazione emotiva.

In aula, ci sarà **Giovanna Mundo**, formatrice,

neurolinguistica e senior HR manager. Iscrizioni entro il 10 aprile.

Organizzarsi per guadagnare in tempo e risultato

Email, calendari e task sono strumenti indispensabili nel lavoro quotidiano. Spesso, però, vengono utilizzati come contenitori separati: le email si trasformano in promemoria improvvisati, gli appuntamenti occupano il calendario senza lasciare spazio al lavoro reale, le attività finiscono disperse tra appunti, note e strumenti diversi. Il corso **"Organizzazione al lavoro"** non è dedicato a una singola piattaforma, ma propone un



metodo di organizzazione del lavoro

applicabile a contesti e strumenti differenti. Il corso (3 incontri: il 28 aprile, il 5 e il 12 maggio, ore 9-13 a Trento) è condotto da **Federica Cannata**, Business Time Strategist, Project Manager e Scrum Master, specializzata in Visual Time Management e nell'adattare metodologie Agile al lavoro quotidiano. Iscrizioni entro il 21 aprile. ■

Per iscrizioni: <https://www.infederazione.it/it/formazione/tutti-i-corsi>

Ciascuno apprende a modo suo

A Trento è nato "Spazio Flow", per sostenere ogni bambino e bambina nel proprio modo di apprendere, rafforzando metodo di studio, autonomia e fiducia in sé

di **Karin Piffer**

Tutti noi siamo diversi ed unici. E ciascuno di noi apprende a modo suo. Partendo da questa visione, la coop sociale La Coccinella ha avviato a Trento "Spazio Flow", un nuovo servizio educativo dedicato a chi frequenta la **scuola primaria**: l'obiettivo è sostenere ogni bambino e bambina nel proprio modo di apprendere, rafforzando metodo di studio, autonomia e fiducia in sé.

Negli ultimi anni sono aumentate le situazioni di fragilità scolastica; in Trentino il 4% dei circa 70mila studenti presenta una disabilità, in prevalenza psicofisica, e un ulteriore 6,6% ha una diagnosi di Disturbo Specifico dell'Apprendimento, dato più che raddoppiato nell'ultimo decennio secondo il Sistema informativo della scuola trentina*. Numeri che raccontano un bisogno crescente di percorsi personalizzati, capaci di andare oltre l'etichetta diagnostica.

«È necessario che Terzo Settore, scuole e Istituzioni dialoghino sempre di più per rispondere ai nuovi bisogni», sottolinea **Francesca Gennai**, presidente della coop. In questo contesto, "Spazio Flow" si propone come intervento pre-



ventivo: non solo supporto nei compiti, ma potenziamento delle competenze metacognitive e organizzative, **per aiutare i bambini a capire come imparare e a costruire un metodo di studio efficace.**

Il nome richiama la Teoria del "Flow" dello psicologo Mihaly Csikszentmihalyi, che descrive quella **sensazione di concentrazione e soddisfazione che si prova quando si fa qualcosa che ci coinvolge davvero e che è alla nostra portata.** Anche nello studio funziona così: **i bambini imparano meglio quando si sentono tranquilli, capaci e messi nelle condizioni giuste per riuscire.** Se il compito è troppo difficile nasce frustrazione; se è troppo facile, subentra noia. Quando invece la proposta è pensata su misura, in un ambiente accogliente e senza giudizio, l'apprendimento diventa più sereno ed efficace. È questa l'idea alla ba-

se di "Spazio Flow": aiutare ogni bambino a trovare il proprio modo di imparare, con fiducia e motivazione.

Il servizio è rivolto ad alunni e alunne della primaria con difficoltà di apprendimento, con o senza certificazione. Grazie alla presenza di personale qualificato, vengono utilizzati strumenti compensativi digitali – come software aumentativi – per ridurre il carico cognitivo e favorire concentrazione ed efficacia. L'obiettivo è rendere l'apprendimento un'esperienza positiva, aumentare il coinvolgimento nelle attività didattiche e diminuire la frustrazione che spesso accompagna le difficoltà.

Lo spazio, inaugurato a marzo 2026 nell'ex sede amministrativa della cooperativa in via Schmid a Trento, è stato ripensato anche grazie all'ascolto di bambini e bambine tra i 6 e i 10 anni. Ne è nato un ambiente flessibile e accogliente, dove il clima relazionale si basa su fiducia, collaborazione e assenza di giudizio: condizioni fondamentali per apprendere con serenità.

Il progetto nel suo avvio è stato realizzato grazie al sostegno del "Bando reti scuola-territorio 2025" della Fondazione Caritro, in partnership con quattro Istituti Comprensivi di Trento. Da aprile 2026 l'offerta sarà aperta anche ad altri Istituti e a famiglie interessate, con consulenze pedagogiche e percorsi personalizzati. ■

Per informazioni:

coop La Coccinella - tel. 0461 421808
info@lacoccinella.coop

* Fonte: Ufficio stampa Cooperazione Trentina, 29.11.2025: <https://www.cooperazionetrentina.it/it/ufficio-stampa/l-inclusione-a-scuola-e-oltre-un-alleanza-territoriale-per-il-futuro-delle-giovani-generazioni>



La stagione dei nuovi colori Ci vuole un fiore

Simboli delicati di rinascita, della forza vitale della natura, della sua fragilità e bellezza, i fiori ci affasciano, coinvolgono i nostri sensi, la nostra sensibilità

di Marina Saldutti*

Ci sono libri che si cercano per autore, altri per tema. E poi ci sono libri che si incontrano per immagine: una copertina piena di petali, un titolo che profuma di primavera, un giardino che invita a entrare. Da libbraia, mi accorgo che i fiori attirano lettori di ogni età; i bambini li scelgono per i colori, gli adulti si fermano per ciò che evocano. E così, dallo scaffale, nasce un dialogo inatteso. Eccoli allora i fiori nei libri: piccolissimi o straordinari fiori visti nella loro complessità ed esplorati da vari punti di vista, come strumenti didattici, fonte di osservazione e di studio, oggetti di design e linguaggio, fino agli aspetti più emotivi e narrati, dipende dal nostro sguardo!

Scrivo Christian Bobin, poeta francese, *“Ogni fiore è un segno che la natura ci dà per invitarci a non dimenticare la bellezza”*, una considerazione sulla Natura come fonte di sperimentazione e bellezza che ci porta a una proposta didattica e interdisciplinare, per insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria, ma anche per chi lavora con bambini e bambine in vari contesti educativi: *Ci vuole un fiore*, di Mascia Premoli (Erickson). Lavorando con le trasparenze, i

materiali, le sovrapposizioni e la creatività, l'autrice propone una serie di **laboratori che partono proprio dal fiore**, dalla sua osservazione e dalla percezione che bambini e bambine hanno di questo oggetto. Annusare, toccare, immaginare una musica che rappresenti la fioritura; bagnare, ghiacciare, dipingere e costruire, sempre guidati dalla creatività e dalla sensorialità. Così, un elemento naturale, semplice e a portata di mano diventa oggetto di studio e di sperimentazione, in un percorso creativo che in-

veste tutti e cinque i sensi.

L'esperienza sensoriale caratterizza anche un altro libro da tenere nella propria libreria, un volume fotografico che vede protagonisti i fiori in tutto il loro splendore: *Il colore dei fiori* (L'ippocampo), una meravigliosa guida fotografica ai fiori e ai loro colori, colti nelle loro singolarità con precisione: bianchi con screziature violacee, viola lavanda o color pesca con chiazze tenui tendenti al rosa, le fioriture sono l'essenza del colore. In questo manuale firmato Putnam & Putnam, i floral designer più importanti di New York, il colore diventa narrazione, la composizione floreale racconta una storia e prende vita attraverso la vicinanza e l'associazione di fiori e altri elementi naturali.

La *Piccola guida ai fiori selvatici* (Nomos) è un bellissimo albo illustrato, maneggevole e portatile, che aiuta piccoli (e grandi) nel **riconoscimento dei fiori che tutti i giorni possono incontrare durante le tiepide passeggiate primaverili**: un libro che profuma di buono, per accogliere insieme l'arrivo della bella stagione!

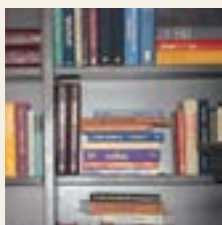
Completiamo il nostro bouquet con altri due libri destinati a piccole mani: i *Fiori* di Tullet (Franco Cosimo Panini) non sono semplici illustrazioni statiche, ma una vera esperienza per bambini e bambine del **nido d'infanzia**; contenuto in una scatola, il libro **si apre a fisarmonica** e si presta ad un'esplorazione attiva, un infinito gioco di colori e trasparenze che stimolano fantasia e creatività.

Quel fiore è mio (Emme Edizioni) è una storia divertente e colorata per parlare a bambini e bambine (4+) dell'arrivo della primavera: Scoiattolo è eccitato e felice, nel suo giardino è appena sbocciato un bellissimo e profumatissimo fiore! ma come proteggerlo affinché non si rovini? e se qualcuno volesse rubarlo? deciso a difendere questo bocciolo a tutti i costi, Scoiattolo decide di metterlo sotto una campana di vetro, ma qualcosa ovviamente va storto... Un racconto sulla primavera, stagione di fiori e di rinascita, ma anche sulla cura e l'accudimento, una bella fiaba per il mese di aprile.

I fiori rappresentano per eccellenza la perfezione della natura, dalla formulazione del colore al profumo che avvolge e attiva la memoria: piccoli dettagli che ci circondano tutti i giorni ma che, troppo spesso, finiamo per non notare. ■

*La Libreria Erickson





Libri:
le recensioni del mese

a cura di Franco Sandri
sandri.franco@libero.it

Per informazioni e segnalazioni:

Cristina Galassi
Tel. 0461.920858
cristina.galassi@libero.it

Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38121 Trento

SCAMPOLI DI RICORDI

di Helene Floss, ed. Forme Libere, Trento 2025

La Storia, quella dei libri di scuola, è geometria fredda nel dire sui territori, sui confini, le guerre, le ragioni e i torti, le conquiste, i morti, i nemici, gli eroi, i trattati di pace, i motivi per un'altra guerra... Sotto queste superfici resta la vita vera della gente, calda e pulsante.

In un bordo del Nord Italia – ora ben noto, perchè bello e accogliente – il 21 ottobre 1939 piombò l'accordo, da tempo temuto o auspicato, tra il Governo fascista dell'Italia e il Governo nazista della Germania: le Opzioni. Le popolazioni di lingua tedesca e ladina dovevano scegliere se rimanere in Alto



Adige, in Trentino, nel Bellunese o emigrare nel Reich. *“Una decisione – si scrive in Prefazione – che tagliava famiglie, amicizie, comunità. Una ferita che ancora oggi segna la memoria collettiva”*, mentre la Storia allora scriveva indifferente e oggi pressochè dimentica. Helena Floss è nata a Bressanone nel 1954, ma si porta dentro incancellabile il dramma fa-

migliare, lo scava tra i reperti di cose e di memorie, lo ricostruisce, lo reinterpreta e lo salva narrandolo in un romanzo d'amore. Anche nella traduzione dal tedesco di Valentina Russo, il racconto rende vivida la drammaticità di questa *“esperienza universale di identità, perdita e dignità”*.

DEONTOLOGIA DELLA CACCIA

di Marcus Moling, ed. Athesia, Bolzano 2026

Tra 'La caccia non si tocca!' e 'La caccia va abolita!' si inserisce da sempre un irrisolto groviglio di scelte personali e pubbliche, di norme, di distinguo... talvolta invitante a un rinunciatario, comodo 'Vada come vada!'. L'eccezionalità di questo volume sta nel coraggio di affrontare il dilemma per suggerire sintesi possibili, con pacatezza e con rassicuranti riflessioni: la storia umana, l'antropologia, l'istinto originario all'autodifesa e alla conservazione della specie ma domato dalla razionalità, la libertà di ciascuno spalancata fino al limite invalicabile della libertà altrui, l'analoga libertà di ciascun essere



all'interno di un cosmo in necessario equilibrio... sono questi, e altri, gli spazi nei quali si dipana un rigoroso confronto. Fino a concludere che *“partendo da un antropocentrismo moderato, la caccia può essere eticamente giustificata quando viene praticata con responsabilità e in modo sostenibile, rispettoso, corretto”*. L'autore, Marcus Moling, non è cacciatore, è un appassionato amante della natura e degli animali, con sorprendente conoscenza della fauna e della caccia. La sua competenza filosofica ed etica lo fa convincente, tanto che la Prefazione al volume è co-firmata da Gunther Rabensteiner, presidente dell'Associazione Cacciatori Alto Adige, e da Matteo Rensi, presidente dell'Associazione Cacciatori Trentini.

