

# Info e numeri utili

#### Rimborsi sanitari e odontoiatrici

Fondo Sanitario Integrativo Fondazione ATM Gestione amministrativa - Cesare Pozzo Tel. 02.66726.231 - Fax 02.66726.241 fondazioneatm@mutuacesarepozzo.it Via Farini, 9 – Milano (1° piano)

#### Casa per ferie Bordighera

Prenotazione soggiorni liberi Tel. 0184.262842 - Fax 0184.262266 casaperferieatm@gmail.com Via Belsoggiorno, 2/4, Bordighera (Imperia)

#### Sportelli

Iscrizioni, recessi, anagrafica e dati bancari pensionati, soggiorni in graduatoria, testi scolastici Tel. 02.631196.332 - Fax: 02.631196.331 Tel. responsabile: 02.631196.300 sportelli@fondazione.atm-mi.it Via Farini, 9 – Milano (1° piano)

#### Servizio sociale

Housing sociale, soggiorni di sollievo o in RSA, omaggio neonati, sussidi straordinari, sussidi funerari, agevolazioni invalidi
Tel. 02.631196.809/869 – Fax 02.631196.805
Tel. assistente sociale: 02.631196.800
sociale@fondazione.atm-mi.it
Via Farini, 9 – Milano (2° piano)

#### Segreteria

Richiesta appuntamenti per rinnovo patenti, certificati medici idoneità attività sportiva non agonistica, consulenze (legali, notarili e gestione debiti), biglietteria manifestazioni, iscrizioni sezioni sportive e culturali

Tel. 02.631196.443/444 – Fax 02.631196.450 segreteria@fondazione.atm-mi.it Via Farini, 9 – Milano (2° piano) In segreteria e nell'ufficio contabilità sono abilitati i pagamenti con carta di credito e bancomat.

#### www.fondazioneatm.it

#### CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

**Presidente:** Roberto Tenedini **Vice Presidente:** Piero Ramponi

Consiglieri: Pietro Brunetti, Francesco Caroprese,

Saverio Montesano, Germana Montroni,

Emilio Savino

Presidente Revisore: Giovanni Grigillo Revisori: Laura Milesi, Alfonso Romagnoli

### farini 9

Pubblicazione trimestrale della Fondazione ATM registrata presso il Tribunale di Milano n°. 3 del 15/01/2001

Direttore Responsabile: Roberto Tenedini

Comitato di redazione: Francesco Caroprese, Piero

Ramponi, Emilio Savino

Contributi storici/culturali: Gianni Pola Responsabile di redazione: Elisabetta Guidato

Segreteria di redazione: redazione.farini9@gmail.com segreteria@fondazione.atm-mi.it

Impaginazione e grafica: Comunicare Milano

02.83417383

Stampa: Rotoservice Srl

#### Titolare del trattamento dei dati:

Fondazione ATM (D.Lgs. n. 196/2993) È vietata la riproduzione anche parziale.

### Lavori in corso



Nella sede di via Farini 9, dopo il recupero del piano seminterrato con la creazione di moderni ambulatori dedicati ai beneficiari, prendono ora il via i lavori al piano rialzato.

È, quindi, temporaneamente inaccessibile il corridoio situato a destra dell'atrio.

Per raggiungere gli uffici di Fondazione ATM, ANLA e ANPI è possibile servirsi delle scale e dell'ascensore centrali che si trovano seguendo il corridoio di fronte alla porta di ingresso.

farini 9

2

## SOMMARIO

Editoriale

Pagina 4

Le nostre risposte alla crisi

Salute

Pagina 6

Giochiamo d'anticipo

Il report della prima campagna di screening per le donne, i bambini e i ragazzi

Pagina 11

Prendiamoci a cuore Dopo "Giochiamo d'Anticipo"

arriva la nuova campagna di screening

Pagina 14

Pratiche e rimborsi sanitari on line

Ecco la guida per accedere a informazioni e servizi in modo veloce, aggiornato e senza costi

Pagina 16

Le cure migliori per gli anziani

Le Residenze Sanitario Assistenziali a Pisogne e Lozio convenzionate per gli anziani non autosufficienti

Sociale

Pagina 17

Housing sociale: ultimi appartamenti

Sono ancora disponibili alloggi a canone agevolato Tutte le informazioni per presentare la domanda

Vacanze e benessere

Pagina 19

Vacanze giovani 2013

Al mare o in montagna All'insegna del movimento



Pagina 22

Soggiorni studio all'estero

Un'esperienza di vita per crescere e diventare competitivi nel mercato del lavoro

Vacanze "natura-avventura"

Le novità del 2013:

in Valle d'Aosta, al Forte di Bard

Pagina 29

Pagina 27

Come fare per partire

Tempo libero

Pagina 32

Attimi trascorsi in movimento

Una mostra e nuovi corsi per gli appassionati di fotografia

**Iniziative** 

Pagina 34

Grazie a tutti

Incontro con i volontari di Telethon e UILDM Raccolti oltre 1.200 euro con la vendita delle farfalline



Servizi e consulenza

Pagina 35

Un aiuto concreto

Professionisti qualificati e convenzionati sono disponibili per consulenze gratuite

Pagina 36

Gardaland biglietti scontati

Presso la segreteria di Fondazione ATM al prezzo ridotto di 24 euro invece di 37,50

Storia e cultura

Pagina 37

I mestieri di una volta

Dopo il viaggio nella tradizione di ATM ecco altri mestieri da ricordare

Sezioni

Pagina 39

e diventare competitivi nel mercato del lavoro | Sezione podismo - Tiro con l'arco



Roberto Tenedini Presidente Fondazione ATM

# Le nostre risposte alla crisi

L'impegno di Fondazione per il benessere dei beneficiari in un periodo in cui anche la salute diventa un lusso

Ogni giorno, ormai, la cronaca ci riporta notizie di persone in difficoltà, di famiglie in grave situazioni di disagio economico. Un contesto tanto difficile che vede crescere quotidianamente il numero di coloro che decidono di non curarsi: una scelta drammatica compiuta da chi non ha più le risorse necessarie nemmeno per la salvaguardia della propria salute. Da chi una scelta arriva a non averla più.

In questo frangente così difficile, l'impegno di Fondazione ATM diventa ancora più delicato e rilevante. Fondazione, portatrice di esperienza di solidarietà e di passione per l'uomo, agisce, prima di tutto, nell'ambito della integrazione sanitaria ed è in quest'ambito che ha effettuato e programmato per il prossimo futuro i più importanti investimenti.

