

MUOVERSI INSIEME

curiosità e notizie dal mondo DELLA TERZA ETÀ

Numero 1/2006



L'Editoriale



Mi succede a volte di sentir definire il design come una disciplina mirata a conferire valore aggiunto ai prodotti per poterli vendere meglio e... più cari. E questo vale per tutte quelle logiche di mercato che puntando sull'oggetto "firmato", sulla "griffe" omettono di dedicare le risorse necessarie per offrire prodotti che concilino correttamente forma e funzione, qualità e prezzo. Un nobile approccio al design è rappresentato da quei progettisti e da quelle aziende che si prendono cura di conseguire la qualità intrinseca del prodotto evitando di puntare sull'esclusiva "emozione" della forma, sull'apparenza, sull'estetica. Partendo da questa ottica si sta sviluppando un'importante disciplina rappresentata dal "Design for All", dal design mirato a rendere comprensibile e facilitare l'utilizzo degli strumenti e dei servizi di uso quotidiano per ogni categoria di utenza compresi i bambini, gli anziani, i diversamente abili. Quella del "design per tutti" è materia molto ampia, da declinare in decine di migliaia di oggetti, di attrezzi, di apparecchiature per favorirne l'uso ma anche per renderli agevoli, gradevoli, per migliorarne la sicurezza. Con il sopravvento dell'elettronica anche nella nostra casa avremo sempre più a che fare con display che ci trasmettono dati e segnali per la programmazione dell'ambiente e dei servizi domestici. Rendere visibili, accessibili e comprensibili tutte queste diavolerie richiede al designer e ai produttori uno sforzo importante. Passata fortunatamente la moda dei divani e degli imbottiti bassi, dai quali per risalire dovevi arrotolarti, contorcerti o inginocchiarti, sono le tastiere di programmazione, gli ideogrammi, i led a costituire criticità, a infondere ansia evitabile. La nostra cultura non può prescindere dal rispetto dell'anziano, dalla valorizzazione delle sue capacità e risorse specie nel contesto della propria abitazione, un ambiente amico che gli consenta di partecipare attivamente e di realizzarsi integrandosi con lo scorrere degli eventi familiari.

Giorgetto Giugiaro
Presidente Gruppo Italdesign Giugiaro

SOLUZIONI "AMICHE" PER LA TERZA ETÀ

Vivere serenamente la terza età è possibile anche grazie all'aiuto di prodotti che consentono di continuare a mantenere l'indipendenza psico-fisica. Il montascale rappresenta una soluzione ideale per garantirsi il rispetto della propria autonomia e quindi una migliore qualità di vita. Un recente studio richiesto da Stannah Montascale alla società di ricerche Ipsos ha evidenziato, presso un campione di età uguale o superiore ai 65 anni, come l'installazione di un montascale risulti tra le soluzioni più note ai problemi di mobilità (6 italiani su 10 menzionano questo prodotto). Incoraggianti anche i dati relativi alla conoscenza del prodotto: il montascale risulta sempre più un prodotto semplice; è visto come un comodo e sicuro ausilio, non necessariamente legato a gravi problemi motori.



IL MEDICO DI FAMIGLIA

Mia madre di 69 anni non riesce a camminare a causa di una paralisi al lato sinistro del corpo conseguenza di un "ictus cerebrale". Vorrei qualche informazione sugli interventi innovativi a supporto della riabilitazione fisioterapica per recuperare il movimento di piede e caviglia per poter camminare. (Bruna, Rovigo)

Risponde il Professor Paolo Maraton Mossa, Direttore del Centro Pilota di Chirurgia del Piede di Milano: "Il movimento del piede e della caviglia in buona posizione è la premessa essenziale per la deambulazione e per programmare in modo proficuo un protocollo riabilitativo nei soggetti con paralisi. Indipendentemente dalla causa che ha scatenato il danno neurologico, il recupero nel tempo del paziente avverrà solo se potrà utilizzare gli arti inferiori. La chirurgia riabilitativa si propone di ripristinare movimenti essenziali per la deambulazione a scapito di movimenti non indispensabili per una buona vita di relazione anche se utili nella vita sportiva o in particolari emergenze. Oggi è possibile ottenere questo risultato mediante le "trasposizioni tendinee": si utilizza un tendine e, quindi, un muscolo di scarsa importanza motoria, trapiantandolo in una zona del piede ove possa realizzare un movimento di primaria importanza. Il ritorno all'autonomia deambulatoria è possibile se almeno due muscoli funzionano in modo soddisfacente: trapiantarli in antagonismo, permetterà di flettere ed estendere piede e caviglia consentendo il passo. Risulta infine basilare la massima collaborazione tra fisiatra e chirurgo ortopedico, per rieducare al meglio la muscolatura valida trapiantata, senza dedicare anni di rieducazione a muscoli con scarsissime possibilità di recupero.