BENVENUTO FAUSTO RE!

di Luca Marsilli, ed. Osiride, Rovereto 2025

Luca Marsilli è un roveretano, laureato in Giurisprudenza, dal 1994 giornalista professionista. In quanto roveretano, in questo volume documenta la goliardia in Rovereto (1953-1968); vuol farla conoscere perchè da lui appresa dagli iniziatori o dai protagonisti o dagli ultimi della fase di decadenza se non addirittura di cancellazione, certo con malcelata nostalgia del proprio periodo universitario. Da giornalista sta alla realtà, per salvare un pezzo di storia minore della cultura, in una città che ha da sempre vantato il ruolo di 'Atene'. A Rovereto il Circolo Universi-



taio Cittadino ha fatto notevole rumore per *“i fatti e misfatti dei goliardi”*, riportati all'opinione pubblica con evidente prurigne per l'esaltazione giovanile o per lo sconcerto della gente 'bene'. Qui il pezzo forte è appunto 'Verbal C.U.C./11 Settembre 1953-22 Giugno 1955'. E a seguire: riflessioni, interviste, testimonianze di personaggi di allora e di oggi (P. Plotegher, L. Angelini, O. Deflorian, G. Cantele, I. Viola, G. Sassudelli, M. Medici, B. Ballardini, S. Malossini, P. De Bastiani, M. Lando, G. Vecli, M. Fiongo, E. Campagna, A. Tomiolo, M. Cossali, F. Rasera). È l'immagine di chi erano, di come erano, di come sono visti i giovani goliardi di quella lontana stagione, quando quel 'Fausto re' era Fausto Coppil



AL DI LÀ DEL VELO

di Marina Kessler, ed. Del Faro, Trento 2024

L'autrice ha fatto di professione l'avvocato, ora scrive. Ha ottenuto riconoscimenti letterari importanti, come 'Premio Speciale Pianeta Donna XII' al Premio Letterario Internazionale Montefiore. E ne è conferma questo suo coraggioso 'ricordo', dove raccoglie eventi dalla vita personale o di conoscenti (*“tutti tratti da storie vere e da esperienze realmente accadute”*), temi ricorrenti attorno a fatti strani, interrogativi che toccano l'esistenziale e il misterioso... e fanno pensare. In sottotitolo, *“Dove sono i nostri cari?”* e *“Qualcuno*

ci protegge?”, che ci portano a concepire – forse – la realtà di un cosmo infinito, avvolgente, carico di domande, o *“semplicemente una culla di pace avvolta di ignoto di inesplorato”*. Abilità e merito di Marina Kessler è il raccontare con stile semplice e rispettoso del sentire di ciascuno, senza pressioni e senza volontà di convincimento. Precisando che *“sin dall'età dell'adolescenza sono sempre stata attratta da tutto ciò che rappresenta un mistero”*, tanto da essere convinta che molte altre persone possano, almeno una volta, aver percepito qualcosa di trascendentale. E si ferma qui, per lasciare alle conseguenti domande, proprie dei *“credenti, dei non credenti, degli agnostici”*.

Nel cammino verso l'ottantesimo anniversario della Repubblica abbiamo visto nel numero scorso come, a causa delle partite ancora aperte sul piano internazionale, ci furono territori che non vennero coinvolti nel voto, come il Sudtirolo. In questo numero gettiamo lo sguardo sull'Assemblea costituente e

guerra, di porre fine alle violenze, di costruire un nuovo assetto sociale e politico sulle macerie, di confrontarsi sulla forma istituzionale dello Stato nel quadro della nascente contrapposizione Est-Ovest, di stabilire le regole di convivenza in un periodo di transizione. Ma a sostenere la transizione verso l'Assemblea costituente fu soprattutto

il partito maggiormente rappresentato era la Democrazia Cristiana, con 207 eletti, seguita dal PSIUP con 115 e dal Partito Comunista con 104. Ciò significa che tre soli partiti, nei quali si riconoscevano moltissimi di coloro che avevano partecipato alla resistenza, raccoglievano i tre quarti dei consensi, con una preminenza numerica dei deputati del blocco di sinistra sulla DC, mentre coloro che si riconoscevano come eredi del fascismo erano rappresentati dal Fronte dell'Uomo Qualunque che, con il 5% dei consensi, ebbe 30 parlamentari.

L'Assemblea non aveva unicamente il compito di scrivere e approvare la Costituzione; essa doveva anche dare un governo, pur provvisorio in attesa della Carta costituzionale, al Paese, approvare le leggi di bilancio e ratificare i trattati internazionali.

Verso gli ottant'anni della Repubblica/2

La nascita della nostra Costituzione

La transizione verso l'Assemblea costituente, l'elezione dei suoi membri e il "metodo" di lavoro che condusse alla nascita della nostra Costituzione, ancora oggi una delle più avanzate al mondo

di **Alberto Conci**

sul lavoro che condusse alla nascita della nostra Costituzione.

Quando i cittadini e le cittadine vennero chiamati al voto avevano alle spalle tre anni drammatici. Dopo la destituzione di Mussolini, il 25 luglio 1943, la resistenza avrebbe dovuto combattere ancora quasi due anni prima della fine della guerra, pagando un prezzo altissimo in termini di vite umane e di distruzione delle città.

Il Paese che usciva dal conflitto era totalmente da ricostruire sul piano materiale, ma l'esperienza della resistenza era stata un enorme laboratorio di confronto fra ideali politici e visioni del mondo molto diverse; così come allo stesso modo era stato occasione di confronto il confino, che aveva tenuto accanto prigionieri antifascisti che altrimenti non avrebbero avuto modo di conoscersi e di incontrarsi.

Il periodo che va dal maggio 1945, con la fine della guerra in Europa, al 2 giugno 1946 fu, da questo punto di vista, uno dei momenti più complessi della nostra storia: si trattava di rialzarsi dopo cinque anni di



to la convinzione condivisa che era necessario lasciarsi alle spalle la dittatura fascista per costruire l'architettura giuridica dell'Italia democratica.

“ Il “metodo” di lavoro dell'Assemblea Costituente antepose al proprio interesse di parte la necessità di costruire la cornice entro la quale si sarebbe sviluppata la democrazia italiana ”

Il 2 giugno vennero eletti 556 membri dell'Assemblea costituente. Fra di loro 21 donne, una presenza numericamente esigua, ma che in molti casi si rivelò fondamentale nella stesura della nostra Carta costituzionale.

Le madri e i padri costituenti rappresentavano l'intero arco dei movimenti e dei partiti usciti dalla resistenza e portavano con sé non solo il patrimonio ideale che aveva sorretto le loro scelte, ma anche il ricordo vivo delle sofferenze della lotta di liberazione.

L'Assemblea Costituente avviò i lavori il 25 giugno, nominando suo presidente

Giuseppe Saragat, e tre giorni dopo venne eletto Capo provvisorio dello Stato Enrico De Nicola. Il 15 luglio fu istituita la Commissione dei 75, presieduta da Meuccio Ruini, con il compito di redigere la Costituzione, sui cui articoli sarebbe stata chiamata a pronunciarsi poi l'intera Assemblea.

Quando si prendono in mano i verbali della Commissione dei 75 e quelli della discussione in aula, quello che

colpisce maggiormente è il **“metodo” di lavoro, che antepose la necessità di costruire la cornice entro la quale si sarebbe sviluppata la democrazia italiana al proprio interesse di parte.**

Ne uscì una Carta costituzionale che rimane ancora oggi una delle più avanzate al mondo e che, oltre a ciò, appariva allora enormemente «più evoluta rispetto alla società italiana di quegli anni» (E. Lamarque).

Se nelle fasi più difficili della nostra storia repubblicana, dagli anni di piombo alle stragi di mafia, la Costituzione ha continuato a rimanere un punto di riferimento per la vita democratica, nonostante i tentativi di poteri deviati e cattiva politica di smantellarne l'impianto, è perché **uomini e donne usciti dal buio di una dittatura e di una guerra seppero immaginare con lungimiranza**





P'architettura istituzionale del nostro Paese. E seppero farlo mettendo da parte il proprio retroterra politico e ideale, convinti e convinte che la cosa più importante in una democrazia è la condivisione di regole comuni, all'interno delle quali – e solo all'interno delle quali – si possa svolgere il confronto democratico.

In questo senso possiamo dire che lo sforzo di queste donne e di questi uomini fu anzitutto quello di **far prevalere la politica sulla tentazione della violenza.**

Da un lato emarginando coloro che avrebbero voluto una svolta autoritaria e antidemocratica; e dall'altro costruendo un tessuto costituzionale che poneva al centro il rispetto dei diritti fondamentali della persona umana.

Questo disegno fu possibile perché i partiti cercarono di favorire l'elezione di coloro che maggiormente garantivano di avere le competenze per affrontare un lavoro che forse nessun altro parlamento successivo sarebbe stato in grado di compiere. **E tuttavia questo non condusse alla stesura di una Costituzione elitaria** e lontana

dalla vita delle persone nella loro quotidianità, non tanto perché accanto ad alcuni dei più raffinati giuristi del tempo erano stati eletti contadini, operai, insegnanti, medici,



artigiani, ma soprattutto perché **la resistenza, la prigionia, la lotta comune per la democrazia erano state esperienze di**

“Ne uscì una Carta costituzionale che rimane ancora oggi una delle più avanzate al mondo e che appariva allora enormemente “più evoluta rispetto alla società italiana di quegli anni”
(E. Lamarque) ”

popolo, nelle quali si erano attenuate le differenze di classe e i solchi ideologici: aveva ragione Giuseppe Dossetti quando ricordava che «la matrice originante della Costituzione è stata la guerra».

In questo senso per uomini e donne come **Alcide De Gasperi, Aldo Moro, Laura Bianchini,**

Lelio Basso, Bianca Bianchi, Lina Merlin, Palmiro Togliatti, Nilde Iotti, Piero Calamandrei, Giorgio La Pira, Sandro Pertini la nostra è una Costituzione nata

«da quanto sangue e quanto dolore» (Calamandrei) e **ha alla sua base,** per tornare ancora a Dossetti, «**eventi di proporzioni immani erano ancora troppo presenti alla coscienza esperienziale per non vincere,** almeno in misura sensibile, sulle concezioni di parte e le esplicitazioni, anche quelle crude, delle ideologie contrapposte e per non spingere in qualche modo tutti a cercare, in fondo, al di là di ogni interesse e strategia particolare, un consenso comune, moderato ed equo».

Il 2 giugno 1946 la sfida era quella di costruire da zero le regole della con-

vivenza, e per i più giovani deputati, fra i quali la venticinquenne Teresa Mattei, senza poter contare sulla benché minima memoria di una vita democratica; ma la falsariga su cui si doveva tracciare quel grande disegno era il «**mai più la guerra**» che proprio dalla guerra era uscito.

Questo andrebbe ricordato da tutti, oggi. Ma soprattutto da chi vorrebbe snaturare il senso, prima ancora che l'impianto, della nostra Carta costituzionale. Che fu scritta, come ebbe a dire Meuccio Ruini, per «essere letta e appresa a memoria dai fanciulli delle scuole», richiamando così lo sguardo con il quale venne consegnata al Presidente della Repubblica e al Paese: **la realizzazione di un Paese democratico che guarda al futuro,** che poggia sul riconoscimento dei diritti fondamentali della persona umana e sulla costruzione di relazioni internazionali di pace. Questo sguardo, tutto proteso al futuro, è così inattuale? ■

AcI Trento

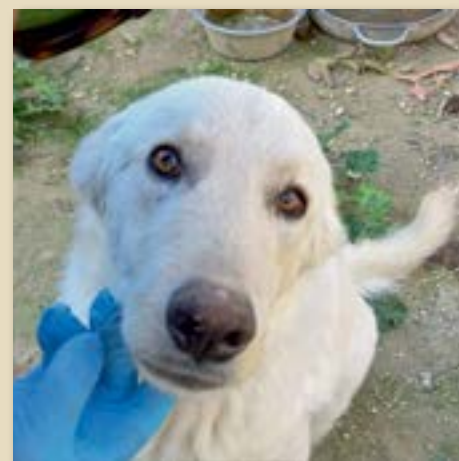
Il vostro (futuro) cane vi aspetta in canile

Non comprate un cane, adottatene uno (sempre con consapevolezza) fra i tantissimi che soffrono nei canili e nei rifugi

Nei canili e nei rifugi italiani ci sono decine di migliaia di cani. Molti di loro trascorrono tutta la vita reclusi, spesso senza mai uscire dal box, spesso curati poco o male, spesso in situazioni di enorme stress e costrizione, spesso malati e doloranti e tristi.

Date una possibilità ai cani prigionieri nei canili e nei rifugi italiani! Adottate uno di loro (sempre usando bene la testa, con consapevolezza), oppure diffondete i loro appelli e le loro storie.