Si è appena conclusa la prima grande campagna di screening "Giochiamo d'anticipo" dedicata alla donne ed ai bambini, con controlli gratuiti finalizzati

alla diagnosi precoce con oltre 2.000 visite effettuate che hanno consentito l'individuazione dei casi sospetti da approfondire e l'indicazione delle terapie più idonee caso per caso. Alle dipendenti ATM iscritte a Fondazione è stata offerta la possibilità di usufruire, completamente gratuitamente, dell'esperienza dei medici della LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - per un controllo del seno, della cute e dei nei. Inoltre è stato possibile usufruire di uno screening venoso completo degli arti infeeseguiti da altamente specializzati per la cura delle malattie cardiovascolari. Per dare una risposta ancora più completa, è stata siglata una convenzione per permettere a tutti i beneficiari di fruire di diverse possibilità diagnostiche e terapeutiche specifiche a condizioni assai agevolate.

Per i figli dei beneficiari il progetto è stato sviluppato in modo da coprire le diverse esi-

genze per le differenti fasce d'età. I bimbi più piccoli, di 2/3 anni, hanno avuto la possibilità di eseguire un controllo audiologico e oculistico direttamente presso l'ospedale Niguarda Ca' Granda. Ai bambini tra i 7 e 8 anni è stato dedicato un controllo odontoiatrico mentre ai ragazzi tra i 14 ed i 15 anni, appena usciti dall'età pediatrica, un controllo generale.

Tutte le visite, fatta eccezione per quelle dedicate ai bimbi più piccoli, si sono svolte nei nuovi ambulatori Fondazione di ATM. Una grande soddisfazione a coronamento di investimento importante: non solo perché ha permesso di recuperare e ristrutturare parte della storica sede di via Farini, ma soprattutto perché questi locali sono stati adibiti ad ambulatori dedicati ai beneficiari che ora possono usufruire di sale moderne e confortevoli equipaggiate con le migliori attrezzature e utilizzati anche per i controlli odontoiatrici e le visite sotto la

supervisione del direttore sanitario di Fondazione, il dottor Massimo Campagnoli.

Quello che è davvero essenziale è che questa attività non è isolata; è inserita in un percorso di grandissima priorità. Nell'attenzione alla salvaguardia della salute e al welfare, è già stata resa operativa la prossima grande campagna di screening per i beneficiari. Dedicata, questa volta, ai dipendenti uomini, direttamente sul luogo di lavoro e ai pensionati, uomini e donne. Nel nuovo progetto, "Prendiamoci a cuore", l'attenzione sarà posta sul cuore, considerato che i problemi cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte nel mondo. Per questo Fondazione ATM ha scelto di avvalersi della competenza medica e scientifica di Fondazione Italiana per il Cuore, insieme a Centro Cardiologico Monzino. Troverete tutti i dettagli nelle prossime pagine.

Fondazione ATM, inoltre, ribadisce il proprio impegno, sempre crescente, anche nel ambito del welfare sociale. La famiglia e i giovani rappresentano un punto fisso del nostro intervento. Il supporto offerto dal Servizio Sociale diventa via via più articolato e di livello per sostenere i beneficiari e i loro familiari con risposte concrete. A cominciare dalla casa: in questi anni, infatti, è stato realizzato il progetto di housing sociale per l'offerta di alloggi a canone agevolato, che ha permesso di assegnare già 56 appartamenti. È ancora possibile, tuttavia,

fare domanda.

L'iniziativa è finalizzata a dare un'abitazione a neo-assunti e dipendenti e pensionati in condizioni di disagio socio-economico. È un progetto unico nel suo genere nel panorama della nostra città. Dobbiamo essere orgogliosi di aver contribuito concretamente a dare una risposta che può essere punto di riferimento per altre iniziative analoghe. Trovate, nell'articolo dedicato, tutte le informazioni utili.

Sono iniziati, intanto, i lavori al piano rialzato per recuperare i locali e poter avere, tra pochi mesi, nuovi uffici più funzionali al servizio dei beneficiari.

Il supporto di Fondazione, si declina, poi, a 360 gradi grazie anche alle competenze di una rete di professionisti a disposizione di chi ha bisogno: assistenza legale, notarile, gestione del credito consapevole, visite legali, fino al nuovo servizio di assistenza psicologica e di mediazione familiare.

Senza dimenticare l'attenzione ai giovani che devono trovare, anche in questo periodo di incertezza economica, quegli spazi utili a crescere compiendo esperienze formative che consentano loro di essere a contatto con altri ragazzi, di imparare divertendosi, di arricchirsi come persone.

Come pensare al tempo libero in questo momento di crisi? La risposta che vogliamo offrire come Fondazione ATM, è dedicata anche a questo con la possibilità di poter godere, per adulti e famiglie di un periodo di recupero psicofisico, e per i propri figli di soggiorni estivi e soggiorni studio. Un'opportunità che è, in realtà, qualcosa di molto più importante: un'esperienza di vita per crescere.

Fondazione è l'espressione della passione dei tranvieri che si esprime in opere concrete e con iniziative di vera attenzione al bisogno. Un obiettivo che possiamo raggiungere solo insieme proseguendo, sempre avanti.

Roberto Tenedini Presidente Fondazione ATM





# Giochiamo d'anticipo

# Il report della prima grande campagna di screening per le donne, i bambini e i ragazzi

1 2012 è stato l'anno della prima grande campagna di screening di Fondazione ATM, "Giochiamo d'anticipo, che ha preso il via congiuntamente all'inaugurazione dei nuovi ambulatori al piano seminterrato di via Farini 9. Le visite gratuite di prevenzione sono state dedicate alle donne e

ai bambini, senza dimenticare i ragazzi di 14-15 anni appena usciti dall'età pediatrica. Il 61% delle dipendenti iscritte a Fondazione si è sottoposta alla visita senologica, cute/nei e allo screening venoso. Il 36% dei figli dei beneficiari si è sottoposto a visita odontoiatrica e il 35% a quella pediatrica. Le cul-

tura della prevenzione è uno strumento fondamentale per la nostra salute. Vediamo, insieme, i numeri ed i risultati di questa grande campagna, dalle relazioni effettuate dai medici che hanno eseguito i controlli.

#### Le donne

Sono state eseguite in totale 965 visite in 48 giorni per oltre 130

ore di lavoro.