PER INFORMAZIONI TEL. 02.512263
oppure www.piedeweb.com

PER UNA CASA SANA

È ormai noto a tutti che smog e polveri sono le sostanze inquinanti presenti nell'atmosfera che penetrano più facilmente nelle abitazioni. Bastano pochi accorgimenti preventivi per rendere la propria casa più salubre, proteggendola, specialmente nelle grandi città, da sostanze inquinanti come i gas di scarico delle automobili e le sostanze nocive sprigionate dagli impianti di riscaldamento nei mesi invernali. Arieggiare quotidianamente i locali dell'abitazione permette, ad esempio, di allontanare i cattivi odori e garantisce un riciclo continuo di aria con effetti benefici sul proprio organismo. Un contenuto utilizzo di prodotti chimici quali detersivi, spray e ammoniaca, invece, riduce notevolmente i pericoli di irritazione alle vie respiratorie e alle mucose, spesso causa di allergie più o meno violente. Anche un'oculata scelta dell'arredamento, oltre che avere un indiscusso valore estetico, può servire a rendere più puro l'ambiente. Elementi come la moquette, la tappezzeria e i grossi tendoni sono da evitare, essendo spesso habitat naturali di fastidiosi microrganismi quali acari e muffe. Abbellire le proprie abitazioni con piante come il filodendro, l'aloë e il ciclamino è invece un'ottima idea, poiché assorbono da sole più dell'80% dell'inquinamento interno tanto da essere definite vere e proprie "piante antinquinamento".



DALLA PARTE DEL PAZIENTE



Sono oltre 15mila le richieste di risarcimento presentate ogni anno alla magistratura da pazienti insoddisfatti dopo un intervento o una cura. Il paziente deve sempre sapere a cosa andrà incontro sulla base del proprio stato di salute, così come il medico deve essere anche un buon comunicatore, spiegando in modo semplice tutti i passaggi clinici, soffermandosi sui punti che il paziente giudica poco chiari. È il presupposto da cui nasce il "consenso informato", un recentissimo documento a tutela del paziente depositato presso il Ministero della Salute. Il consenso, infatti, non dà "carta bianca" al medico, esonerandolo dalle sue responsabilità, anzi: il paziente, dando il proprio consenso, accetta i rischi del trattamento, ma non quelli imputabili alla condotta negligente del dottore. Per ottenere informazioni sui Tribunali dei diritti del malato si può consultare il sito www.cittadinanzattiva.it
tel. 0636718444 - fax 0636718333 - e-mail: mail@cittadinanzattiva.it

LE SPEZIE: STAR BENE CON GUSTO

Rosmarino, ginepro, senape, paprika, pepe, zenzero. Queste e molte altre preziose spezie vengono spesso utilizzate per rendere più succulente ed invitanti numerose pietanze.

Erbe aromatiche dai colori vivaci ed intriganti, che portano un tocco di allegria in più sulle tavole e che, secondo i nutrizionisti, possiedono proprietà benefiche inaspettate e utili per l'organismo, se consumate con saggia moderazione.

Ecco nello specifico come agiscono alcune delle più impiegate in cucina:

- **ROSMARINO**

Il rosmarino è un alimento salutare per il fegato. Inoltre, con il suo effetto tonico e stimolante, allevia la stanchezza, caratteristica tipica di tutti i problemi epatici. Ottimo condimento per ogni tipo di piatto, viene anche impiegato in alcuni dolci come la piemontese Stacciata al Rosmarino.

- **GINEPRO**

Le sue bacche sono ricche di oli essenziali, un toccasana per le infezioni urinarie e calmanti per i dolori reumatici. Viene utilizzato spesso per aromatizzare piatti sofisticati come i tordi e le aringhe o per affumicare i prosciutti, soprattutto nella cucina toscana.

- **SENAPE**

La senape riscalda l'organismo, tanto da esserne consigliato il consumo durante i mesi più freddi. Inoltre, con sole 5 calorie in un cucchiaino, è il condimento più leggero che ci sia. Mescolandola con yogurt magro si dà vita ad una salsa deliziosa, ideale sulle verdure come ad esempio il radicchio rosso alla griglia.