ADOZIONE DEL MESE: abbiamo accolto questo mese la richiesta di una volontaria trentina che vuole aiutare uno dei tanti cani del sud rimasti prigionieri di una vita da box. In questo caso il cane è gestito dall'associazione PaasAmore Pets 6 Planet odv. **White** (nella foto) ha un anno e mezzo, è un meticcio di taglia medio grande (circa 30 kg), allegro ma vive in un limbo, non ha futuro. Vive in rifugio, in box. Se desiderate adottarlo chiamate 349 097 6702



La più ampia mostra mai dedicata ad Anselmo Bucci (1887-1955), a cura di Beatrice Avanzi e Luca Baroni, riunisce **dipinti, incisioni, disegni, fotografie per un totale di oltre 150 opere molte delle quali inedite.**

A lungo rimasta in una posizione decentrata rispetto ai principali nomi dell'arte

autonomia intellettuale, evocata dall'ambiguo rapporto con il gruppo di Novecento italiano, che fonda e a cui conferisce il nome, salvo poi allontanarsene.

La sua opera attraversa linguaggi, tecniche e generi con una libertà rara, conservando una co-

Mart Rovereto, 28 marzo-27 settembre 2026

Anselmo Bucci. Il tempo del Novecento tra Italia e Europa

italiana della prima metà del secolo scorso, l'opera di Bucci viene finalmente ricollocata nel suo contesto storico e culturale, spiccatamente europeo.

La retrospettiva evidenzia **il ruolo cardine che l'artista ebbe nel passaggio dalla tradizione figurativa ottocentesca alle sperimentazioni del nuovo secolo**, offrendo al pubblico e alla critica una delle figure più complesse, colte e indipendenti del XX secolo.

Pittore, incisore, disegnatore e scrittore, Bucci occupa una posizione originale nel panorama artistico del suo tempo: protagonista della vita culturale tra **Parigi e Milano**, manterrà sempre una forte

eranza interna fondata su una profonda cultura figurativa e su una profonda sensibilità letteraria, alimentate dall'esperienza diretta della modernità urbana e da quella della Grande guerra, vissuta in prima linea come artista di guerra.

In mostra prestiti provenienti da importanti collezioni private e pubbliche, tra cui la **Quadreria Cesari-Casa Museo di Fossombrone**, i **Musei Civici di Monza**, il **Museo del Novecento di Milano**, la **Galleria Nazionale d'Arte Moderna e Contemporanea di Roma**, l'**Istituto Centrale per la Storia del Risorgimento Italiano**. ■



Carta In Cooperazione

Per i soci possessori di **Carta in Cooperazione: biglietto d'ingresso a tariffa ridotta nelle sedi del Mart (Mart Rovereto, Casa d'Arte Futurista Depero Rovereto, Galleria Civica Trento)**



Galleria Civica Trento, fino al 28 giugno 2026

Hit List 80 Design, interfaccia, colore

Ideale prosecuzione di *Almanacco 70* (2017), la mostra sugli esiti artistici e architettonici della Trento degli anni 70, *Hit List 80*, si concentra sulle **spinte culturali, urbanistiche e sociali che hanno animato la città nel decennio complesso e multiforme degli anni 80**. I curatori Margherita di Pilati e Gabriele Lorenzoni si sono avvalsi nuovamente del contributo di Campomarzio, collettivo di architetti collocato a Trento e attivo a livello nazionale e internazionale.

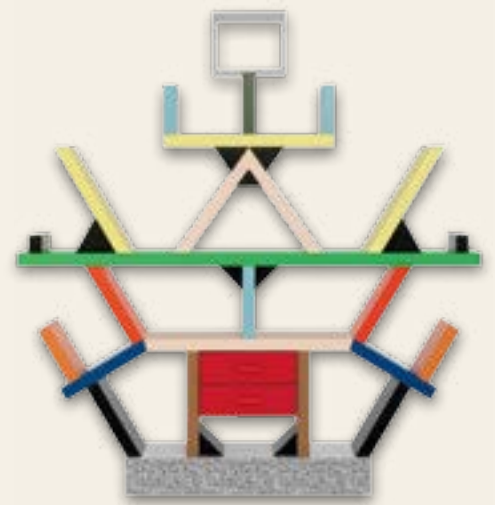
Arte, architettura, design, analizzati oggi raccontano un decennio caratterizzato da un dialogo trans-disciplinare vivace e produttivo; sottotesto della mostra sono le spinte culturali e sociali che si muovo-



no in città. Nel decennio si assiste a una ridefinizione del rapporto tra immagine, oggetto e spazio; l'arte internazionale ritrova lo slancio commerciale che i decenni di impegno concettuale avevano attenuato.

Alla Galleria Civica di Trento, restituiscono la complessità di questo contesto i lavori di artisti come **Sergio Bernardi, Mauro Cappelletti, Silvio Cattani, Maurizio Corradi, Elena Fia Fozzer, Annamaria Gelmi, LOME, Diego Mazzonelli, Michelangelo Perghem Gelmi, Umberto Postal, Paolo Tait, Rolando Trenti**. Nel design, il ruolo centrale del trentino **Marco Zanini** all'interno di **Memphis Milano**, gruppo con i più influenti architetti e de-

signer del momento, nato nel 1980 attorno alla figura carismatica di **Ettore Sottsass junior**; in architettura spiccano i progetti di **Mario Basso, Giulio Cristofolini, Sergio Giovanazzi e Gian Leo Salvotti de Bindis**. ■



In primavera raccolgo nei prati il tarassaco ("dent de cagn" in dialetto trentino), piantina preziosa, apprezzata da sempre dai contadini per la sua bontà e per le sue proprietà medicinali, ma oggi da molti non conosciuta o addirittura considerata infestante dell'orto o del prato. Vorrei saperne di più su questa pianta, così che i lettori possano conoscerla e apprezzarla come merita. A. Tomasi, Martignano (TN)

Tempo di tarassaco

Il toccasana di primavera



Con i suoi vivaci fiori di un giallo intenso, il tarassaco (*Taraxacum officinale*), detto dente di leone, è una delle piante spontanee più note, comunissima nei prati, lungo in sentieri, nei parchi e nei giardini di città, dal mare fino alle zone montane. Da bambina, mia madre la raccoglieva, per preparare un pasto con polenta, "denti de cagn" e uova sode: sceglieva le foglie tenere per consumarle crude, perché, con la fioritura della pianta, il sapore sarebbe diventato molto amaro. Tuttora re delle insalate, il tarassaco è molto amato dai buongustai anche per ricette gourmet dal sapore selvatico. Questa erbacea perenne, della grande famiglia delle Composite, ha foglie riunite in una rosetta basale, folte, oblunghe e profondamente dentate; i fiori, sorretti da uno stelo cavo, eretto e liscio, che emette un lattice amaro, a fioritura completa fruttificano in una palla bianca e piumosa recante i semi. Questi, col vento si staccano e si perdono lontano, assicurando la continuità della specie. La grossa

radice a fittone è laticifera, bruno-nerastra, biancastra al taglio e dal sapore amaro.

Il nome, di origine incerta, risale forse al Medioevo e significa "cicoria selvatica", nome usato pure nella tradizione popolare. Molto conosciuto nell'antichità per le sue notevoli proprietà, è citato dai medici arabi e greci e



C'è chi la considera una pianta infestante, ma il tarassaco è ottimo come insalata e in tante ricette. E grazie alle sue proprietà depurative è riconosciuta scientificamente come pianta medicinale

di Iris Fontanari

appare in tutti i trattati medioevali di erboristeria. Nel secolo scorso, dopo un periodo di scarsa considerazione da parte della medicina ufficiale, è stato riabilitato, soprattutto da quando la facoltà di medicina dell'Università di Perugia ha accertato in via definitiva tutte le sue proprietà colagoghe, capaci cioè di agire sulla cistifellea, favorendo la digestione, soprattutto dei grassi.

TARASSACOTERAPIA

Oggi il riconoscimento delle virtù medicinali del tarassaco è tale che viene chiamata tarassacoterapia ogni terapia che fa ricorso a questo "toccasana di primavera"; una buona

cura si può fare con la pianta fresca, consumata ogni giorno finché ci sono le giovani piantine: si ottengono buoni risultati su fegato e reni, sull'abbassamento del colesterolo e sul funzionamento di tutti gli apparati del corpo umano. Mia madre, quando la pianta era immangiabile perché troppo amara, ne beveva l'acqua di cottura delle foglie.

Il tarassaco è medicinale in tutte le sue parti ed è sorprendente constatare come appaia proprio quando il nostro corpo necessita di ripulirsi delle tossine accumulate durante l'inverno. **I suoi principi attivi sono presenti sia nella radice, sia nelle foglie e nei fiori;** questi ultimi hanno un alto contenuto di carotenoidi, precursori della vitamina A. Ma è la radice la parte più importante del tarassaco, ricca di principi medicinali: quando il fiore del tarassaco diventa "soffione", essiccata al sole e tagliata a pezzi, è l'elemento centrale dei decotti depurativi.

Il decotto di tarassaco è lassativo, depurativo, diuretico e stimolatore delle funzioni epatiche, e rende la pelle luminosa e splendente; lo si ottiene facendo bollire per circa ¼ d'ora 4-5 cucchiaini di radici in 1 litro d'acqua, lo si lascia poi riposare per almeno un'ora, poi si filtra e se ne beve 1 tazza prima dei pasti per almeno 20 giorni. Masticare 6-7 steli crudi al giorno durante il periodo della fioritura giova ai diabetici e a chi soffre di coliche epatiche. ■

Il finto miele di tarassaco

Il "miele" di tarassaco è uno sciroppo aromatico, nutriente, disintossicante, depurativo, utile contro il colesterolo. Ecco la ricetta: 250 fiori di tarassaco, 1 limone, 1 litro d'acqua, 1 kg di zucchero. Raccogliere i fiori col sole e farli asciugare per qualche ora, stesi su un panno, perché escano gli insetti; mettere i fiori nell'acqua fredda portandola lentamente a



ebollizione, far bollire dolcemente per 2-3 minuti, togliere dal fuoco e lasciar riposare per una notte; il giorno seguente versare il contenuto in una pentola strizzando bene i fiori con le mani; al liquido ottenuto aggiungere lo zucchero e il succo del limone; rimettere la pentola senza

coperchio sul fuoco e cuocere lentamente, con la fiamma al minimo, senza bollire, per non degradare le vitamine ma far evaporare il liquido; quando lo sciroppo sarà vischioso, versarlo in vasetti e chiudere a caldo ermeticamente.



le tante **strutture sportive della Valle**. Molti gli sport da praticare all'insegna dell'amicizia e del divertimento: **arrampicata, mountain bike, calcio, nuoto, tiro a segno, nordik walking, orienteering, pallavolo** e altro.

- 05-10 luglio 2026
- 23-28 agosto 2026

Per i figli dei soci possessori di Carta In Cooperazione:

• **CAMP COMPLETO**, stage con vitto e alloggio (4 ore inglese + 4 ore sport al giorno): **sconto di 30 euro sulla quota di partecipazione: 1 settimana (6 giorni): 610 euro** (anziché 640)

La quota di partecipazione comprende: sistemazione e permanenza in albergo; corso d'inglese e materiale didattico; corso multisport o sport scelto; attività sportive complementari e animazione nel tempo libero; kit vestiario English sport camp; tutte le spese per l'organizzazione del camp.

• **DAY CAMP**, ore 8.30-18, (camp giornaliero e pranzo): **sconto di 30 euro sulla quota di partecipazione: 1 settimana: 310 euro** (anziché 340)

La quota di partecipazione comprende la partecipazione a tutte le attività del camp (corso inglese e sport) e il pranzo; sono escluse la cena e il pernottamento.



Gli sconti con Carta In Cooperazione Estate: inglese e sport in montagna

Le vacanze all'English Sport Camp di Cavalese: per studiare l'inglese e dedicarsi a molti sport diversi. Con tariffe scontate riservate ai soci possessori di Carta In Cooperazione

IL CAMP ENGLISH E MULTISPORT

English Sport Camp è un camp "full immersion" di inglese e sport per ragazze e ragazzi dagli 8 ai 14 anni in programma per l'estate 2025 a Cavalese (Trentino).

Durante il Camp i ragazzi possono seguire al mattino un **corso di lingua inglese** con lezioni all'aperto, giochi e studio sotto la guida di **docenti di madrelingua** preparati e qualificati per l'insegnamento delle lingue. I partecipanti vengono divisi in gruppi omogenei in base all'età e alla conoscenza della lingua (valutazione con **test d'ingresso**).

La metodologia e i programmi d'insegnamento sono finalizzati all'apprendimento della lingua inglese in base al livello di preparazione iniziale, con l'obiettivo di **migliorare la conoscenza della grammatica, della pronuncia e del vocabolario**.

Il pomeriggio è dedicato allo **sport**, sempre parlando inglese; è possibile scegliere tra due tipi di camp: "**multisport adventure**" e "**camp calcio**". Uno staff professionale di preparatori atletici, **istruttori e allenatori** di comprovata **esperienza e capacità**, svolgono gli allenamenti e le lezioni utilizzando



ENGLISH INTENSIVE COURSE E MULTISPORT

Per i ragazzi/e più grandi, dai 12 ai 16 anni, un Camp intensivo (6 ore inglese + 2 ore sport al giorno) a Passo Oclini-Aldino (Bz), a contatto con la natura:

per lo studio della lingua inglese, con tanto sport, in un programma full immersion, naturalmente con insegnanti madrelingua.