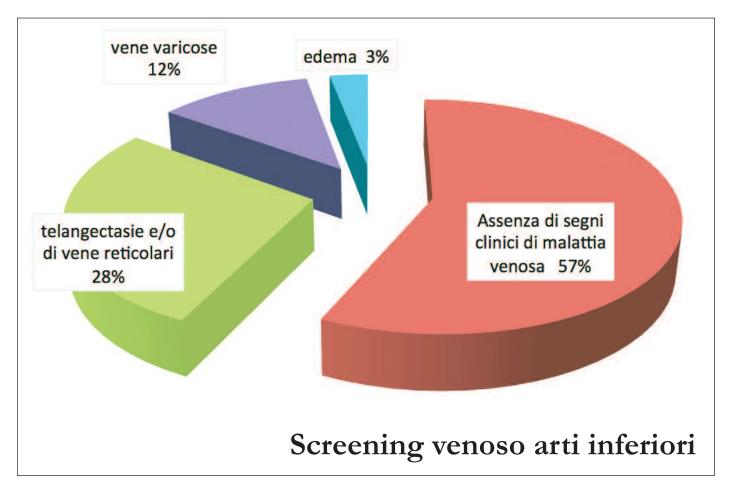
Nel dettaglio, 646 sono state le visite effettuate dai medici oncologi specialisti LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - di cui 311 al seno e 335 per il controllo della cute/nei. Per quanto concerne i risultati significativi possiamo rilevare che dal totale delle visite senologiche effettuate è emerso un caso meritevole di approfondimento, mentre dal totale delle visite alla cute i casi da approfondire sono stati 39. Gli approfondimenti relativi alle visite alla cute non sono da considerarsi necessariamente espressione di patologia maligna in atto. Nel corso delle visite si sono evidenziate infatti, oltre a lesioni francamente patologiche, lesioni per le quali è stata

consigliata l'asportazione in quanto esse presentavano caratteristiche cliniche o microscopiche tali da rendere necessaria una più approfondita diagnosi mediante accertamento istologico, al fine di rendere più preciso l'iter diagnostico e quindi completarlo adeguatamente. Questa la conclusione dei medici LILT: "Speriamo che questa iniziativa getti le basi per il proseguimento nel corso del tempo di altre attività che puntino alla salute dei dipendenti".

Per quanto riguarda lo screening venoso degli arti inferiori, eseguito dal professor Marco Floriani e dalla dottoressa Silvia Romagnoli, sono state eseguite 319 visite, suddivise in 31 giorni. Ecco quanto il professor Floriani e la dottoressa Roman-

goli hanno subito evidenziato: "A nostro avviso il merito principale dell'iniziativa è stato quello di rendere le pazienti che presentavano sintomi di insufficienza venosa consce dell'origine di detti sintomi e quindi motivate ad adottare gli eventuali provvedimenti terapeutici necessari al fine di scongiurare la progressione di malattia. Analogamente, è stato sicuramente importante identificare segni clinici e strumentali di insufficienza venosa in pazienti ancora asintomatiche, così che queste si sentano stimolate a modificare alcuni stili di vita e ad eseguire controlli periodici volti a prevenire, per quanto possibile, la comparsa dei sintomi".

L'esame prevedeva, oltre alla rilevazione anagrafica e dell'attività lavorativa, il report clinico/anamnestico, la valutazione clinica della obiettività e

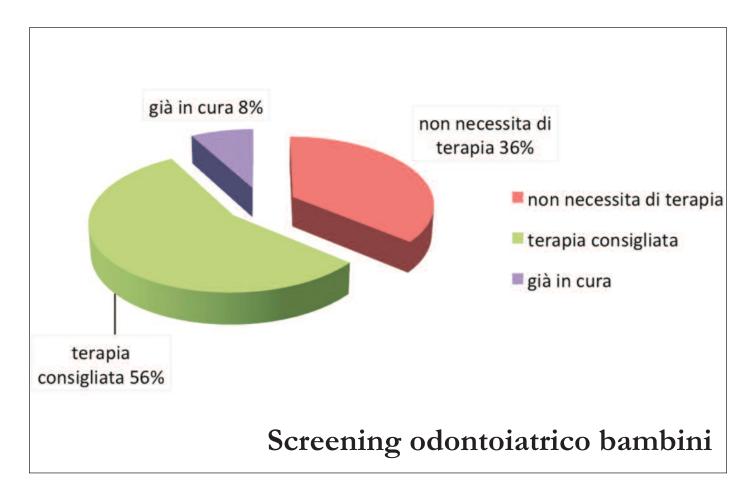


l'esame ecocolordoppler. Con la conclusione e gli eventuali suggerimenti terapeutici e la consedella documentazione gna completa. L'età media delle pazienti si è rivelata di 45 anni mentre le attività lavorative principalmente di tre categorie: 50% impiegate; 18% accertatrici della sosta; 11% conducenti. Se il 47% non ha riferito alcun sintomo, quasi la stessa percentuale (46%) ha riportato un senso di peso/gonfiore, il 15% dolore e il 12% crampi notturni. Le visite hanno evidenziato segni clinici e strumentali di insufficienza venosa in più della metà delle beneficiarie ma nella stragrande maggioranza dei casi, si trattava fortunatamente di segni e sintomi minori. Non va tuttavia trascurata la percentuale, elevata per uno studio a campione, di malattia della vena safena: 15%. A queste pazienti è stato spiegato come, entro certi limiti, la correzione precoce sia il modo migliore per prevenire un'evoluzione della malattia e che esistono, oggi, strumenti terapeutici mini-invasivi estremamente efficaci. Ad altre pazienti sintomatiche, ma esenti da patologia safenica, sono stati dati suggerimenti comportamentali e proposti presidi terapeutici medici. Non va poi dimenticato il problema estetico che affligge molte pazienti: le dilatazioni venulari e capillari riscontrate nel 28% del campione esaminato, in pratica un terzo del totale. È questo un problema che spesso non viene ritenuto tale, ma che invece in molti casi influisce sul benessere psicologico di chi ne è portatore. Nell'ambito del percorso intrapreso, alle diverse attività diagnostiche devono ovviamente seguire gli opportuni provvedimenti terapeutici. Grazie alla convenzione recentemente stipulata da Fondazione ATM, tutti i beneficiari possono usufruire presso gli ambulatori di Fondazione (via Farini 9/A) di diverse possibilità diagnostiche e terapeutiche specifiche a condizioni assai agevolate (elenco sul precedente numero di Farini 9 o su www.fondazioneatm.it). I due medici hanno così commentato la campagna: "Vogliamo sottolineare la lungimiranza e la sensibilità di Fondazione ATM, che ha la paternità di questa importante iniziativa e che ha stanziato i mezzi economici necessari alla sua realizzazione".