- **PAPRIKA**

Dal gusto forte e coinvolgente, in passato la paprika veniva usata nei riti di purificazione perché, facendo sudare molto, permette di eliminare le tossine e di assorbire meno grassi. Un pizzico di paprika rende più saporita qualsiasi pietanza. Perfetta su una fetta di formaggio e miele.

- **PEPE**

Questa erba allarga i polmoni e agevola la respirazione. La voglia di starnutire che provoca annusandola non è infatti altro che una dimostrazione pratica di questa sua benefica particolarità. Il pepe è un condimento ideale su ogni tipo di carne, in special modo sulla selvaggina.

- **ZENZERO**

Dal gusto forte e intenso, lo zenzero è di estrema efficacia per i problemi di stomaco in quanto favorisce la digestione combattendo il senso di pesantezza e la nausea. In cucina viene usato per condire zuppe, insalate di riso, frutta cotta e torte.



L'OSSIGENO VA PIANO

Movimento. È il segreto di lunga vita che salva il cuore e purifica.

È l'atto fondamentale della vita, l'unica funzione vitale del corpo che possiamo controllare: arrestando o variando il respiro. Eppure abbiamo disimparato a respirare: stress e ritmi frenetici hanno ridotto le nostre capacità polmonari.

“Una leggenda orientale recita che ogni uomo ha un determinato numero di respiri a disposizione, più avvengono in modo lento più la vita si allunga”, dice Luigi Torchio, specialista in medicina sportiva ed esperto in medicine orientali a Torino. “Gli elefanti e le tartarughe secolari, [...] che sono tra gli animali più longevi, emettono tre respiri al minuto. Le scimmie [...] emettono trenta respiri al minuto. E l'uomo? Dai 10 ai 15 respiri, ma quando si è agitati i respiri sono molto più frequenti. Nelle culture orientali è risaputo che respirare in modo corretto permette di vivere meglio e di ridurre la possibilità di ammalarsi [...]”.

Tempi lenti

I ritmi frenetici generano uno stato di eccitazione mentale che non si riesce ad azzerare neanche con il riposo notturno. Una condizione di stress psicofisico si manifesta anche con una respirazione superficiale e accelerata [...].

Ossigeno in più

Una buona respirazione coinvolge i polmoni e il diaframma permettendo di ossigenare il sangue, di eliminare l'eccesso di anidride carbonica e di tossine dell'organismo. Anche il cervello riceve più ossigeno, migliorando la capacità di concentrazione. [...]un buon respiro permette la trasformazione del glucosio in energia, facilita il rilassamento dei muscoli e influisce in modo positivo sull'assetto ormonale, tutte funzioni importanti.

FONTE: *D la Repubblica delle Donne*, 17 dicembre 2005, pag. 342

STUDIA GERONTOLOGIA E TROVERAI UN LAVORO

Il numero di impiegati nel settore dei servizi per anziani aumenterà del 36 per cento. Così le università si attrezzano. Offrendo corsi ad hoc.

Cresce a vista d'occhio il numero di atenei americani dove agli studenti viene offerta la possibilità di laurearsi in "gerontology", ovvero in studi sugli anziani. Quarantasei università offrono corsi sul processo di invecchiamento della popolazione che vanno dalla medicina all'etica, dalla psicologia alla sociologia, dall'economia allo sviluppo del tempo libero.

In molti casi i corsi di "gerontology" si distinguono per unire allo studio la pratica, richiedendo agli studenti di passare del tempo con gli anziani per meglio conoscere le loro necessità. Al College di Ithaca, nello stato di New York, si è arrivati per esempio a suggerire agli allievi di andare a trovare i nonni, ascoltarli e trarne poi le conclusioni in classe. [...]

I baby-boomers* coi capelli bianchi

A spiegare l'entità del fenomeno è il fatto che, secondo le statistiche del Dipartimento del Lavoro, nei prossimi sette anni il numero di posti di lavoro collegati a servizi per gli anziani aumenterà del 36 per cento, mentre nel 2020 vi saranno negli Stati Uniti 53,2 milioni di cittadini di età superiore ai 65 anni – pari al 15,8 per cento della popolazione – e 6,5 milioni di questi avrà già festeggiato l'ottantacinquesimo compleanno. [...]

Il successo della "gerontology" si spiega anche per il fatto che fra appena cinque anni la generazione dei baby-boomers raggiungerà i 65 anni, innescando conseguenze a catena nel sistema produttivo.