LE SETTIMANE ESTATE 2026

Gli stage iniziano **la domenica pomeriggio** e finiscono il sabato pomeriggio. La sorveglianza dei ragazzi e l'assistenza medica sono garantite 24 ore su 24.

Le settimane di English intensive course a Passo Oclini-Aldino 2026:

- 19-25 luglio 2026
- 26 luglio - 01 agosto 2026

Per i figli dei soci possessori di Carta In Cooperazione:

CAMP COMPLETO, stage con vitto e alloggio (6 ore inglese + 2 ore sport al giorno): **sconto di 30 euro sulla quota di partecipazione: 1 settimana (7 giorni): euro 710** (anziché 740); per il **DAY CAMP** (camp giornaliero e pranzo): 1 settimana (7 giorni): **euro 330** (anziché 360)

Altre info:

www.englishsportcamp.it
tel. 347/3638119

ETÀ DEI PARTECIPANTI

I camp sono aperti ai ragazzi/e dagli 8 ai 14 anni. La **divisione dei gruppi** avviene tenendo conto **dell'età dei partecipanti**, del livello di **conoscenza della lingua inglese** e dello sport praticato.

LE SETTIMANE ESTATE 2026

Gli stage iniziano **la domenica pomeriggio** e finiscono il venerdì nel tardo pomeriggio. La sorveglianza dei ragazzi e l'assistenza medica sono garantite 24 ore su 24.

Le settimane di inglese e sport a Cavalese 2026:

- 28-03 luglio 2026



Ricette, bottiglie e libri

scrivete a:
Cooperazione tra consumatori
C.P. 770 - 38100 Trento

Assaggio di primavera

Un buffet in compagnia

Sfiziose ricette creative che incontrano ogni gusto, per piatti semplici da preparare anche in anticipo. Perfetti da consumare poi, chiacchierando



Nachos di piadina con hummus ai broccoli

Per 4 persone: 2 piadine Bella Piada classica Coop, 20 g di olio d'oliva extravergine, paprika dolce o affumicata, sale; per hummus di broccoli: 250 di broccoli lessati, 240 g di ceci cotti a vapore Coop, 20 g di tahina, 1/2 limone, 40 g di olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Tagliate le piadine a piccoli spicchi, poi disponeteli nella friggitrice* ad aria senza sovrapporli troppo (potete fare 2 infornate), spennellateli leggermente con olio e spolverizzateli con paprika e sale, quindi cuocete per 4 minuti a 185°C, finché saranno dorati e

crocanti. Frullate i ceci con i broccoli, la tahina, il succo di limone, olio, il sale e il pepe, fino a ottenere una crema liscia; disponete i nachos di piadina su un piatto da portata e accompagnateli con una ciotolina di hummus di broccoli. (Fiorfiore in cucina, 3/2026)

*La friggitrice può essere sostituita dal forno ventilato

Cheesecake salata ricotta e salmone

Per 4 persone: 200 g di taralli al finocchio Fior Fiore, 100 g di burro, 300 g di salmone selvaggio sockeye affumicato Fior Fiore, pepe in grani (nero, rosa

e verde), 400 g di ricotta, 200 g di formaggio fresco spalmabile, erba cipollina, olio d'oliva extravergine, sale

Preparate le basi delle cheesecake frullando i taralli con il burro, poi compattate l'impasto in quattro coppapasta rotondi; metteteli in frigorifero a raffreddare per circa mezz'ora. Mescolate in una ciotola la ricotta con il formaggio spalmabile fino a ottenere un composto cremoso, poi aggiungete i tre tipi di pepe macinato, l'erba cipollina tritata e una parte di salmone sminuzzato; estraete dal frigo le basi, distribuitevi sopra la crema al formaggio, livellatela e decorate con il salmone rimasto; rimettete in frigo per mezz'ora e al momento di servire sformate le cheesecake e irroratele con un filo d'olio a crudo. (Fiorfiore in cucina, 6/2019)

100 g di burro, 300 g di salmone selvaggio sockeye affumicato Fior Fiore, pepe in grani (nero, rosa



Insalata di lattuga con robiola e asparagi

Per 4 persone: 150 g di lattuga variegata Fior d'insalata Fior Fiore, 4-5 asparagi freschi, 100 g di robiola, 100 olive verdi snocciolate, 1 limone non trattato, 1 filoncino pane di semola di grano duro, semi di canapa, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Mondate gli asparagi eliminando la parte finale dura, pelate i gambi, sciacquateli in acqua fredda, tagliateli e fettine sottili per la lunghezza con una mandolina e immergeteli in acqua e ghiaccio; mescolate la robiola con un pizzici

Il dolce Il tiramisù di gelato

Per 6 persone: 1 confezione savoiardi Fior Fiore, 600 g di gelato alla crema, 200 ml di caffè freddo, 60 ml di sciroppo di zucchero di canna*, 15 g di granella di fave di cacao, cacao amaro in polvere

Versate il caffè freddo in una terrina e unite lo sciroppo di zucchero; rivestite uno stampo da plum cake con carta da forno o pellicola e cospargete il fondo con la granella di fave di



cacao. Immergete velocemente metà dei savoiardi nel caffè e adagiateli sul fondo dello stampo in un unico strato; aiutandovi con uno spallinatore (o due cucchiari) ricoprite di gelato, poi cospargete con del cacao e granella di fave di cacao; fate un altro strato di savoiardi imbevuti nel caffè, premete leggermente e ricoprite con della pellicola; mettetelo in congelatore per alcune ore; tagliate a fette il tiramisù e spolverizzate con altro cacao prima di servirlo. (Fiorfiore in cucina, 3/2026)

*Lo sciroppo di zucchero di canna può essere sostituito da una quantità equivalente di zucchero di canna



co di pepe e un cucchiaino di scorza di limone grattugiata; spezzettate le olive e riducete il pane a quadretti, conditelo con olio, un pizzico di sale e mescolate; distribuite i cubetti su una teglia e tostati per 5-6 minuti in forno a 170°C. Sgocciolate gli asparagi e asciugateli con una centrifuga da insalata; emulsionate il succo di limone con 4 cucchiaini di olio e condite l'insalata con l'emulsione e un pizzico di sale; unite gli asparagi, le olive e mescolate; completate con la robiola a fiocchetti, i crostini tostati, i semi di canapa. *(Fiorfiore in cucina, 3/2026)*

Torta salata alle nocciole con verdure e mozzarella

Ingredienti: 150 g di farina "0", 50 g di nocciole tostate, 150 g di pomodorini maturi, 150 g di mozzarella, 300 g di melanzana, 2 cucchiaini di fiocchi d'avena, 1 presa d'origano, 4 foglie di basilico, olio d'oliva extravergine

Frullate le nocciole con un pizzico di sale, mescolatele alla farina e disponetele a fontana sulla spianatoia, versate al centro 2 cucchiaini d'olio e l'acqua tiepida necessaria per ottenere un impasto liscio; copritelo e fatelo riposare per 30 minuti; tagliate a spicchietti la melanzana e rosolatela in padella per 7-8 minuti con 2 cucchiaini d'olio; fuori dal fuoco condire con l'origano; tagliate i pomodorini a spicchi e conditeli con un filo d'olio, sale e basilico spezzettato; riducete la mozzarella a tocchetti, riprendete la pasta, tirate la sfoglia molto sottile, ungete una teglia da 26 cm di diametro e foderatela con la pasta; distribuitevi sopra i fiocchi d'avena e poi le melanzane a tocchetti; proseguite aggiungendo la mozzarella e i pomodorini; ripiegate il bordo sul ripieno e infornate a 200°C per 20 minuti; servite la torta tiepida o fredda. *(Fiorfiore in cucina, 6/2021)*



È più importante la genetica oppure lo stile di vita nell'influenzare la longevità? A gennaio 2026 la rivista "Science" ha pubblicato un articolo dal titolo emblematico: "L'ereditarietà (e quindi la componente genetica) della durata della vita dell'uomo è circa del 50%, esclusi fattori confondenti, come possono ad esempio essere gli incidenti". Se sui geni non abbiamo oggi possibilità di intervenire, sull'altra metà possiamo fare qualcosa attraverso le modifiche degli stili di vita e, come riassume **Silvio Garattini** – presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri – nel titolo del suo ultimo libro: "Non è mai troppo tardi". Garattini esorta

La dieta allunga la vita

Uno dei temi su cui vi è maggiore consenso scientifico è che la restrizione calorica sia associata a un aumento della longevità

di **Michele Sculati**, medico, specialista in scienza dell'alimentazione, dottore di ricerca in sanità pubblica

a non cadere in uno dei circoli viziosi che impediscono a molte persone di cambiare abitudini, usando la nostra stessa cognizione per motivare giustificazioni, ad esempio pensando "tanto ormai". Possiamo usare il nostro intelletto per ragioni più utili rispetto al sostenere circoli viziosi, e non è mai troppo tardi per convincersi di poterlo fare.

Tra gli stili di vita che più influenzano questo 50% ci sono fumo, alcool, sostanze stupefacenti, attività fisica, dieta e il mantenersi normopeso, le relazioni sociali, qualità e quantità del sonno, aderenza alle terapie (per esempio per pressione e colesterolo), agli screening e alle vaccinazioni che caratterizzano la medicina preventiva. Quanto conti la dieta è molto variabile da persona a persona: conterà relativamente poco in un tossicodipendente, molto di più in una persona che complessivamente ha stili di vita salutari. Inoltre, si deve sottolineare quanto dieta e mantenimento del normopeso siano legati: uno dei temi su cui vi è maggiore consenso scientifico è che la restrizione calorica sia associata a un aumento della longevità.

A questo scopo si possono adottare approcci dietetici tradizionali, regole comportamentali come l'"hara hachi bu" (il non mangiare fino a sazietà) di cui abbiamo scritto a luglio 2025 parlando dei centenari di Hokinawa, e le diverse forme di digiuno: intermittente 8/16, 5/2, mima digiuno. Nessun approccio mostra risultati conclusivi; ha senso quindi capire, a livello personale, quale sia più sostenibile nel tempo. **Mantenersi normopeso è importante**, tanto che i primi a usare diffusamente l'indice di massa corporea (o BMI) non furono i medici, ma gli assicuratori americani a metà del '900 per le polizze vita: negli Stati Uniti era già evidente come il sovrappeso fosse statisticamente associato a maggiori rischi per la salute e a una mortalità prematura.

È poi interessante capire quali gruppi di alimenti risultano associati a una maggiore longevità e minore mortalità. Nel merito sintetizzo i risultati di due recenti metanalisi della letteratura che giungono a risultati simili e confermano risultati precedenti: **il consumo adeguato di verdura, frutta, frutta secca, cereali integrali, legumi e pesce è associato a una maggiore longevità.** Latte e uova hanno un effetto neutro se consumati in porzioni corrette, mentre il consumo eccessivo di carne, salumi e zuccheri aggiunti è associato a una riduzione della longevità. Ciò non significa che si debbano eliminare questi ultimi alimenti, ma che non si debba eccedere nel loro consumo, anche perché privarsi del piacere necessita di uno sforzo cognitivo che solo poche persone riescono a sostenere a lungo. ■

Arrivano i fiori della bella stagione: allegri e resistenti, i gerani offrono per tutta la bella stagione, dalla primavera all'autunno, una fioritura abbondante che decora il giardino, i balconi, le terrazze ma anche la casa; in più, sono semplici da coltivare e con il loro profumo, un repellente naturale, aiutano anche a tenere lontane le zanzare. Originarie del Sudafrica, in climi molto aridi, queste



ne per tutto il periodo della fioritura, con irrigazioni costanti, quotidiane se in vaso, evitando ristagni e assicurandosi che tra un'innaffiatura e l'altra il terreno si sia asciugato; in autunno invece l'irrigazione va ridotta e in inverno sospesa.

IL GERANIO EDERA

Il geranio edera (*Pelargonium peltatum*) è la varietà di geranio dai lunghi rami, per cui è conosciuto anche come geranio ricadente: grazie a questa caratteristica dà

forma a rigogliose cascate di fiori, perfette per ornare balconi e muretti, oppure in vasi sospesi, anche da tenere in casa, o in un patio. Le foglie del geranio edera sono più spesse, carnose, leggermente arricciate e profumate e ricordano quelle dell'edera; i fiori sono semplici, di colore rosso, rosa e bianco, presenti dalla primavera e per tutta l'estate. Il geranio edera sta bene al sole, ma sopporta anche la mezz'ombra; deve essere ripara-

Gerani, la luce e i colori della bella stagione

Primavera: è il momento giusto per piantare i gerani! Facili da coltivare, regalano meravigliose fioriture per mesi e sono perfetti per finestre, balconi, terrazze, aiuole, giardini...

piante hanno bisogno di stare al sole (evitando tuttavia il calore eccessivo), in terreni irrigati ma evitando i ristagni. La storia dei gerani nei giardini del nostro emisfero inizia verso la fine del '600, quando i primi esemplari furono portati prima nei Paesi Bassi e poi in Inghilterra, per diffondersi successivamente in tutta Europa. Ritenuto decorativo per ogni giardino domestico, fu dapprima particolarmente ricercato per il suo profumo: nacque allora la produzione dell'essenza di geranio, simile a quella della rosa.