#### I bambini

Sono stati 478 i bambini tra i 7 e i 10 anni che hanno usufruito delle visite ortodontiche gratuite svolte dal dottor Massimo Campagnoli o dal dottor Romeo Iacobone. Lo screening odontoiatrico ha avuto molteplici obiettivi. Valutando la giovane età dei ragazzi, si è pensato che parte di essi non avesse mai avuto contatti con un medico odontoiatra. Per tale motivo si è cercato di creare questo momento conoscitivo di una struttura medica nel modo più informale possibile per evitare un precedente traumatico che avrebbe potuto dar luogo a uno stato di emotività condizionante la frequentazione di uno specialista. Una cartella clinica, più un kit di igiene orale ed una brochure esplicativa dell'anatomia-funzione e igiene della bocca, consegnate alle famiglie, completano l'attività di educazione svolta durante l'incontro. A conferma di questo, sul totale di 478 bambini visitati, solo 116 sono risultati essere





già seguiti da un proprio medico odontoiatra (almeno una visita), mentre per la grande maggioranza, 362, la visita effettuata è risultata essere il primo incontro con un odontoiatra. Durante gli incontri si sono valutati i vari aspetti patologici della cavità orale, tra questi di fondamentale importanza risulta essere la qualità dell'igiene. Si è notato che il numero di famiglie nelle quali si utilizza lo spazzolino elettrico (che migliora la qualità dell'igiene orale di un 30%), è stato nell'ordine di un 20%. Ciò unito al poco tempo dedicato all'igiene e al fatto che la scuola dopo il pranzo non permetta l'utilizzo dello spazzolino, ha portato a mostrare una percentuale di ragazzi con insufficiente igiene del 40%. Un'altra patolo-

gia particolarmente presente è rappresentata dalla carie; nella fascia di età presa in considerazione la frequenza media della patologia è del 33%, considerando che mediamente sono presenti i 4 molari definitivi, il gruppo incisivi e in rari casi i premolari, possiamo affermare che la maggioranza delle lesioni cariose si localizza su denti decidui.

Per quanto riguarda i problemi ortodontici si è evidenziato che poco più del 36% dei ragazzi non necessita di terapia e il restante 64% è così suddiviso: l'8% è già in cura presso strutture specializzate mentre al 56% è stato consigliato, durante la visita, di rivolgersi a un ortodontista per una valutazione specialistica (con studio del caso

tramite panoramica e tracciato cefalo metrico) ed eventuale inizio di una terapia congrua.

Dal punto di vista statistico possiamo affermare che morso inverso e II° classe sono risultate essere le patologie ortodontiche più frequenti, sovente conseguenti a vizi di fonazione o situazioni anatomiche alterate e cattive abitudini comportamentali (ciuccio, suzione del dito, etc.).

Queste le conclusioni della relazione del dottor Massimo Campagnoli: "Ricercando come obiettivo la sensibilizzazione dei ragazzi e delle loro famiglie a uno stile comportamentale atto a ridurre l'insorgenza di carie e patologie paradontali, possiamo concludere dicendo che i risultati sono stati incoraggianti avendo riscontrato entusiasmo per l'iniziativa

<mark>arini 9</mark> 9

e partecipazione ai consigli dati". Presso l'ospedale Niguarda Ca' Granda si sono svolte circa 500 visite tra la specialistica di otorinolaringoiatria e oculistica pediatrica dedicate ai bambini di 2/3 anni. In alcuni bambini sono state confermate delle patologie inquadrate in precedenza e seguite dal loro specialista. Per altri è stata riscontrata la necessità di portare degli occhiali correttivi, tale correzione si rivela molto importante se attivata in età precoce. Anche dall'ospedale Niguarda Ca' Granda è stato rilevato il gradimento per l'iniziativa promossa e realizzata da Fondazione ATM.

#### I ragazzi

Da ottobre 2012 a marzo 2013 sono stati presi 195 appuntamenti per visite di controllo, effettuate dal dottor Giovanni Capobianco, ai ragazzi tra i 14 e i 15 anni, appena usciti dall'età pediatrica. Si sono presentati 148 adolescenti, 73 maschi e 75 femmine con alcune patologie già presenti: 41 soggetti allergici; 10 con problemi asmatici; 32 in sovrappeso e 6 obesi. I giorni di visita sono stati 19 per un totale di 63,5 ore di lavoro. Grazie alla visita è stato possibile individuare sul totale ai 148 controlli effettuati alcune patologie per le quali richiedere, eventualmente, degli approfondimenti. Per 3-4 ragazzi la visita ha permesso di riscontrare problemi comportamentali/caratteriali, suggegenitori rendo quindi ai l'opportunità di rivolgersi ad uno specialista. Allo stesso modo, è stato possibile riconoscere una decina di nei sospetti, o per lo meno con caratteristiche dubbie, e raccomandare, quindi, una visita dermatologica. Da evidenziare, inoltre, che 36 ragazzi, 20 maschi e 16 femmine, hanno dichiarato di non praticare sport e che in 43 casi, 23 maschi e 20 femmine, si evidenziata la presenza di problemi, seppur non gravi, di carattere ortopedico/posturale (scoliosi, o atteggiamento scoliotico, varismo/valgismo tibiale, piattismo piedi). La visita di controllo ha permesso di rilevare queste anomalie e comunicarle al paziente ed ai genitori. In sintesi, il riscontro sia dei medici che dei beneficiari è stato molto positivo e i nuovissimi ambulatori realizzati al piano seminterrato di Fondazione ATM non potevano trovare miglior modo per essere inaugurati. Ma non si tratta che della prima grande campagna di screening di Fondazione ATM. Quello che è stato intrapreso, infatti, è un percorso che vede al primo piano l'attenzione alla salute dei beneficiari con gli investimenti per il welfare al primo posto. A conferma di queste parole, sarà sufficiente voltare pagina per scoprire quanto questo percorso sia concreto e cosa prevede la prossima grande campagna di screening.