* Si definiscono "baby boomers" i nati tra il 1946 e il 1964, periodo in cui al boom economico seguì un aumento esponenziale delle nascite (ndr)

FONTE: *Specchio - La Stampa*,
26 novembre 2005, pag. 18

QUEI PICCOLI INCIDENTI DOMESTICI...

Le persone di una certa età, abituate a trascorrere buona parte del tempo all'interno delle mura domestiche, possono incappare in alcuni spiacevoli incidenti che, oltre a conseguenze sul fisico, possono portare stress e un senso di sfiducia nelle proprie capacità.



Una delle minacce più frequenti all'interno dell'abitazione sono le cadute, dovute non solo all'instabilità della postura, sempre più frequente con il passare degli anni, ma anche ad altri fattori quali il tipo di scarpe utilizzate, le abitudini di vita e le alterazioni della vista. Il modo migliore per prevenire questi incidenti è quello di eliminare tutti gli intralci che possono trovarsi sul cammino e trasformarsi in ostacoli inaspettati per chi ha problemi di vista, come ad esempio tappeti, sgabelli, fili del telefono.

In secondo luogo è molto utile adattare l'arredamento in base alle proprie esigenze e necessità, posizionando gli scaffali ad una altezza tale da evitare di salire sulle scale, dotare il bagno di maniglie e appigli vicino alla vasca, al water e alla doccia per evitare di scivolare, illuminare gli interruttori della luce, avere sempre a portata di mano luci d'emergenza, torce elettriche o, ancora, ricorrere ad una suoneria da tenere vicino a sé per non dimenticare nulla sui fornelli e mandare in fumo la cena... sono solo alcuni piccoli consigli che magari non risolvono eventuali "impacci" fisici, ma che aiutano a vivere meglio e rendono l'abitazione più funzionale e confortevole.

I VANTAGGI DELLA NUOVA TESSERA SANITARIA

Dall'inizio del 2006 è entrata in vigore la nuova tessera sanitaria, rinnovabile ogni cinque anni, istituita dal Ministero della Sanità. Il documento sostituirà gradualmente il tesserino plastificato del codice fiscale e presenta indiscussi vantaggi per i cittadini che lo utilizzeranno in modo corretto.

ECCO I PRINCIPALI VANTAGGI:

- Coloro che si ammalano all'estero, potranno usufruire dell'assistenza sanitaria gratuita
- In ospedale le operazioni burocratiche saranno molto più veloci e si eviteranno inutili code. Agli sportelli infatti verrà letto il codice fiscale con una penna ottica, recuperando rapidamente i dati anagrafici del paziente
- Renderà più agevole monitorare i farmaci usati dai cittadini; presentandola in farmacia insieme alla ricetta medica si ridurranno inutili sprechi e si preverranno abusi e truffe

INDUSTRIAL DESIGN: NON SOLO DECOR

Sino agli anni '30 il design era considerato "arte decorativa". Solo dopo la Seconda Guerra Mondiale si iniziò a parlare di industrial design: il primo "frutto" della nuova era fu la Vespa Piaggio disegnata da Corradino D'Ascanio nel 1945.

Dagli anni '50 l'industrial design ha assunto sempre più un ruolo decisivo nella cultura, passando dal puro *decor* di facciata del prodotto alla realizzazione di oggetti funzionali ed emozionali, felice unione tra ingegneria e fantasia.

Muoversi Insieme ha incontrato Richard Seymour, autore del design dei montascale Sofia e Sirius (nonché di progetti per marchi come BMW, Casio, Nokia, Philips e Yamaha), per avere una testimonianza autorevole sul tema e sulla sfida affrontata nella progettazione di un prodotto insolito come il montascale.

Estetica, funzionalità e semplicità sono i must per i moderni prodotti quotidiani. Che cosa è necessario prendere in considerazione quando si studiano prodotti per persone della terza età e con problemi di mobilità?

Tutti gli elementi menzionati. Non dobbiamo smettere di sentirci persone solo perché abbiamo alcune forme di limitazioni fisiche. Anzi si dovrebbe aggiungere alla lista l'elemento "coinvolgimento". Infatti siamo tutti coinvolti: non solo "loro"... ma "noi".

Recentemente ha firmato il design di Sofia e Sirius, i montascale di ultima generazione Stannah: quali sfide ha comportato lavorare su un prodotto inconsueto come il montascale?