Il nome scientifico di quello che chiamiamo da sempre geranio è *Pelargonium* e deriva dal greco *pelargos*, ossia cicogna, per via dei suoi frutti ricurvi, ritenuti somiglianti alla testa di una cicogna. Tuttavia, il *Geranium* è una pianta diversa dal *Pelargonium* che conosciamo così bene, ma appartengono entrambi alla famiglia della Geraniaceae. Tra i pelargoni più belli e resistenti, con fioritura più generosa e durevole dalla primavera all'autunno, figurano sicuramente il geranio zonale e il geranio edera.

IL GERANIO ZONALE

Il geranio zonale (*Pelargonium*), il più amato, ha portamento eretto e cespuglioso e si



distingue per il fiore doppio di colore rosso, viola, rosa, bianco; le foglie sono caratterizzate da una macchia circolare più scura o color bronzo al centro, da cui il nome "zonale". Facile da coltivare, il geranio zonale offre profumate fioriture dalla primavera all'autunno, molto vivaci e decorative. È consigliata la potatura del fiore appassito per favorire la nuova fioritura, mentre a fine stagione vanno eliminati i rami non sani o secchi.

Il geranio zonale vegeta bene al sole o anche nella mezz'ombra, sia sul balcone o in terrazza, sia nelle aiuole o nelle bordure in giardino, ma non sopporta le basse temperature, per cui d'inverno va protetto in luogo riparato e non gelido. Ha bisogno di un terriccio leggero e ben drenato, concimazio-



to dal vento, dalle piogge forti, dal freddo. Per favorire la fioritura va concimato circa 3 volte al mese; va potato a fine stagione per eliminare le parti secche dei lunghi rami; vegeta bene anche in vasi poco profondi; è consigliato un terriccio universale e irrigazioni quotidiane durante la bella stagione nelle giornate più calde; il drenaggio deve essere accurato, per evitare ristagni nel sottovaso (questo significa che può sopportare brevisimi periodi – es. 1-2 giorni – di siccità). ■



**FAMIGLIA
COOPERATIVA**
— coop —

PRENOTA I GERANI PRESSO LA TUA FAMIGLIA COOPERATIVA

PRENOTAZIONE E CONSEGNA

DAL 1° APRILE AL 31 MAGGIO 2026



15 GERANI
16,50 €

1,10 € AL PEZZO

Fiore doppio di colore rosso,
rosa e bianco
a fioritura precoce.
VASO CM 10
COLLI DA 15 PEZZI.



**GERANIO
ZONALE**

**GERANIO
EDERA**



Fiore semplice di colore
rosso, rosa e bianco a
fioritura precoce.
VASO CM 10
COLLI DA 15 PEZZI.

Promozione valida esclusivamente per l'acquisto di colli interi (15 vasi)

Offerta valida nei punti vendita che espongono la locandina dell'iniziativa, dove sono presenti i prodotti promozionati salvo esaurimento scorte.
I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici o modifiche alle leggi fiscali. Le foto sono solo rappresentative dei prodotti.



DAL 26 MARZO
AL 6 APRILE 2026

Robiola Osella
2 x 100 g



SOLO PER I SOCI

100 e **1,39€**
PUNTI

11,95 € al kg
ANZICHÉ 2,89 €

Cordon Bleu Coop
surgelati
pz. 2 - 250 g



SOLO PER I SOCI

120 e **0,79€**
PUNTI

7,96 € al kg
ANZICHÉ 2,59 €

Albumi d'uovo Aequilibrium
Aia
500 g



SOLO PER I SOCI

80 e **0,69€**
PUNTI

2,98 € al kg
ANZICHÉ 1,99 €

Riso Chicchi Corposi Flora
1 kg



SOLO PER I SOCI

120 e **1,09€**
PUNTI

2,29 € al kg
ANZICHÉ 3,39 €

Olio extra vergine di oliva
Macina Oleificio Viola
750 ml



SOLO PER I SOCI

220 e **2,79€**
PUNTI

6,65 € al litro
ANZICHÉ 7,40 €

Fiocchi d'avena delicati
Blütenzarte Kölln
500 g



SOLO PER I SOCI

50 e **0,99€**
PUNTI

2,98 € al kg
ANZICHÉ 1,79 €

Vino Pinot Nero Trentino DOC
Mastri Vernacoli Cavit
750 ml



SOLO PER I SOCI

190 e **2,09€**
PUNTI

5,32 € al litro
ANZICHÉ 5,79 €

Birra Weizen Paulaner
bottiglia 500 ml



SOLO PER I SOCI

50 e **0,49€**
PUNTI

1,98 € al litro
ANZICHÉ 1,25 €

Campari Soda
10° - 5 x 98 ml



SOLO PER I SOCI

180 e **2,59€**
PUNTI

8,96 € al litro
ANZICHÉ 4,99 €

Karkadè Maraviglia
25 filtri - 50 g



SOLO PER I SOCI

90 e **0,75€**
PUNTI

33,00 € al kg
ANZICHÉ 1,99 €

Kit Cattura polvere Casa Coop



SOLO PER I SOCI

220 e **1,99€**
PUNTI

ANZICHÉ 5,69 €

Latte detergente viso Nivea
200 ml



SOLO PER I SOCI

140 e **1,49€**
PUNTI

14,45 € al litro
ANZICHÉ 3,95 €

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE IN PARTE
CON I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE**

Iniziativa promossa da SAIT soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante.
Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.



Formaggini Susanna
pz. 8 - 140 g



SOLO PER I SOCI

70 e 0,79€
PUNTI

10,64 € al kg
ANZICHÉ 1,89 €

Flauti Mulino Bianco
latte - cioccolato - straciatella
280 g



SOLO PER I SOCI

80 e 1,19€
PUNTI

7,11 € al kg
ANZICHÉ 2,49 €

Caramelle Gelées Bonelle
Frutti di bosco 160 g al kg 9,31 €
- Frutti assortiti 175 g al kg 8,51 €



SOLO PER I SOCI

90 e 0,59€
PUNTI

ANZICHÉ 1,79 €

**Olio extra vergine di oliva
Classico Monini**
1 litro



SOLO PER I SOCI

180 e 4,19€
PUNTI

5,99 € al litro
ANZICHÉ 7,90 €

Birra Pilsener Eichbaum
lattina 500 ml



SOLO PER I SOCI

50 e 0,29€
PUNTI

1,58 € al litro
ANZICHÉ 0,99 €

Acqua minerale naturale Panna
750 ml



SOLO PER I SOCI

20 e 0,29€
PUNTI

0,65 € al litro
ANZICHÉ 0,55 €

**Diffusore elettrico per ambienti
AmbiPur**
risveglio primaverale
base + ricarica



SOLO PER I SOCI

130 e 1,95€
PUNTI

ANZICHÉ 4,19 €

Gel da barba Gillette Series
idratante
200 ml



SOLO PER I SOCI

120 e 1,49€
PUNTI

13,45 € al litro
ANZICHÉ 3,39 €

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE IN PARTE
CON I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE**

Iniziativa promossa da SAIT soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante. Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.



Yogurt bianco intero Bio Vipiteno
500 g



SOLO PER I SOCI
100 e **0,69€**
PUNTI
3,38 € al kg
ANZICHÉ 1,89 €

Patate prefritte da forno Coop
surgelate
1 kg



SOLO PER I SOCI
110 e **0,69€**
PUNTI
1,79 € al kg
ANZICHÉ 2,19 €

Riso Chicchi Corposi Flora
1 kg



SOLO PER I SOCI
120 e **1,09€**
PUNTI
2,29 € al kg
ANZICHÉ 3,39 €

Baci di dama fior fiore Coop
alla mandorla
150 g



SOLO PER I SOCI
120 e **1,29€**
PUNTI
16,60 € al kg
ANZICHÉ 2,99 €

Muesli biologico vivi verde Bio Coop
alla frutta - croccante
375 g



SOLO PER I SOCI
110 e **1,19€**
PUNTI
6,11 € al kg
ANZICHÉ 2,89 €

Aceto Balsamico di Modena IGP Coop
500 ml



SOLO PER I SOCI
50 e **0,69€**
PUNTI
2,38 € al litro
ANZICHÉ 1,49 €

Crema dermoprotettiva Prep
Paraben Free
75 ml



SOLO PER I SOCI
110 e **1,55€**
PUNTI
35,33 € al litro
ANZICHÉ 3,49 €

Gomma Magica Mastro Lindo
pz. 2



SOLO PER I SOCI
100 e **0,99€**
PUNTI
ANZICHÉ 2,75 €

**ECCO I PRODOTTI CHE POTRAI PAGARE IN PARTE
CON I PUNTI DELLA TUA CARTA IN COOPERAZIONE**

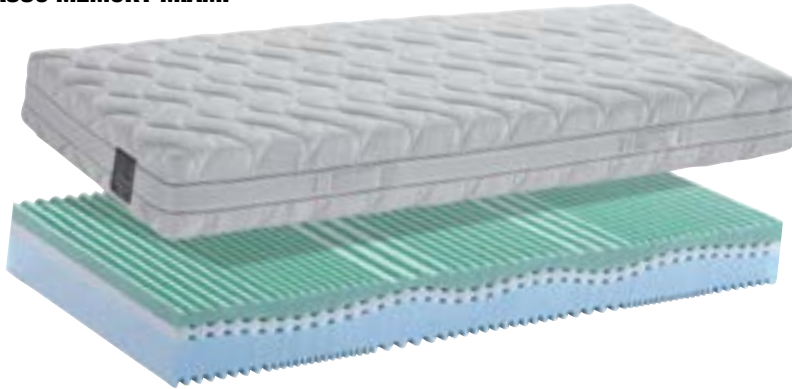
Iniziativa promossa da SAIT soc. coop., Trento. Regolamento disponibile presso il Punto Vendita partecipante.
Promozione valida nei punti vendita aderenti che espongono i materiali dell'iniziativa; prodotti presenti in negozio in base all'assortimento.

IN PRENOTAZIONE FINO AL 30 NOVEMBRE 2026

INFORMAZIONI NEL TUO PUNTO VENDITA



MATERASSO MEMORY MIAMI



- Massello (altezza 18 cm) in Aquatech e Memory a 3 strati di diversa densità e portanza
- Lato superiore in Memory lavorato a zone con canali di aerazione per favorire un microclima superficiale ideale e di diverse dimensioni per meglio evidenziare le zone di appoggio
- Un inserto "spina dorsale" per una migliore aerazione (colore bianco) ed una base molto portante per garantire un bel sostegno (colore azzurro)
- Fodera interna a protezione del massello in Jersey di Cotone e fodera esterna in tessuto Streetch Viscosa
- Fodera esterna divisibile in due parti tramite zip; lavabile in lavatrice a 60°C; completa di fascia 3 D volumetrica e di 4 maniglie in ecopelle
- Tutti i materiali usati sono certificati Oekotex classe I, garanzia di qualità nel tessile ed imbottito

SINGOLO 80X190 CM

PREZZO € 329,00
PREZZO SOCI € 219,00 **SCONTO 33%**

1 PIAZZA E MEZZA 120X190 CM

PREZZO € 499,00
PREZZO SOCI € 349,00 **SCONTO 30%**

MATRIMONIALE 160X190 CM

PREZZO € 599,00
PREZZO SOCI € 419,00 **SCONTO 30%**

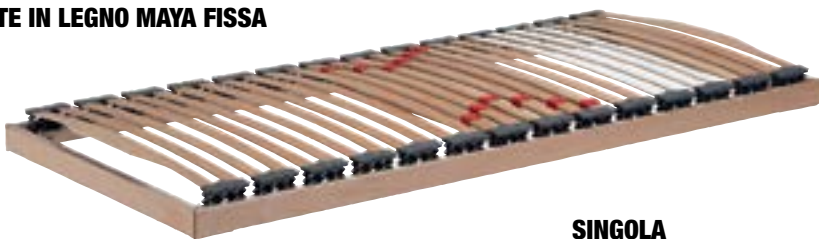
RETE IN LEGNO MAYA MOTORIZZATA SINGOLA 80X190 CM

- Telaio in faggio evaporato spessore mm 25x70
- Doghe in faggio evaporato da mm 38 montate su sospensioni attive che permettono alla rete di adeguarsi ai movimenti della persona e del materasso
- Dotata di doghe alleggerite per una maggior accoglienza in zona spalle e con regolazione di rigidità sulle 6 doghe centrali per offrire maggior supporto in zona bacino
- Completa di gambe cm 35 H e di ferma materasso
- Il motore è integrato nella struttura in legno, è silenzioso e privo di leverismi, in tal modo la rete può essere utilizzata anche in appoggio su di un piano pieno