# Dopo "Giochiamo d'anticipo" arriva la nuova campagna di screening

1 2012 è stato dedicato alla prevenzione per le donne e Lper l'infanzia, con l'iniziativa "Giochiamo d'anticipo". Il 61% delle dipendenti iscritte a Fondazione si è sottoposta alla visita senologica, cute/nei e allo screening venoso. Il 36% dei figli dei beneficiari si è sottoposto a visita odontoiatrica e il 35% a quella pediatrica. L'obiettivo del 2013 è dedicare una campagna di prevenzione ai dipendenti uomini beneficiari di Fondazione ATM e ai pensionati (uomini e donne), sempre iscritti a Fondazione ATM. L'attenzione sarà posta sul cuore,

dal momento che i problemi cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte nel mondo. Per questo Fondazione ATM ha scelto di avvalersi della competenza medica e scientifica di Fondazione Italiana per il Cuore, insieme e Centro Cardiologico Monzino, già partner di ATM nel progetto "Il movimento fa bene alla circolazione!" e di altre aziende come Elizabeth Arden, Vogue Italia, Olio Cuore, Technogym. La Fondazione Italiana per il Cuore è da sempre sostenuta nelle proprie attività dal Ministero della Salute, dagli assessorati alla Sanità e dalle più importanti società scientifiche, prima tra tutte la Federazione Mondiale di Cardiologia (World Heart Federation). L'obiettivo è realizzare un'attività di prevenzione del rischio cardiovascolare nella popolazione maschile direttamente nei luoghi di lavoro. Lo screening cardiovascoun'iniziativa prevenzione, che si svolgerà nei locali infermeria dei depositi, nella cornice delle attività che Fondazione ATM dedica alla salute e al benessere dei suoi beneficiari, quindi non è in alcun modo collegato alla medi-



#### Fondazione italiana per il cuore

La Fondazione Italiana per il Cuore nasce nel 1990, è un ente senza scopo di lucro giuridicamente riconosciuto (nr. 14.12.649, 2/4/2004) che opera su più fronti, con particolare attenzione per le malattie cardiovascolari e la loro prevenzione. La Fondazione Italiana per il Cuore è l'unica Fondazione italiana nel settore cardiologico ad essere membro effettivo della World Heart Federation di Ginevra, ed è socio attivo dello European Heart Network con sede a Bruxelles. Interagendo con società scientifiche nazionali e internazionali svolge attività di diffusione dell'aggiornamento scientifico relativo alle malattie cardiovascolari e facilita l'interazione tra il mondo medico-scientifico, le istituzioni, le autorità ed il pubblico.

cina preventiva aziendale. Gli esiti di questo screening saranno comunicati e condivisi unicamente con i beneficiari interessati. Nell'eventualità che durante il controllo si riscontri la necessità di effettuare degli approfondimenti diagnostici, questi saranno effettuati presso il Centro Cardiologico Monzino attraverso un canale dedicato.

#### PER I DIPENDENTI

Per tutti i dipendenti uomini beneficiari di Fondazione ATM:

• Fase 1: Screening di prevenzione cardiovascolare: un test con un apposito kit per determinare, su una goccia di sangue ottenuta da una puntura indo-

lore del polpastrello, i livelli di alcuni fattori di rischio cardiovascolare e compilazione del questionario anamnestico per la valutazione fattori di rischio cardiovascolari (nei depositi Atm).

- Fase 2: I questionari anamnestici verranno valutati presso il Cardiologico Monzino, e i soggetti con fattori di rischio verranno convocati per il counseling medico, condotto dai medici specializzati del Cardiologico Monzino, presso gli ambulatori di Fondazione ATM.
- I soggetti che necessiteranno di esami approfonditi, verranno invitati a recarsi presso il Centro Cardiologico Monzino per una visita e una valutazione medica urgente.

#### **QUANDO**

- Giugno 2013 giugno 2014
   DOVE
- Infermerie di deposito per la fase di screening.
- Ambulatori Fondazione ATM per il counseling medico a persone con elevati fattori di rischio riscontrati dalla fase di screening.
- Centro Cardiologico Monzino per esami approfonditi.

#### IL CALENDARIO OPERA-TIVO - PRENOTAZIONI

Dal 10 al 21 giugno un referente di Fondazione ATM sarà presente nelle sedi di Teodosio (infermeria) e Leoncavallo (in un locale da definire) per fissare gli appuntamenti, alternando il presidio nelle due sedi in modo da coprire il maggior numero possibile di turni.

Chi fosse impossibilitato a prenotarsi di persona potrà farlo telefonicamente contattando il numero indicato nella lettera che riceverà a casa.

#### SCREENING DI PRE-VENZIONE CARDIOVA-SCOLARE

- Gli screening prenderanno il via il 24 giugno e procederanno, nei mesi successivi, fino ad esaurimento delle prenotazioni, per le prime due località, per poi spostarsi nelle successive sedi interessate dal progetto.
- Eseguita la prima tranche sperimentale nelle due sedi adiacenti di Leoncavallo e Teodosio, lo screening procederà a regime, dopo l'estate, interessando contemporaneamente tre sedi per volta.

#### PER I PENSIONATI

Per i pensionati iscritti a Fondazione ATM che si sottopongono, da giugno 2013 a giugno 2014, a visita cardiologica ed elettrocardiogramma in SSN, in qualsiasi struttura, è previsto rimborso totale del ticket. È in fase di valutazione una convenzione con Centro Cardiologico Monzino.

#### I PARTNER

Il Centro Cardiologico Monzino di Milano è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS), ed è l'unico Centro in Italia e in Europa interamente dedicato alla prevenzione e cura del cuore e dei vasi. Al Cardiologico Monzino la lotta alle malattie cardiovascolari si concretizza quotidianamente mediante l'integrazione tra ricerca di base, ri-

cerca clinica, didattica e formazione. Questo approccio multidisciplinare permette scambio in tempo reale di dati e risultati, e fa sì che gli avanzamenti della ricerca siano trasferiti al malato il più rapidamente possibile attraverso cure sempre più innovative. L'eccellenza del Cardiologico Monzino ha una lunga tradizione e si attua anche attraverso programmi di aggiornamento e formazione per tutto il personale. Il Monzino è sede di corsi di laurea e di specialità dell'Università degli Studi di Milano. Al Cardiologico Monzino vengono eseguite più di 2000 PCI (angioplastiche coronariche) e più di 800 procedure di chirurgia cardiaca. In particolare, nelle unità di cardiologia interventistica e cardiochirurgia

sono attuate le procedure più nuove in ambito di rivascolarizzazione coronarica.

Per garantire ai ricercatori la possibilità concreta di portare avanti il proprio lavoro, il Cardiologico Monzino è affiancato dalla Fondazione Italiana per il Cuore attiva nella raccolta fondi destinati allo sviluppo di nuove cure per i pazienti. La Fondazione Italiana per il Cuore nasce nel 1990, è un ente senza scopo di lucro giuridicamente riconosciuto (nr. 14.12.649, 2/4/2004) che opera su più fronti interagendo con società scientifiche nazionali e internazionali, e ha come obiettivi: l'aggiornamento scientifico relativo alle malattie cardiovascolari, ai loro fattori di rischio ed alla loro prevenzione; sviluppare attenzione e conoscenza su questo tema; effettuare studi e ricerche per contribuire allo sviluppo delle conoscenze in campo cardiovascolare; raccogliere fondi da destinare allo sviluppo della ricerca clinica e sperimentale per cure sempre più efficaci.