In verità molto poche, a parte quelle di tipo tecnico. Tutto il team, sia il cliente che i consulenti, sono stati estremamente impegnati nel creare qualcosa che utilizzeremmo volentieri noi stessi. Un giorno potremmo averne bisogno.



Il design di Sirius è stato premiato al Batimat di Parigi con il Golden Trophy Award. Quanto, a Suo parere, una componente estetica vincente influisce su un prodotto con caratteristiche e destinazione d'uso specifiche come il montascale?

Non amo dividere l'estetica dalla funzionalità. Sono entrambi funzionali, ognuno per proprio conto. L'estetica di un oggetto è parte della sua funzionalità emozionale ed è perciò fondamentale per risultare adeguato alle persone. Il design non è arte.

Design è qualcosa di gradevole e attraente per gli altri, così come per noi stessi.

IL CONSULENTE STANNAH RISPONDE

Mio marito ed io viviamo da parecchi anni nella stessa villetta ma ora lui ha difficoltà a salire e scendere le scale. Amo molto vivere qui e non voglio cambiare casa.

Una mia amica mi ha consigliato il montascale Stannah, che lei già possiede; vorrei sapere se esistono diversi modelli per poter scegliere quello che si armonizza meglio con il mio arredamento (ho una scala dritta che sale verso la camera e il bagno).

Elisa, Pescara

Gentile Signora Elisa, la soluzione che cerca per la sua scala dritta la trova nel montascale Stannah 400: tre modelli studiati per offrire la più alta efficienza sulle rampe dritte e spostarsi da un piano all'altro in assoluta comodità e sicurezza.

Al design di Saxon, modello storico della linea, sobrio e razionale, si sono aggiunti i nuovi modelli Sofia e Sirius, massima espressione della tecnologia e dell'esperienza Stannah. Lei può scegliere non solo il modello che preferisce, ma anche il colore e il materiale, per avere la combinazione in armonia con lo stile e l'arredamento della sua casa.

È possibile optare per il tessuto, la pelle o il materiale vinilico, scegliere il colore adatto fra diverse tonalità moderne ed eleganti. Persino le rotaie sono disponibili in due colorazioni: bronzo ed alluminio.

Con Stannah lei può personalizzare il montascale in modo che rispecchi i suoi gusti e il suo stile, integrandosi con l'ambiente, senza rinunciare alla sicurezza e estrema facilità d'uso. Tranquillizzi pure suo marito e gli dica che grazie a Stannah non ci sarà alcun bisogno di abbandonare la vostra amata villetta!

*Luca Leone
consulente Stannah*

CONSIGLI DI LETTURA

G. Simonetti, Piante in casa, Mondadori, pagg. 576 (con illustrazioni)

Piante in casa è un libro-oggetto di facile consultazione per quanti amano le piante d'appartamento. Il volume di Gualtiero Simonetti si presenta come un piccolo viaggio nell'universo delle piante tra foto, testi e schede, un vero e proprio aiuto concreto per "progettare" il verde in casa. Ogni scheda contenuta nel libro comprende una sintetica ma esaustiva descrizione botanica della pianta, con precisi dettagli sulle zone d'origine e sul significato del nome.

Utilissime anche le informazioni sul periodo di fioritura e i suggerimenti per la conservazione ideale.

C. Inions, Antico & Moderno,

Logos, pagg. 160 (con illustrazioni)

La casa è il ritratto di chi la abita, di cui racconta stile e idee. Il singolare saggio di Cynthia Inions è un vademecum per arredare casa, coniugando al meglio passato e futuro. Vivere in una casa eccentrica può essere divertente ma anche faticoso: bisogna quindi "far parlare" tra loro gli oggetti, trovare legami che diano continuità alla nostra vita, osservando per prima cosa gli spazi. Occorre "inventarsi" architetti, collegare gli spazi ai gesti e ai movimenti della quotidianità, studiare la possibilità di armonizzarli attraverso gli oggetti e le decorazioni: dalle sedie ai tavoli, dai vasi ai quadri.