PREZZO € 849,00
PREZZO SOCI € 599,00 **SCONTO 29%**

RETE IN LEGNO MAYA FISSA



- Telaio in faggio evaporato spessore mm 25x70
- Doghe in faggio evaporato da mm 38 montate su sospensioni attive, che permettono alla rete di adeguarsi ai movimenti della persona e del materasso
- Dotata di doghe alleggerite per una maggiore accoglienza in zona spalle e, al contrario, con regolazione di rigidità sulle 6 doghe centrali per offrire maggior supporto in zona bacino
- Completa di gambe coniche in faggio

SINGOLA 80X190 CM

PREZZO € 289,00
PREZZO SOCI € 199,00 **SCONTO 30%**

1 PIAZZA E MEZZA 120X190 CM

PREZZO € 399,00
PREZZO SOCI € 279,00 **SCONTO 30%**

MATRIMONIALE 160X190 CM

PREZZO € 499,00
PREZZO SOCI € 349,00 **SCONTO 30%**

PRENOTAZIONE ENTRO IL 16 APRILE 2026

CONSEGNA DAL 18 AL 31 MAGGIO 2026



nr.
388

SERVIZIO PIATTI 18 PEZZI BOHEME BLUE EXCELSA



- Composto da 6 piatti piani Ø cm 27, 6 piatti fondi Ø cm 20,5 e 6 piatti frutta Ø cm 20,5
- Materiale: piatti piani e frutta in porcellana decorata; piatti fondi in ceramica
- Lavabili in lavastoviglie ed utilizzabili in microonde

PREZZO € **59,90**
PREZZO SOCI € **39,90** SCONTO **33%**

nr.
390

SET 6 TAZZINE DA CAFFÈ DRIPPING CON PIATTINO EXCELSA

- In porcellana multicolore
- Capacità 90 ml
- Lavabili in lavastoviglie e utilizzabili in microonde



PREZZO € **24,90**
PREZZO SOCI € **15,90** SCONTO **36%**

nr.
389

SET 6 BICCHIERI IN VETRO ROMBI BRANDANI

- Multicolor
- Capacità 30 cl



PREZZO € **54,00**
PREZZO SOCI € **39,00** SCONTO **27%**

nr.
391

BATTERIA DI PENTOLE LINEA MUSA ABERT

- Triplo fondo spesso 4 mm per una distribuzione uniforme del calore e una cottura più efficiente
- Struttura in acciaio inox 18/10
- Adatta a tutti i piani cottura, inclusa l'induzione
- Lavabili in lavastoviglie
- Composta da: pentola Ø cm 16 e Ø cm 20, casseruola 2 manici Ø cm 16 e Ø cm 20, casseruola 1 manico Ø cm 14, bollilatte Ø cm 12, 5 coperchi di diverse dimensioni

PREZZO € **149,00**
PREZZO SOCI € **99,90** SCONTO **32%**



nr.
394

PADELLA MULTIFUNZIONE 10 IN 1 PANDORA BRANDANI

- Multifunzione 10 in 1: frigge, cuoce a vapore, salta, rosola, bolle, arrostitisce, cuoce al forno, permette cottura lenta, funziona da scolapasta e da base per servire
- Coperchio e corpo in alluminio con rivestimento antiaderente in ceramica
- Accessori inclusi: cestello inox interno, manico removibile in bakelite, mestolo e presina in silicone
- Compatibile con tutti i piani cottura, compresa l'induzione, adatta anche al forno
- Colore bianco



PREZZO € **99,00**
PREZZO SOCI € **74,00** SCONTO **25%**

LINEA AROMA LAGOSTINA

- In alluminio pressofuso ad alto spessore e rivestimento antiaderente Titanium
- Thermo-Signal: l'indicatore diventa rosso quando è il momento ideale per iniziare la cottura
- Bordo a versare
- Compatibile con tutti i piani cottura, compresa l'induzione
- Utilizzabile anche in forno fino a 175°C



nr.
393

PADELLA Ø CM 20

PREZZO € **29,90**
PREZZO SOCI € **19,90** SCONTO **35%**

nr.
392

WOK Ø 28 CM

PREZZO € **39,90**
PREZZO SOCI € **25,90** SCONTO **35%**

LINEA PADELLE BLACK & WOOD PINTINOX

- In alluminio forgiato ad alto spessore, ideale per una distribuzione uniforme del calore
- Rivestimento antiaderente senza PFOA
- Manico soft-touch effetto legno
- Adatte a tutti i piani cottura, compresa l'induzione
- Lavabili in lavastoviglie

nr. **399**
PADELLA
Ø CM 20



PREZZO € 17,90
PREZZO SOCI € **11,90** **SCONTO 33%**

nr. **400**
PADELLA
Ø CM 24



PREZZO € 19,90
PREZZO SOCI € **14,90** **SCONTO 25%**

nr. **402**
PADELLA
Ø CM 28



PREZZO € 23,90
PREZZO SOCI € **17,90** **SCONTO 25%**

nr. **403**
WOK CON COPERCHIO
Ø CM 28



PREZZO € 35,90
PREZZO SOCI € **27,90** **SCONTO 22%**

nr. **404**
CASSERUOLA CON COPERCHIO
Ø CM 24



PREZZO € 39,90
PREZZO SOCI € **27,90** **SCONTO 30%**

nr. **395**
MOKA 1 TAZZA



PREZZO € 9,90
PREZZO SOCI € **6,90** **SCONTO 30%**

nr. **396**
MOKA 3 TAZZE



PREZZO € 12,90
PREZZO SOCI € **9,90** **SCONTO 23%**

nr. **397**
MOKA 6 TAZZE



PREZZO € 17,90
PREZZO SOCI € **11,90** **SCONTO 33%**

nr. **401**
PADELLA
Ø CM 26



PREZZO € 21,90
PREZZO SOCI € **15,90** **SCONTO 27%**

nr. **509**
PADELLA
Ø CM 30

PREZZO € 24,90
PREZZO SOCI € **19,90** **SCONTO 20%**

nr. **398**
CASSERUOLA 1 MANICO
Ø CM 16

PREZZO € 14,90
PREZZO SOCI € **11,90** **SCONTO 20%**

nr. **405**
CASSERUOLA CON COPERCHIO
Ø CM 28

PREZZO € 47,90
PREZZO SOCI € **32,90** **SCONTO 30%**

CASSERUOLA FONDA 2 MANICI CON COPERCHIO LINEA ETERNA

- Antiaderente con griglia in acciaio inox 18/10 a nido d'ape, resistente e ideale per cucinare senza attaccare
- Strato centrale in alluminio, per una diffusione uniforme del calore
- Acciaio inox 18/10 esterno, robusto e facile da pulire
- Il manico in fusione permette l'utilizzo in forno: fino a 260°C senza coperchio, fino a 220°C con coperchio
- Compatibile con tutti i piani cottura, compresa l'induzione



nr. **406**
Ø CM 20

PREZZO € 64,90
PREZZO SOCI € **49,90** **SCONTO 23%**

nr. **407**
Ø CM 24

PREZZO € 69,90
PREZZO SOCI € **54,90** **SCONTO 20%**

nr. **408**
Ø CM 28

PREZZO € 87,90
PREZZO SOCI € **69,90** **SCONTO 20%**

PRENOTAZIONE ENTRO IL 16 APRILE 2026

CONSEGNA DAL 18 AL 31 MAGGIO 2026



nr. 415 ASPARAGERA MULTIUSO JAZZ COOK EXCELSA

- 4 litri
- Contiene 1 casseruola, 1 cestello e 1 coperchio
- Realizzato in acciaio
- Colore: argento
- Adatta a tutti i piani di cottura, compresa l'induzione
- Lavabile in lavastoviglie



PREZZO € 37,90

PREZZO SOCI € 24,90



SCONTO 34%

nr. 414 VAPORIERA TRIPLO FONDO COOKING LIGHT PLUS EXCELSA

- Ø cm 22
- In acciaio inossidabile
- Dotata di coperchio e manichatura professionale
- Utilizzabile su qualsiasi piano cottura, inclusa induzione
- Lavabile in lavastoviglie



PREZZO € 42,90

PREZZO SOCI € 29,90



SCONTO 30%

PENTOLA IN VETRO BOROSILICATO CON COPERCHIO IN VETRO TEMPERATO BRANDANI

- In vetro borosilicato trasparente: resistente agli sbalzi termici e ideale per controllare la cottura a vista
- Materiale igienico e anti-odore, non assorbe sapori
- Coperchio in vetro con bordo rinforzato e pomolo metallico
- Adatte ai principali piani cottura (gas con spargifiamma); non adatta all'induzione
- Lavabili in lavastoviglie

nr. 409 Ø CM 16 / 1,5 LITRI



PREZZO € 22,00
PREZZO SOCI € 15,90

SCONTO 27%



nr. 410 Ø CM 20 / 3 LITRI



PREZZO € 39,90
PREZZO SOCI € 31,90

SCONTO 20%



nr. 411 Ø CM 20 - H 16 CM / 3,5 LITRI



PREZZO € 43,00
PREZZO SOCI € 29,90

SCONTO 30%



SET 2 TEGAMI PYREX

- Resistenti agli shock termici: può passare direttamente dal freezer a -20° al forno a 240° C
- Con manici larghi che consentono una presa sicura
- Impilabili
- Lavabili in lavastoviglie



nr. 413 OVALE Ø 35 CM + Ø 39 CM



PREZZO € 17,90
PREZZO SOCI € 11,90

SCONTO 33%



nr. 412 RETTANGOLARE 35X23XH5,5 CM + 28X20XH5 CM



PREZZO € 19,90
PREZZO SOCI € 13,90

SCONTO 30%

nr. 416 SET 3 CIOTOLE MULTIUSO CON COPERCHIO ELEGANCE EXCELSA

- Ø cm 16-20-24
- Ciotole in acciaio inox 18/10, impilabili
- Coperchi in plastica, perfetti per conservare i cibi
- Il coperchio da 24 cm ha un'apertura che facilita l'utilizzo del frullatore ad immersione

PREZZO € 42,90

PREZZO SOCI € 29,90



SCONTO 30%



nr. 417 SET 3 TAGLIERI FLESSIBILI PEDRINI



- Set 3 taglieri flessibili colorati indispensabili in cucina
- Lavabili in lavastoviglie
- Misure: 38x29 cm, 34x25 cm e 30x21 cm

PREZZO € **9,90**
 PREZZO SOCI € **6,90**
 SCONTO **30%**

nr. 418 TAGLIERE IN PLASTICA PEDRINI



PREZZO € **23,90**
 PREZZO SOCI € **14,90**
 SCONTO **37%**

- cm 44x30
- Maniglia integrata per una presa comoda
- Bordi in gomma antiscivolo
- Scanalatura per raccolta liquidi
- Facile da pulire (anche in lavastoviglie) e resistente

TAGLIERE OVALE IN LEGNO CON CORTECCIA MOTTIWOOD

- Vassoio/Tagliere con bordo in vera corteccia di legno
- Ideale come tagliere da portata o come tagliere per aperitivo; perfetto anche per essere usato come complemento d'arredo



nr. 420 CM 45X15

PREZZO € **14,90**
 PREZZO SOCI € **9,90**
 SCONTO **33%**

nr. 419 CM 50X18

PREZZO € **18,90**
 PREZZO SOCI € **12,90**
 SCONTO **30%**

nr. 433 CEPPLO COLTELLI BLACK WOOD EXCELSA

- Set composto da: 1 ceppo porta coltelli, 1 affilatore per coltelli, 1 forbice da cucina, 1 coltello cucina, 1 coltello utility, 1 coltello pane, 1 coltello Santoku e 1 coltello chef
- Ceppo realizzato in plastica con portalamina in acrilico
- Manicatura coltelli e forbice in plastica PP e TPR, soft touch
- La lama dei coltelli è in acciaio inox con rivestimento antiaderente
- L'affilatore è in acciaio inox con manicatura soft touch
- Lavabile in lavastoviglie



PREZZO € **54,90**
 PREZZO SOCI € **37,90**
 SCONTO **30%**

COLTELLI LINEA FLOW FACKELMANN

- Manico in legno di acacia trattato e lama in acciaio cinese con rivestimento nero antiaderente
- Lavare a mano per mantenere inalterate qualità, filo e prestazioni

nr. 430 COLTELLO PANE CON LAMA DA 20 CM



nr. 431 COLTELLO CHEF CON LAMA DA 20,5 CM



nr. 432 COLTELLO SANTOKU CON LAMA DA 18 CM



PREZZO € **15,90**
 PREZZO SOCI € **11,90**
 SCONTO **25%**

nr. 429 SERVIZIO 24 POSATE MAIA LAGOSTINA

- Composto da 6 forchette da tavola, 6 cucchiari da tavola, 6 coltelli bistecca con lama seghettata, 6 cucchiaini da caffè
- Realizzate in acciaio Inox 18/10 di alta qualità con finitura lucida a specchio,
- Spessore di 3,5 mm
- Lavabili in lavastoviglie



PREZZO € **86,90**
 PREZZO SOCI € **54,90**
 SCONTO **36%**

nr. 428 SET 3 COLTELLI ICE FORCE LAGOSTINA



- Set composto da: coltello spelucchino 9 cm, un coltello multiuso 11 cm e un coltello da chef 15 cm