Il Centro cardiologico Monzino si trova in Via Parea n. 4, a Milano. Per raggiungerlo dalla città con i mezzi pubblici:

- Prendere la metropolitana gialla (linea 3) direzione San Donato fino al capolinea, poi l'autobus 45, fermata via Vittorini che si trova a 50 metri dal Cardiologico Monzino;
- Prendere il tram 27 fino alla fermata di viale Ungheria, quindi prendere l'autobus 66 o 45 per Linate, fermata via Vittorini.

# Rinnovo patenti e visite in via Farini 9

I primi mesi dell'anno, si sa, sono quelli in cui, pieni di buoni propositi, ci si iscrive in palestra. E il certificato medico? Ai propri iscritti Fondazione ATM offre la possibilità di beneficiare di visite mediche per il rilascio di certificati a prezzo convenzionato direttamente nella sede di via Farini. Un servizio valido anche per la visita di rinnovo della patente di guida e altri certificati. Ecco l'elenco delle prestazioni disponibili:

- certificato per l'attività sportiva non agonistica: 28€;
- visite mediche per idoneità alla guida e alla patente nautica: 51,62€ (costo comprensivo delle spese accessorie previste per legge);
- certificato per visita medica generica per diagnosi e cura: 28€; certificazione per idoneità al porto d'armi: 50€ (l'interessato dovrà provvedere all'acquisizione del certificato anamnestico a cura del proprio medico curante);
- pareri e consulenze medico-legali ed eventuali altre certificazioni: tariffe da concordare caso per caso nel rispetto dei minimi tariffari.

#### Per prenotare

Le visite sono effettuate su prenotazione dal dottor Gianluca D'Auria, medico chirurgo, specialista in Medicina Legale e delle Assicurazioni, medico responsabile di Camera Iperbarica. Il dottore riceve il giovedì, dalle 14,30 alle 16 in via Carlo Farini, 9.

Per prenotarsi: telefonare, dalle 9 alle 13, al numero 02.631196.444; oppure segreteria@fondazione.atm-mi.it.



# Pratiche e rimborsi sanitari on line

Ecco la guida per accedere a informazioni e servizi in modo veloce, aggiornato e senza costi

ome fare per avere velocemente le informa-/ zioni sui rimborsi sanitari? La risposta, come accade sempre più spesso per tutti i tipi di servizi, arriva dalla rete. La gestione amministrativa del Fondo Sanitario Integrativo di Fondazione ATM, come è ormai noto, è affidata alla società Cesare Pozzo. Per usufruire di tutti i servizi on line, è sufficiente collegarsi al sito www.mutuacesarepozzo.org. Qui è stata creata la sezione CesarePozzoXte, riservata ai soci, agli enti e alle aziende convenzionate. In quest'area ogni beneficiario di Fondazione ATM ha, in modalità

protetta, una propria pagina personale per visualizzare dati riguardanti la propria situazione anagrafica, le forme di assistenza a cui aderisce, lo stato delle proprie pratiche di rimborso. Si può anche operare autonomamente per modificare i dati anagrafici e recuperare la certificazione fiscale dei contributi associativi versati.

"CesarePozzoxte" è suddivisa in quattro aree specifiche: "i miei dati personali", "le mie adesioni", "le mie pratiche" e "lista dei fornitori convenzionati". All'interno dell'area "i miei dati personali" si visualizzano e si modificano i dati anagrafici e **si può stampare** 

autonomamente la certificazione dei contributi associativi versati, da presentare in sede di dichiarazione dei redditi. Nell'area chiamata "le mie adesioni" si possono verificare i dati relativi alle forme di assistenza sottoscritte tra i quali: l'inizio della validità, l'importo contributivo, la data di comunicazione dell'adesione, l'inizio dei diritti acquisiti, la regolarità contributiva. L'area "le mie pratiche" permette di visualizzare lo stato delle proprie pratiche di rimborso, sia che si tratti di rimborsi indiretti (come, ad esempio, visite, esami, ricoveri effettuati autonomamente in strutture non

## Come accedere ai servizi

#### Vediamo, insieme, tutti i passaggi da fare:

- 1. Collegarsi al sito www.muteacesarepozzo.org;
- **2.** Cliccare sul link nell'angolo in alto a destra della home page: "Area Soci" **CesarePozzoXte**:
- 3. L'accesso si effettua con username e password. L'username è costituito dal numero di matricola presente sulla tessera associativa preceduto da tanti zeri quanti ne servono per arrivare a 12 cifre. La password è costituita dalle ultime cinque cifre del numero di matricola seguite dagli ultimi cinque elementi del proprio codice fiscale;
- 4. Con questa password si effettua il primo accesso al servizio;
- **5.** Successivamente ogni beneficiario deve scegliere la propria password composta da un minimo di 6 ed un massimo di 16 caratteri alfanumerici. (lo username rimarrà sempre lo stesso);
- **6.** Nella pagina di login è a disposizione una guida per effettuare la registrazione a **CesarePozzoXte** con pochi e semplici passaggi.

convenzionate) sia che si tratti di rimborsi per prestazioni effettuate nei centri sanitari convenzionati con CesarePozzo e Fondo Salute. Ogni socio potrà così seguire direttamente e autonomamente tutto l'iter delle proprie richieste di rimborso, poiché potrà verificare se la propria pratica è pervenuta all'ufficio competente e in quale fase di elaborazione si trova. Nella "lista dei fornitori convenzionati" sono presenti tutte le strutture convenzionate (poliambulatori, case di cura, istituti di ricovero, centri odontoiatrici, ecc.) su tutto il territorio nazionale ricercabili per categoria, il tipo di struttura o provincia.

Per informazioni, chiarimenti, o maggiori dettagli sulle forme di assistenza e sui servizi offerti dalla Cesare Pozzo, è possibile utilizzare il servizio di "richiesta informazioni" direttamente da quest'area web.

#### Kit Socio 2013

Nelle scorse settimane è stato distribuito il Kit Socio 2013 che comprende la tessera associativa valida per l'anno 2013. con la quale i beneficiari possono utilizzare le strutture sanitarie convenzionate con CesarePozzo e il partner FONDO SALUTE, con tariffe calmierate e tempi di attesa ridotti per prestazioni sanitarie in forma indiretta. La

tessera riporta anche il numero di matricola socio di CesarePozzo da utilizzare per registrarsi all'area riservata CesarePozzoXte.