SUDOKU... CIBO PER LA MENTE

Sono sempre più numerosi gli anziani che si occupano assiduamente del proprio fisico affidandosi a centri benessere, palestre o anche soltanto praticando un sano jogging mattutino e seguendo un'alimentazione corretta. Quando si raggiunge una certa età, tuttavia, non ci si deve limitare soltanto alla tutela del proprio fisico, ma è necessario prendersi cura anche della mente che invecchia di pari passo con il corpo e spesso non viene tenuta in uguale considerazione, rischiando perciò l'eccessivo rilassamento e la perdita di lucidità. Da una ricerca effettuata dal Trinity College di Dublino è emerso che il Sudoku - l'ultimo tormentone in fatto di rompicapi che ha tenuto banco durante tutta l'estate 2005 - e altri passatempi enigmistici stimolano la memoria e allungano la giovinezza cerebrale degli ultrasessantenni di ben 14 anni. I test effettuati su un campione di volontari tra i 65 e i 94 anni, ha evidenziato un reale miglioramento delle capacità mnemoniche dei partecipanti. Il Sudoku può essere un vero e proprio risolutore di problemi in quanto tiene allenata le attività cerebrali, garantendo lucidità e agilità mentale. I benefici di un costante allenamento sono particolarmente marcati sui lobi frontali favorendo non solo l'attività della memoria ma anche altre importanti funzioni quali la capacità organizzativa, il prendere decisioni e l'attenzione. Gli esercizi infatti genera-

rano una sostanza chimica che stimola la crescita di nuove cellule e connessioni cerebrali favorendo l'afflusso di vasi sanguigni al cervello, migliorando anche l'umore.

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

UN'UNICA REGOLA PER GIOCARE: RIEMPIRE LO SCHEMA IN MODO TALE CHE OGNI RIGA, OGNI COLONNA E OGNI RIQUADRO CONTENGANO I NUMERI DALL'1 AL 9. NESSUNA RIGA, COLONNA O RIQUADRO DEVE CONTENERE DUE VOLTE LO STESSO NUMERO

IN VETRINA



Fare da mangiare per alcuni è un hobby, per tutti una necessità. I primi ricercano qualcosa di particolare per rendere uniche le loro "creazioni", gli altri un nuovo elettrodomestico che permetta di ottenere il risultato migliore con il minimo sforzo. Per accontentare gli uni e gli altri Termozeta propone La Fornarina, la nuova macchina ideale per la preparazione di impasti per pane e pizza e, in particolare, per cucinare torte, pane e, addirittura, gustose marmellate. La

Fornarina abbina a un design moderno un'elevata tecnologia: è infatti dotata di un grande display LCD ed una finestra che permette di controllare ogni momento della cottura, 12 programmi ad impostazione digitale e un timer che consente di programmare l'inizio della lavorazione sino a 13 ore più tardi. Estremamente facile da pulire (contenitore e lama dell'impastatrice si possono estrarre senza alcuna difficoltà), il prodotto ha in dotazione misurini e tazza graduati.

LA FORNARINA È IN VENDITA AL PREZZO DI 65,90 EURO (IVA INCLUSA).

TUTTI AL MARE!



Lontani dalla pazzia folla e dal caldo opprimente, la primavera è la stagione ideale, per gli anziani (e non), per godersi una vacanza al mare e ammirare le bellezze del nostro Bel Paese. Luoghi in cui è possibile rilassarsi passeggiando piacevolmente sulla spiaggia, oppure sedendosi comodamente su una panchina a godersi il clima mite e soleggiato, per poi lasciarsi coccolare in strutture specializzate nell'assistenza per anziani grazie alla vigile presenza di medici e animatori che curano il fisico e lo spirito dei villeggianti.

Un ipotetico viaggio in giro per il mare italiano comincia nella profumata e scenografica Liguria, da Ponente a Levante, dalla provincia di Genova al savonese sino ad arrivare alle Cinque Terre, vero e proprio paradiso naturale di rara bellezza, uno dei pochi luoghi ancora incontaminati dove uomo e ambiente convivono in armonia. Dirigendosi verso sud, ecco l'Abruzzo, una regione ancor poco conosciuta ma ricca di località incantevoli tutte da scoprire. Soprattutto nella parte meridionale è possibile imbattersi in deliziose clette comode da raggiungere, immerse tra ginestre e vigneti, ampi arenili e spiagge incorniciate dalla folta vegetazione mediterranea. La costa abruzzese offre inoltre una vasta scelta di hotel confortevoli e di ristoranti invitanti ed economici.

Il nostro breve itinerario si conclude nella splendida Sicilia. Qui la Storia si intreccia con la bellezza del paesaggio e la cultura di una popolazione ospitale. Tra una spiaggetta silenziosa e una bancarella di succose arance, è possibile ammirare un tempio greco magnificamente conservato. Un viaggio in Sicilia è particolarmente indicato in primavera perché la dolcezza del clima consente di bagnarsi nelle piacevoli acque dell'isola e di soggiornare serenamente senza soffrire troppo il caldo.