PREZZO € **39,90**
 PREZZO SOCI € **24,90**
 SCONTO **37%**

PRENOTAZIONE ENTRO IL 16 APRILE 2026

CONSEGNA DAL 18 AL 31 MAGGIO 2026



nr.
423

PORTAPANE IN BAMBOO BRANDANI



- Color avorio
- 30,5x24,5x16 cm

PREZZO € 43,00
PREZZO SOCI € 31,90
SCONTO 25%



nr.
424

PORTAPANE IN LEGNO DI NOCE

- 39,2x27,5x17,5 cm



PREZZO € 39,90
PREZZO SOCI € 29,90
SCONTO 25%



PORTAVIVANDE TERMICO MOBILITY EMSA

- In acciaio inox a doppia parete: mantiene i cibi caldi fino a 6 ore e freddi fino a 12 ore
- 100% ermetico, con chiusura a vite e maniglia integrata per un trasporto sicuro
- Dotato di inserti impilabili per separare diversi alimenti
- Senza BPA
- Facile da pulire, inserti lavabili in lavastoviglie



nr.
427

CAPACITÀ 1,2 LITRI

PREZZO € 64,90
PREZZO SOCI € 49,90
SCONTO 23%



nr.
426

CAPACITÀ 1,7 LITRI

PREZZO € 69,90
PREZZO SOCI € 54,90
SCONTO 20%



PORTAVIVANDE TERMICO ALLEGRO

nr.
425



- Capacità 750 ml
- Doppia parete in acciaio inox, resistente agli urti e igienica
- Tappo a tenuta termica: evita fuoriuscite di liquidi e sughii durante il trasporto
- Mantiene la temperatura per ore, ideale per chi pranza fuori casa

PREZZO € 19,90
PREZZO SOCI € 13,90
SCONTO 30%



AFFETTATRICE A MANDOLINA REGOLABILE A DOPPIA LAMA PEDRINI

nr.
421

- 2 lame intercambiabili in acciaio inox: una affettatrice e una julienne, entrambe con spessore regolabile
- Design ergonomico con salvadita per un utilizzo sicuro durante il taglio
- Impugnatura in morbida gomma per maggiore stabilità e comfort



PREZZO € 27,90
PREZZO SOCI € 17,90
SCONTO 35%



TRITATUTTO MANUALE A CORDA PEDRINI

nr.
422

- Tripla lama in acciaio temperato, ideale per tritare verdure, aromi e preparare soffritti in pochi secondi
- Meccanismo a corda rinforzata: taglio rapido senza elettricità
- Fondo antiscivolo e contenitore stabile durante l'uso
- Smontabile completamente per una pulizia semplice (non lavabile in lavastoviglie)



PREZZO € 13,90
PREZZO SOCI € 8,90
SCONTO 35%



nr.
490

GRATTUGIA ELETTRICA SENZA FILI GRATI 440 ARIETE

- Leggera e maneggevole, si aziona con un semplice pulsante
- Adatta per grattugiare sia cibi duri che morbidi come ad esempio pane secco, cioccolato, frutta secca, ecc.
- Versa il grattugiato direttamente nei piatti
- Ricaricabile



PREZZO € 45,00
PREZZO SOCI € 34,90
SCONTO 22%



nr.
492

TOSTAPANE BREAKFAST 157 ARIETE

- 7 livelli di doratura
- 2 pinze in acciaio inox removibili
- Pulizia facile e veloce con vassoio raccogli briciole
- Potenza 760 W



PREZZO € 33,90
PREZZO SOCI € 24,90
SCONTO 26%



nr.
489

TRITATUTTO DJ5201 MOULINEX

- Trita, mescola e sminuzza
- 4 lame affilate
- Capacità recipiente 400 ml
- Basta una semplice pressione sulla parte superiore per ottenere risultati facili e veloci
- Potenza 300 W



PREZZO € 47,90
PREZZO SOCI € 32,90
SCONTO 30%



nr.
488

FRULLATORE AD IMMERSIONE 2IN1 EASYCHEF MOULINEX

- Bicchiere da 800 ml
- Accessorio tritatutto da 500 ml
- 2 velocità + turbo
- Accessori lavabili in lavastoviglie
- Potenza 450 W



PREZZO € 29,90
PREZZO SOCI € 19,90
SCONTO 33%



nr.
491

SBATTITORE EASY MAX COMPACT ABM141-11A MOULINEX

- 2 velocità
- 2 set di fruste (a filo e in plastica per montare)
- Pulsante di espulsione
- Potenza 200 W



PREZZO € 39,90
PREZZO SOCI € 26,90
SCONTO 32%



nr.
484

ASPIRAPOLVERE SENZA FILO ESSENTIAL X-PERT 7.60 ROWENTA

- Leggera: solo 1,2 kg in modalità portatile e 2 kg nella configurazione standard
- Autonomia fino a 45 minuti (se utilizzato in modalità aspirabriciole e potenza Eco)
- Spazzola motorizzata con luci a LED, adatta a tutti i tipi di pavimenti, tappeti e moquette
- Accessori: base di ricarica a muro, bocchetta a lancia piatta, spazzola per divani, 2 spazzole Easy Brush
- Potenza 140 W



PREZZO € 199,00
PREZZO SOCI € 149,00
SCONTO 25%



nr.
493

FORNO ELETTRICO OX4448 MOULINEX

- 6 modalità di cottura: convezione, convenzionale, grill, impasti, bagnomaria, scongelamento
- Capacità 19 L
- Dotato di timer e termostato (fino a 240 °C)
- Forno portatile di facile utilizzo con griglia reversibile e regolabile in altezza
- Due accessori inclusi: griglia reversibile e teglia
- Misure: 46,2x31,9xh27,9 cm



PREZZO € 119,00
PREZZO SOCI € 79,90
SCONTO 32%



PRENOTAZIONE ENTRO IL 16 APRILE 2026

CONSEGNA DAL 18 AL 31 MAGGIO 2026



nr. 485 ASPIRAPOLVERE J-FORCE 2753 ARIETE

- Tecnologia ciclonica senza sacco
- Filtro HEPA lavabile
- Il serbatoio estraibile da 3 litri può essere facilmente rimosso e svuotato
- Tripla classe A: performance in classe A per efficienza energetica, efficacia di filtrazione e potenza di aspirazione su superfici dure e tappeti
- Spazzola multiuso per pavimenti e tappeti
- Tubo telescopico in metallo
- Lunghezza cavo 5 metri
- Potenza 700 W



PREZZO € 90,00
PREZZO SOCI € 69,90 **SCONTO 22%**

nr. 486 SCOPA A VAPORE DUAL STEAM ARIETE

- Progettata specificamente per tutti i pavimenti duri (piastrelle, marmo, legno, pietra), questa innovativa soluzione combina l'efficacia del vapore con la potenza di due panni rotanti
- Serbatoio acqua 400 cc
- Vapore a 100°C immediato
- Inclinalabile a 180°
- Potenza 1200 W



PREZZO € 120,00
PREZZO SOCI € 89,90 **SCONTO 25%**

nr. 487 AQUA FORCE WASH ARIETE

- Aspira e lava contemporaneamente sporco secco e liquido su tutti i pavimenti duri
- Senza fili
- È possibile scegliere tra 3 modalità:
ECO con acqua: per la pulizia quotidiana che garantisce un'autonomia di circa 35 minuti;
MAX con acqua: per lo sporco più ostinato e garantisce un'autonomia di 25 minuti; solo aspirazione: per le necessità rapide.
- 2 serbatoi separati: uno per l'acqua pulita (700 ml) e uno per l'acqua sporca (500 ml)
- Display digitale, semplice e intuitivo
- Accessori inclusi: 1 rullo extra, caricabatteria, base di ricarica, spazzolino per la pulizia, basetta alloggiamento accessori



PREZZO € 200,00
PREZZO SOCI € 159,00 **SCONTO 20%**

nr. 501 LAVASCIUGA PRO SPRINTER LAVOR

- Lavasciuga pavimenti per piccole e medie superfici costruita con criteri professionali
- Ideale per lavare qualsiasi tipo di superficie, anche il parquet
- Piccola e maneggevole, la spazzola rotante tubolare esercita una funzione sgrassante e rimuove lo sporco anche più ostinato
- Doppio serbatoio, uno per la soluzione detergente (non schiumoso) da 2,8 l e quello di recupero da 5,6 l
- Spazzola larga 290 mm - tergi pavimenti 320 mm
- Asciuga sia in avanti che in retromarcia
- Potenza 800 W



PREZZO € 430,00
PREZZO SOCI € 340,00 **SCONTO 20%**

nr. 500 IDROPULITRICE STM 160 WPS LAVOR

- Idropulitrice professionale ad acqua fredda per la pulizia di superfici difficili
- Gruppo pompa assiale con testata in alluminio e tre pistoni in acciaio ad alta resistenza, dotato di valvola by-pass incorporata per una pressione costante e un flusso d'acqua potente
- Carrello con manico ergonomico
- Patio Cleaner in dotazione per la pulizia dei pavimenti esterni
- Pistola attacco rapido e lancia Variojet
- Pressione massima di 160 bar e portata massima di 510 L/h
- Sistema Automatic Stop
- Avvolgitubo integrato



PREZZO € 270,00
PREZZO SOCI € 189,00 **SCONTO 30%**

nr.
483

FERRO DA STIRO A VAPORE CON CALDAIA VR4111FO ROWENTA

- Offre un'erogazione continua di vapore fino a 110 g/min e un potente colpo vapore fino a 190 g/min
- Piastra Airglide in acciaio inox
- Formato ultra-compatto e semplice da riporre
- Serbatoio dell'acqua da 1,2 litri
- Potenza 2200 W



PREZZO € 99,00
PREZZO SOCI € 79,00 SCONTO 20%

nr.
456

PORTA ASCIUGAMANI DA TERRA CON 3 ASTE IN LEGNO DI FAGGIO NATURALE MOTTIWOOD

- Compatto e salvaspazio: grazie alle 3 aste discendenti con una distanza di circa 5,5 cm, questo porta asciugamani è utilizzabile per asciugamani ma anche per abiti, salviette e molto altro ancora
- Si monta facilmente e rapidamente, senza dover forare
- Dimensioni: 45x25,5xh83 cm



PREZZO € 43,90
PREZZO SOCI € 27,90 SCONTO 36%

nr.
455

PORTA ASCIUGAMANI DA TERRA IN LEGNO DI FAGGIO NATURALE MOTTIWOOD

- Struttura a 2 aste tonde, resistente e leggera, di forma rettangolare
- Compatto e salvaspazio, funzionale e leggero
- Dimensioni: 41x31,5xh80 cm



PREZZO € 23,90
PREZZO SOCI € 14,90 SCONTO 37%

nr.
457

INDOSSATORE APPENDIABILI IN LEGNO DI FAGGIO MOTTIWOOD

- Composto da un appendiabiti spalla larga e barre multi-funzione per pantaloni o accessori con 4 ruote girevoli multidirezionali per spostarlo con praticità
- Resistente e leggero
- Dimensioni: 44x30xh104 cm



PREZZO € 39,90
PREZZO SOCI € 29,90 SCONTO 25%

nr.
471

STENDIBIANCHERIA PIEGHEVOLE MOTTIWOOD

- In pvc effetto legno
- Struttura a 2 piani con 4 ali laterali apribili, una vaschetta mobile per le mollette e 2 supporti per stendere i calzini o la biancheria delicata
- Quando non serve, lo richiudi in pochi secondi, diventa sottile e facile da riporre in qualsiasi angolo della casa
- Perfetto in casa ma anche ideale per l'esterno essendo resistente a pioggia, sole e sbalzi di temperatura
- Con 4 ruote girevoli a 360°
- Dimensioni aperto: 176x60xh104 cm - 30 metri
- Dimensioni chiuso: 15x60xh104 cm



PREZZO € 49,90
PREZZO SOCI € 34,90 SCONTO 30%

nr.
472

STENDIBIANCHERIA PIEGHEVOLE PREMIUM IN LEGNO DI FAGGIO MOTTIWOOD

- Salvaspazio
- Griglia con 10 fili: offre un'ampia superficie di stenditura, resiste ad un grande peso, non rovina i tessuti quando sono stesi
- Pieghevole e compatto: si apre facilmente con apertura veloce e comoda, da chiuso occupa pochissimo spazio
- Dimensioni aperto: 92x67xh92 cm - 8 metri
- Dimensioni chiuso: 120x67xh3 cm



PREZZO € 37,90
PREZZO SOCI € 27,90 SCONTO 26%

PRENOTAZIONE ENTRO IL 16 APRILE 2026

CONSEGNA DAL 18 AL 31 MAGGIO 2026



COMPLETO LETTO MATRIMONIALE IN RASO AURA

- 100% cotone - raso stampo digitale



DISEGNO 2

nr.
458



DISEGNO 4

nr.
459



DISEGNO 6

nr.
460



DISEGNO 1

nr.
461



DISEGNO 3

nr.
462



DISEGNO 5

nr.
463



PREZZO € **74,90**
PREZZO SOCI € **49,90** SCONTO **33%**

nr. **468** TOPPER MATRIMONIALE MEMORY BAMBOO

- 160x190x5 cm
- Tessuto esterno:
90% poliestere -
10% viscosa di bamboo
- Imbottitura:
100% poliuretano