I beneficiari dipendenti in servizio ricevono il Kit Socio 2013 direttamente sul luogo di lavoro, con consegna a mano. I beneficiari in pensione lo ricevono a domicilio tramite invio postale. Per avere maggiori informazioni è possibile scrivere a fondazioneatm@mutuacesarepozzo.it.

CesarePozzo news su radio popolare network. Cesare-Pozzo news è la trasmissione radiofonica che dall' 8 aprile 2013 è in onda ogni lunedì e venerdì sulle frequenze di Radio Popolare Network, circuito di emittenti radiofoniche a diffusione nazionale. Il lunedì alle 9.34 dopo le news del mattino e il venerdì alle 17.27 prima del giornale radio delle 17.30. In totale saranno 16 le trasmissioni informative sulle attività di CesarePozzo: modalità di adesione, servizi, progetti.

#### Tutti i servizi on line

Collegarsi a www.mutuacesarepozzo.org e accedere all'area dedicata **CesarePozzoXte** per:

- Visualizzare e modificare i propri dati anagrafici;
- Stampare la certificazione dei contributi associativi versati;
- Stampare lo storico dei sussidi erogati, aggiornato in automatico;
- Visualizzare le forme di assistenza sottoscritte e le relative informazioni;
- Monitorare lo stato delle proprie pratiche di sussidio;
- Cercare i centri sanitari convenzionati su tutto il territorio nazionale;
- Richiedere informazioni attraverso la compilazione dell'apposito form.



# Le cure migliori per gli anziani

Le Residenze Sanitario Assistenziali a Pisogne e Lozio convenzionate per gli anziani non autosufficienti

li anziani possono trovarsi a vivere in condizioni di disagio fisico, psichico o ambientale e le famiglie, loro malgrado, possono trovarsi in difficoltà a prestare loro le debite attenzioni, soprattutto se la persona è gravemente non autosufficiente.

Fondazione ATM, nell'ambito delle attività del servizio sociale, ha attivato una convenzione con la Fondazione Santa Maria della Neve e Comunità Valle Camonica Solidale per offrire assistenza di elevata qualità - a prezzi inferiori anche del 40% rispetto alle strutture situate in città a Milano - che stanno incontrando sempre di più il gradimento dei beneficiari e delle loro famiglie. Le strutture convenzionate con Fondazione ATM si trovano a Pisogne e Lozio, in provincia di Brescia. Sono moderne Residenze Sanitarie Assistenziali che rivolgono la propria attività agli anziani non autosufficienti o che vivono da soli e necessitano di

cure e attenzioni, assistendoli e garantendo loro un'elevata qualità della vita attraverso l'erogazione di servizi professionali. Nella struttura di Santa Maria della neve a Pisogne è attivo un Nucleo Alzheimer creato e implementato per assistere i malati e le loro famiglie con servizi ad hoc, offrendo anche la pace di giardino sensoriale, dove poter passeggiare a contatto con la natura e, allo stesso tempo, un luogo sicuro, studiato e progettato su misura per loro, dove colori, odori e suoni stimolano la loro memoria sensoriale. Dal 2008 è stato creato anche il "Alzheimer caffè", uno spazio di supporto terapeutico e psicologico per gli ospiti delle strutture: un luogo fisico d'incontro, di aggregazione, di recupero della socializzazione da parte dei familiari e da parte dei pazienti, i quali sono impegnati in attività di stimolazione delle abilità e capacità ancora presenti anche con musicoterapia e pet-terapy. Villa Mozart, a Lozio è situata

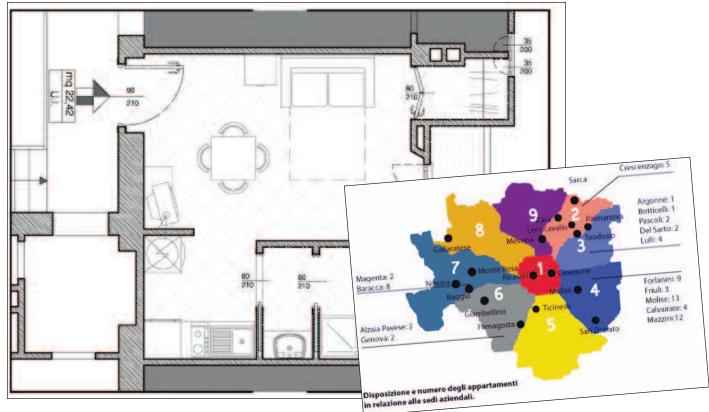
in un ambiente naturale unico per una residenza per anziani, a 900 metri di altezza. Dove, il silenzio, l'aria pura e il verde contribuiscono in determinante a stimolare positivamente il benessere dell'ospite. Da segnalare il servizio dedicato di consulenza, orientamento e accompagnamento delle famiglie tramite l'assistente sociale e responsabile dell'accoglienza Elisabetta Verbali (tel. 3409770196). Attualmente sono ospiti della struttura di Lozio tre anziani e molti hanno chiesto informazione presso la Fondazione Atm o direttamente all'assistente sociale delle rsa.

#### Per informazioni:

Santa Maria della Neve, Pisogne (Bs), viale Romanino 18; www.rsapisogne.net;

Villa Mozart, Lozio (BS), viale Dei Castagni, 2; www.rsavillamozart.it;

-L'assistente sociale di Fondazione ATM Claudia Tosto, via Farini 9 (secondo piano) 02/631196800.



# Housing sociale ultimi appartamenti

# Sono ancora disponibili alloggi a canone agevolato Tutte le informazioni per presentare la domanda

ono state assegnate quasi tutte le 70 mini-residenze, con arredamento completo, dedicate ad alcune categorie di lavoratori e pensionati ATM. È ancora possibile presentare la domanda per gli appartamenti disponibili in zona Corso Lodi, viale Mazzini.

#### **IL PROGETTO**

Fondazione ATM e ALER Milano, all'interno delle politiche abitative a supporto dei cittadini proprie di Regione Lombardia e Comune di Milano, hanno sottoscritto un accordo per l'of-

ferta di residenze temporanee dedicate a dipendenti e pensionati ATM. Il progetto è finalizzato a dare un'abitazione a Milano ad un prezzo accessibile, vale a dire 300 euro mensili oltre gli oneri accessori, ad alcune categorie di lavoratori particolarmente penalizzate dall'attuale periodo di crisi economica.

#### **IL CONTRATTO**

- Il contratto è di 18 mesi rinnovabili di altri 18, e oltre al canone mensile particolarmente vantaggioso, è possibile richiedere, per i dipendenti, il pagamento con trattenuta in busta paga.