MUOVERSI INSIEME CONSIGLIA...

LIGURIA

DIANO MARINA (IM)
LAVAGNA (GE)
MONTEROSSO (SP)

ABRUZZO

GIULIANOVA (TE)
SILVI MARINA (TE)
TORTORETO LIDO (TE)

SICILIA

CAPO D'ORLANDO (ME)
CEFALÙ (PA)
GIARDINI NAXOS (ME)

LA RICETTA SANA

ROTOLO DI TACCHINO CON ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone

- 800 G. DI PETTO DI TACCHINO
- 2 MAZZI DI ASPARAGI VERDI
- 60 G. DI MOLLICA DI PANE
- UNO SPICCHIO DI AGLIO
- UN UOVO
- 4 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO TRITATO
- 20 G. DI BURRO
- UN CUCCHIAIO DI OLIO DI OLIVA
- 5 CL. DI VINO BIANCO SECCO
- 15 CL. DI PANNA FRESCA
- UN CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI CARNE
- SUCCO DI UN LIMONE
- SALE E PEPE

Preriscaldate il forno a 180°.

Pulite gli asparagi e togliete la parte finale più dura. Uniteli insieme con spago da cucina e cuoceteli in abbondante acqua salata per circa 12 minuti. Una volta cotti, tagliate le punte di circa 3 cm e il resto del gambo a rondelle.

Spezzettate la mollica di pane. Inseritela nel frullatore con le rondelle di asparagi, l'uovo, l'aglio, sale e pepe e azionatelo per qualche minuto.

Aggiungete poi 2 cucchiaini di prezzemolo tritato.

Con un coltello affilato aprite il petto di tacchino in due; battetelo e stendete il ripieno preparato. Arrotolate la carne, legatela con spago da cucina e ponetela in una teglia con l'olio e il burro. Salate, pepate e infornate per circa 40 minuti. A fine cottura, togliete dalla teglia e conservate il rotolo in un foglio di carta d'alluminio.

Diluite il fondo di cottura con il vino bianco, unite la panna e l'estratto di carne. Mescolate e fate ridurre per circa 5 minuti. Unite il succo di limone, le punte di asparagi e terminate la cottura a fuoco dolce per altri 2 minuti. Tagliate il rotolo a fette e posatelo sui piatti, coprite la salsa e decorate con prezzemolo.

Dalla parte di...



INTERVITA è un'organizzazione internazionale, apertistica, aconfessionale, indipendente, il cui obiettivo è migliorare le condizioni di vita dei più poveri del mondo, promuovendo l'adozione a distanza per la realizzazione di progetti di sviluppo in 7 paesi del Sud del mondo. Intervita ritiene ingiusto che, pur esistendo conoscenze e tecnologie in grado di fornire a tutti risorse sufficienti, ci siano tante persone che non hanno diritto ad alimentazione, salute ed educazione e che restano escluse dallo sviluppo materiale e intellettuale. Con solo 0,80 euro al giorno è possibile assicurare ad un bambino: alimentazione, assistenza sanitaria, istruzione. In Italia sono più di 50.000 le famiglie che hanno deciso di sostenere i progetti di sviluppo di Intervita con l'adozione a distanza. Info: tel. 02 56811938; Web site: www.intervita.it.



S.I.V.A. Servizio Informazioni e Valutazioni Ausili, Fondato nel 1980 dalla Fondazione Don Carlo Gnocchi, SIVA è il servizio di ricerca e supporto nel campo delle tecnologie di ausilio alla riabilitazione, autonomia e integrazione sociale delle persone disabili e degli anziani; offre inoltre consulenze per medici, terapisti della riabilitazione, familiari di malati e per tutti coloro direttamente interessati all'argomento. Il portale, costantemente aggiornato, è semplice da consultare e utile per conoscere meglio questa realtà, le sue iniziative e per ricercare soluzioni efficaci per ogni tipo di problema. Web site: www.siva.it.