PREZZO € **159,00**
PREZZO SOCI € **119,00** SCONTO **25%**

COMPLETO LETTO MATRIMONIALE ZEBRA BY ALVIERO MARTINI

- 100% cotone tela 57 fili centimetro
- Composto da:
lenzuolo sotto con angoli 170x200 cm
lenzuolo sopra 240x280 cm
2 federe 50x80 cm

PREZZO € **59,90**
PREZZO SOCI € **39,90** SCONTO **33%**



nr.
464

AVORIO

nr.
465

ORO

nr.
466

MARRONE

nr.
467

BLU



COPRIDIVANO ELASTICIZZATO TEXTILE CALEFFI

- Cambio in tessuto elasticizzato in cotone (98%) ed elasthan (2%) - grammatura 310 gr/mq



SILVER

RED

MOKA

2 POSTI

nr.
434nr.
435nr.
436

PREZZO € 59,90
PREZZO SOCI € 39,90
SCONTO 33%

3 POSTI

nr.
437nr.
438nr.
439

PREZZO € 64,90
PREZZO SOCI € 44,90
SCONTO 30%

4 POSTI

nr.
440nr.
441nr.
442

PREZZO € 74,90
PREZZO SOCI € 49,90
SCONTO 33%



SPUGNE PARAH



TORTORA

ROSA

COPPIA 1+1

- 100% cotone jacquard 500 gr.mtq
- Ospite 40x60 cm + Asciugamano 60x100 cm

nr.
448nr.
447

PREZZO € 11,90
PREZZO SOCI € 7,90
SCONTO 33%



TELO BAGNO

- 100% cotone jacquard 500 gr.mtq
- 95x145 cm

nr.
453nr.
454

PREZZO € 19,90
PREZZO SOCI € 14,90
SCONTO 25%



SPUGNE ZEBRA BY ALVIERO MARTINI

COPPIA 1+1

- 100% cotone jacquard ring 480 gr.mtq
- Ospite 40x50 cm + Asciugamano 55x100 cm



AVORIO

ORO

MARRONE

BLU

PREZZO € 22,90
PREZZO SOCI € 14,90
SCONTO 34%

nr.
443nr.
444nr.
445nr.
446

TELO BAGNO

- 100% cotone jacquard ring 480 gr.mtq
- 70x140 cm



AVORIO

ORO

MARRONE

BLU

PREZZO € 27,90
PREZZO SOCI € 17,90
SCONTO 35%

nr.
449nr.
450nr.
451nr.
452

PRENOTAZIONE ENTRO IL 16 APRILE 2026

CONSEGNA DAL 18 AL 31 MAGGIO 2026



nr. 508 AURICOLARE AI ASSISTANT CON TRADUTTORE TWS NEBIT

nr. 508

- Gli auricolari Nebit TWS sono pensati per rendere ogni conversazione immediata e comprensibile, progettati per abbattere le barriere linguistiche. Traducono in tempo reale oltre 100 lingue, trasformando la voce in testo, riassumendo contenuti e traducendo anche da immagini. Scatta una foto e ottieni la traduzione istantanea
- 18 ore di playtime, compatibile con bluetooth
- Eleganti e leggeri, con design open-ear per un utilizzo sicuro e naturale
- Contiene: auricolare TWS, cavo USB, istruzioni

PREZZO € 66,90
PREZZO SOCI € 49,90 SCONTO 25%



nr. 474 SPAZZOLA VISO ROTANTE FC59 BEURER

nr. 474

- Inclusi 3 accessori spazzola: silicon per pulizia quotidiana, sensitive per pelli sensibili ed exfoliation per peeling settimanale
- Con potente batteria ricaricabile agli ioni di litio per 50 minuti di pratico utilizzo senza fili
- Impermeabile all'acqua (IPX7)
- Con anello LED illuminato per l'indicazione della velocità (livello 1 o 2)



PREZZO € 69,90
PREZZO SOCI € 47,90 SCONTO 30%



nr. 476 EPILATORE E RASOIO WET&DRY 2IN1 HL76 BEURER

nr. 476

- Sistema Wet&Dry: adatto per la rasatura sia sulla pelle bagnata che asciutta
- Dispositivo 2in1: epilatore e rasoio in un unico prodotto
- Testina flessibile
- 4 accessori inclusi: 1 per il peeling, 2 di rifinitura specifici per l'inguine e 1 di scorrimento
- Luce a LED extra luminosa per un'applicazione precisa
- 2 livelli di potenza
- Potente batteria ricaricabile agli ioni di litio per una rasatura senza fili
- Impermeabile
- Inclusi: custodia, pennello di pulizia, base di ricarica e di appoggio



PREZZO € 87,90
PREZZO SOCI € 57,90 SCONTO 34%



nr. 481 PIASTRA PER CAPELLI HS70 ICONIC PRO BEURER

nr. 481

- Funzione a ioni integrata
- Rivestimento in ceramica
- Riscaldamento rapido
- Blocco tasti per bloccare la temperatura impostata
- Snodo girevole a 360° che impedisce l'attorcigliamento del cavo
- Piastre arrotondate per creare onde e boccoli
- Livelli di temperatura variabili da 100 a 220 °C
- Dimensioni: 31x3,2x4 cm - Peso: 400 g
- Potenza 43 W

PREZZO € 59,90
PREZZO SOCI € 39,90 SCONTO 33%



nr. 479 ASCIUGACAPELLI DIGITALE PIEGHEVOLE HC150 BEURER

nr. 479

- Compatto e pieghevole, ideale per viaggiare
- Potente motore digitale
- 3 livelli di temperatura e ventilazione
- Funzione memory integrata, funzione ioni
- Filtro removibile per la pulizia
- Accessori inclusi con pratico aggancio magnetico: bocchetta professionale stretta, diffusore volumizzante, spazzola rotonda e spazzola a cilindro anti-crespo
- Cavo da 1,8 metri
- Potenza 1600 W



PREZZO € 189,00
PREZZO SOCI € 129,00 SCONTO 30%



nr.
473

TRIMMER STYLE E812E BABYLISS

- Lame in acciaio inossidabile per tagli precisi
- Dieci pettini per lunghezze di taglio versatili
- Utilizzo wireless grazie alla batteria agli ioni di litio
- Design ergonomico per una maneggevolezza confortevole
- Lunga durata della batteria fino a 20 minuti



PREZZO € 69,90
PREZZO SOCI € 42,90
SCONTO 38%

nr.
477

ASCIUGACAPELLI 6719DE BABYLISS

- Funzione ionica anti-crepo
- Velocità dell'aria 115 km/h
- 2 temperature / 2 velocità
- Cavo professionale da 2,8 metri
- Accessori inclusi: diffusore, concentratore 6x75 mm, concentratore 6x90 mm
- Potenza 2200 W



PREZZO € 59,90
PREZZO SOCI € 41,90
SCONTO 30%

nr.
480

PIASTRA PER CAPELLI BLACK ONYX STYLER ST484E BABYLISS

- Temperatura massima 230°C
- Piastre in Black Onyx infuse in ceramica, extra lunghe
- 5 impostazioni di temperatura da 130°C a 230°C
- Funzione ionica anti-crepo
- Cavo girevole da 3 metri
- Custodia termo-resistente



PREZZO € 79,90
PREZZO SOCI € 54,90
SCONTO 30%

nr.
482

PIASTRA FRISÈ 2165CE BABYLISS

- Temperatura max 210°C
- Rivestimento Tourmaline Ceramic
- 10 temperature da 120°C a 210°C
- Tasto On/Off
- Auto spegnimento di sicurezza
- Cavo da 1,8 metri



PREZZO € 49,90
PREZZO SOCI € 32,90
SCONTO 34%

nr.
478

ARRICCIACAPELLI C6688E BABYLISS

- Tecnologia auto-curl di ultima generazione
- Cilindro in ceramica da 25 mm
- Riscaldamento ultra-rapido
- 4 temperature (inclusa solo aria)
- 4 tempi di posa
- 3 direzioni di rotazione
- Tappetino termo-resistente
- Cavo girevole da 2,4 m



PREZZO € 109,00
PREZZO SOCI € 74,90
SCONTO 30%

nr.
475

EPILATORE SILENCE SOFT EP5660 ROWENTA

- Tecnologia "Silent" per ridurre sensibilmente il rumore durante l'epilazione
- Doppio rivestimento del motore che diminuisce sensibilmente anche le vibrazioni
- Tecnologia brevettata Micro-Contact che garantisce 100% contatto con la pelle ed elimina anche i peli quasi invisibili
- Testina epilazione Ultra Precision, 24 pinzette a forma di Y disegnate appositamente per afferrare i peli dalla radice e strapparli senza romperli
- Testina rasatura, per una rimozione veloce dei peli superflui
- Pettine bikini
- Testina esfoliazione, per prevenire la crescita sottocutanea dei peli
- 2 Accessori "zone sensibili" per epilare le zone delicate del corpo
- Testato e approvato dermatologicamente



PREZZO € 59,90
PREZZO SOCI € 39,90
SCONTO 33%

PRENOTAZIONE ENTRO IL 16 APRILE 2026

CONSEGNA DAL 18 AL 31 MAGGIO 2026



nr.
499

CASSETTA IN PLASTICA PER BAMBINI CASA MIA

- La soluzione perfetta per creare un'area di gioco divertente e sicura per i tuoi bambini
- Resistente e a norma di sicurezza europea, è ideale per gli spazi esterni
- 130x106xh115 cm



PREZZO € ~~174,00~~
PREZZO SOCI € **139,00**
SCONTO **20%**



ZAINO UNDERSEAT MALIBU

- Zainetto in ripstop PVC con spallacci imbottiti, tasca frontale unica e taschini laterali
- Si indossa a zaino e si apre a borsoncino
- Misure come secondo bagaglio a mano gratuito (bagaglio da collocare sotto al sedile): 40x20x25 cm

PREZZO € ~~22,90~~
PREZZO SOCI € **15,90** SCONTO **30%**



nr.
505

11951
NERO



nr.
506

11952
BLU



nr.
507

11953
GRIGIO



TROLLEY CABINA ABS AUSTRALIA

- 4 ruote doppie
- Chiusura a combinazione
- Comparto divisorio interno
- Misure omologate per compagnie Low-Cost
- Misura: 55x38x20 cm
- Peso: 2,3 kg

PREZZO € ~~54,90~~
PREZZO SOCI € **37,90**
SCONTO **30%**



nr.
502

82601
GRIGIO



nr.
503

82602
BLU



nr.
504

82603
SILVER



nr. SET DI MOBILI DA ESTERNO TROPEA**498**

- Composto da 2 poltrone con cuscini sfoderabili e un tavolino
- Prodotto con materiale riciclato Greenpol in color antracite
- Perfetto per il balcone, il giardino o il terrazzo
- Misure:
poltrona 60x60xh91 cm (peso 8,8 kg);
tavolino 78x53xh43 cm (peso 4,5 kg)

PREZZO € ~~229,00~~PREZZO SOCI € **179,00**SCONTO **20%****SEDIA MULTISTRING FORTALEZA**

- Seduta in corde elastiche intrecciate, ergonomiche e avvolgenti, per un comfort naturale
- Struttura in metallo verniciato, stabile e resistente per uso interno ed esterno riparato
- Dimensione: 78 x 72,5 x h 88 cm

nr. 495

NERO

**nr. 496**

BURRO

**nr. 497**

OLIVA

PREZZO € ~~49,90~~PREZZO SOCI € **34,90**SCONTO **30%****nr. ARMADIO IN TNT JOLLY CON RIPIANO****470**

- 76x50xh145 cm

PREZZO € ~~39,90~~PREZZO SOCI € **23,90**SCONTO **40%****nr. ARMADIO IN TNT EXPORT****469**

- 76x50xh145 cm

PREZZO € ~~31,90~~PREZZO SOCI € **23,90**SCONTO **25%****nr. ARMADIO PER LA RACCOLTA DIFFERENZIATA GIO'STILE****494**

- Soluzione ordinata per la raccolta differenziata: pensato per contenere più bidoncini o sacchetti
- Struttura in resina anti-umidità, leggera ma robusta, facile da pulire
- Finitura effetto rattan, elegante e resistente, adatta ad ambienti interni ed esterni coperti
- Ante frontali apribili per estrarre e sostituire i sacchi con praticità
- 3 vani separati con anelli ferma-sacchetto, ideali per differenziare facilmente plastica, carta e organico

PREZZO € ~~67,90~~PREZZO SOCI € **49,90**SCONTO **26%**

**OGNI SCONTRINO
È UNA SCELTA.**



coop
Trentino-Südtirol

LA NOSTRA SPESA, LA NOSTRA GENTE, LA NOSTRA VITA.