LETTERE alla redazione

- Se avete domande per la rubrica "Il consulente Stannah risponde" o se volete suggerire argomenti da trattare nei prossimi numeri di **MUOVERSI INSIEME** scrivete a:

MUOVERSI INSIEME

Stannah Montascale S.r.l.
Via Idiomi 24/36 - 20090 Assago MI
muoversinsieme@stannah.it

- Se volete ricevere gratuitamente via mail i prossimi numeri di **MUOVERSI INSIEME**, potete farne richiesta all'indirizzo:
muoversinsieme@stannah.it

Informativa ai sensi dell'art. 13, D.lgs. 196/03

Egregio signore/Gentile signora, I suoi dati personali vengono trattati per l'invio del presente materiale illustrativo dei prodotti Stannah Montascale S.p.A. (Stannah) per cui ha manifestato il Suo interesse, e per tenerLa informata in merito alle novità, promozioni, etc. relative ai prodotti Stannah. Il trattamento dei Suoi può anche essere finalizzato allo svolgimento, da parte di Stannah, di altre Società facenti parte del medesimo Gruppo, o di terzi, di attività di informazione e promozione commerciale dei prodotti di Stannah stessa, nonché alla esecuzione di ricerche di mercato, indagini sulla qualità dei servizi e sulla soddisfazione dei clienti. I dati non vengono diffusi e potranno essere resi noti unicamente ai dipendenti di Stannah e/o ai soggetti che, per conto di quest'ultima, si occupano della redazione ed invio delle comunicazioni o della effettuazione delle ricerche in questione. In ogni caso, Lei potrà esercitare i diritti di cui all'articolo 7 della normativa poc'anzi indicata, tra cui, in particolare, quello di richiedere di non ricevere più alcuna comunicazione da parte di Stannah. A questo proposito, potrà rivolgersi all'Ufficio TeleMarketing Telefono: 02 4887261; Fax: 02 488726666. Titolare del trattamento è Stannah Montascale s.r.l., con sede in Via Idiomi, 24/36 - 20090 Assago (MI).

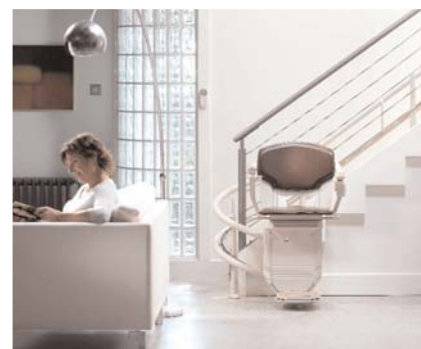
FOREVER YOUNG

Il fascino e il talento non hanno tempo: alla soglia della terza età molte attrici vivono una seconda giovinezza, realizzando un progetto dopo l'altro. È il caso di Susan Sarandon, sempre più impegnata sui set cinematografici e in molti festival. Nell'ultimo biennio ha girato 7 film, tra cui il campione d'incassi *Shall We Dance?*. "Snobbata", a suo dire, dall'industria hollywoodiana Charlotte Rampling è molto apprezzata in Europa: Gianni Amelio l'ha voluta nel suo *Le chiavi di casa* e Francois Ozon in *Swimming Pool*.

La riscossa delle signore del cinema continua con Sharon Stone, produttrice di *Basic Instinct 2*, Jane Fonda (madre insopportabile in *Quel mostro di suocera*), Shirley McLeane (spassosissima nonna sopra le righe in *Vizi di famiglia*) e la "nostra" sempre solare Virna Lisi. Questa tendenza ribalta l'antico luogo comune secondo cui per avere successo e ottenere ruoli interessanti bisognava essere giovani e belle...lunga vita quindi alla riscossa delle attrici con qualche anno in più!

STANNAH, MONTASCALE DI NUOVA GENERAZIONE

Stannah Montascale fa parte del gruppo inglese Stannah, leader mondiale nel settore dei montascale per abitazione, fondata nel 1860 e attualmente presente in oltre 60 nazioni. Stannah ha sviluppato un montascale di nuova generazione, estremamente versatile, personalizzabile a seconda dei gusti e delle esigenze del singolo individuo. Le nuove poltroncine Sofia e Sirius, ideali per rampe dritte, da oggi sono disponibili anche per scale curve. I nuovi modelli, ideati dal famoso designer Richard Seymour, rappresentano la massima espressione della tecnologia e dell'esperienza Stannah, fondendo perfettamente funzionalità, sicurezza e design, con un'ampia



scelta di colori e tessuti. Con il modello 320 All Seasons Stannah prevede anche una soluzione studiata per uso esterno.

Richiedete il nuovo catalogo inviando la cartolina allegata; per un preventivo gratuito è a disposizione il Numero Verde 800 226793.

Montascale Stannah: più mobilità, più serenità.



www.stannah.it