- Alla stipula del contratto è necessario il versamento di un deposito cauzionale di tre mensilità.

Per presentare la domanda o chiedere informazioni ci si può rivolgere al Servizio Sociale di Fondazione ATM telefonando al numero 02/631196800 (809/869) oppure recandosi negli uffici in via Farini 9 (secondo piano).

#### I REQUISITI

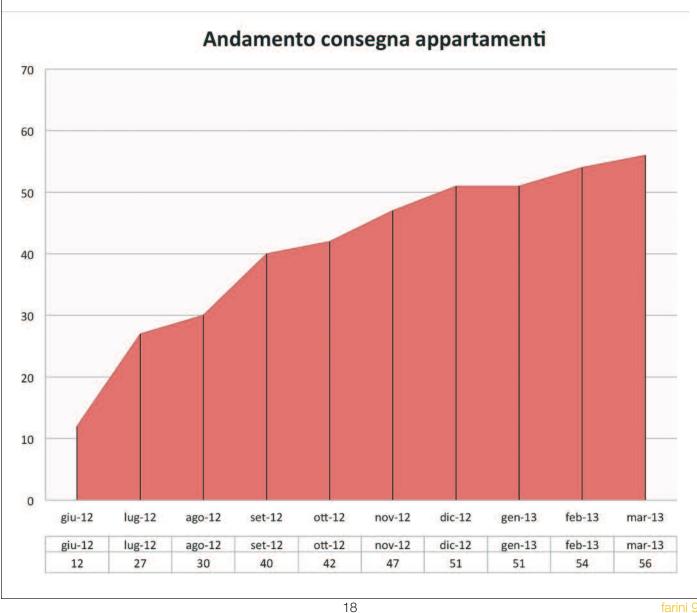
Il limite di accesso per presentare la domanda è di € 40.000,00 di valore ISEE e le abitazioni vengono poi assegnate in base alla graduatoria.

Le abitazioni saranno assegnate in base alla graduatoria con priorità a:

- neoassunti a partire dal primo gennaio 2011;
- dipendenti e pensionati separati legalmente, senza l'assegnazione della casa coniugale;
- dipendenti in situazioni di disagio socio-economico;
- dipendenti e pensionati con disabilità accertata superiore al 67%.

#### NON POSSONO PRESENTARE DOMANDA COLORO CHE:

- risultino proprietari di alloggio adeguato situato nel territorio della Provincia di Milano e della Provincia di Monza-Brianza, salvo che lo stesso non sia nella disponibilità del richiedente, ad esempio perché concesso in uso al coniuge separato;
- abbiano ottenuto un alloggio in proprietà con il concorso o a totale carico di finanziamento pubblico;
- siano stati sfrattati da alloggi di edilizia residenziale pubblica per morosità o perché hanno occupato abusivamente negli ultimi cinque anni.





# Al mare o in montagna all'insegna del movimento

Tante le novità per le Vacanze Giovani 2013: sport, attività culturali e percorsi sulla salute e il benessere. Il servizio educativo anche quest'anno verrà erogato da ITALTURIST. Il soggiorno estivo proposto si delinea come un vero e proprio percorso formativo all'interno del quale i giovani partecipanti potranno vivere esperienze stimolanti, divertenti e capaci di contribuire positivamente allo sviluppo della persona. I ragazzi sperimenteranno le diverse forme del movimento in un contesto divertente e stimolante, guidati da uno staff di professionisti della formazione e dell'educazione. Attraverso il "provare per

credere" e il "mettersi in gioco" scopriranno le loro potenzialità motorie, creative, relazionali e comunicative imparando a valorizzarle.

# Caratteristiche distintive del servizio:

Valenza formativa: l'impegno è quello di rendere il tempo passato insieme qualitativamente

## Vacanze e benessere

efficace, dedicando particolare attenzione a mettere in atto strategie metodologiche con fini educativi e formativi in ogni attività proposta.

Il gioco: il divertimento è indispensabile perché ci sia attenzione, interesse e predisposizione ad apprendere. Ogni obiettivo sia esso motorio, educativo e formativo viene raggiunto attraverso attività proposte in forma ludica. Il gioco grazie alle sue valenze intrinseche rappresenta la base di ogni attività.

Multidisciplinarietà: il corpo e il movimento sono il mezzo principale per il raggiungimento degli obiettivi educativi proposti non solo nelle attività sportive strutturate ma anche nella libera espressione.

#### Le macro-aree di attività:

Il MoViMEnTo è sport: pratica di numerose discipline sportive come strumento per divertirsi in modo sano e far parte di un gruppo nel rispetto delle regole.

Il MoViMEnTo è espressività: teatro, danza, musica e spettacoli finali... per mettersi in gioco ed esplorare le proprie capacità artistiche e creative.

Il MoViMEnTo è socializzazione: attività ludiche e giochi di animazione per "imparare divertendosi".

Il MoViMEnTo è scoperta: gite ed escursioni alla scoperta della natura.

#### Le novità:

IL CLUB DELLO SPORT: corsi sportivi, tenuti da personale qualificato, selezionabili

tra diverse discipline (calcio, ginnastica artistica, pallavolo, basket,...). Escursioni e attività in collaborazione con le realtà presenti sul territorio.

IL CLUB DELLA CULTURA: corsi di inglese, teatro, danza e musica!

IL CLUB DELLA SALUTE E BENESSERE: percorsi di sensibilizzazione e prevenzione sui temi della sicurezza, del primo soccorso e della corretta alimentazione.

## **MONTAGNA**

Forni di Sopra (UD)

Soggiorno presso l'Hotel Larici (\*\*\*\*), riservato ai ragazzi di età compresa tra i 6 e i 13 anni e tra i 14 e 16 anni compiuti nel 2013. Il soggiorno è organizzato dal 28 giugno al 23 agosto. Forni di Sopra (900 mt sul livello del mare) è un paese turistico della Carnia dove la vacanza diventa indimenticabile, luogo ideale per un soggiorno multidisciplinare. Il centro sportivo, raggiungibile a piedi dall'albergo, dispone di una piscina coperta, un palazzetto, un campo da calcio a 11, un campo di calcio a 7, una pista di pattinaggio, una palestra di danza,



un campo da basket e 2 campetti multisportivi.

#### Attività:

Passeggiate ed escursioni in montagna: sentiero del bambino, rifugio Giaf, via delle malghe, orti, fornaci e castelli.

Dolomiti Adventure Park: è il più grande della regione Friuli Venezia Giulia, dotato di moderne "attrazioni naturali" (passaggi in altezza, passerelle, funi ecc).

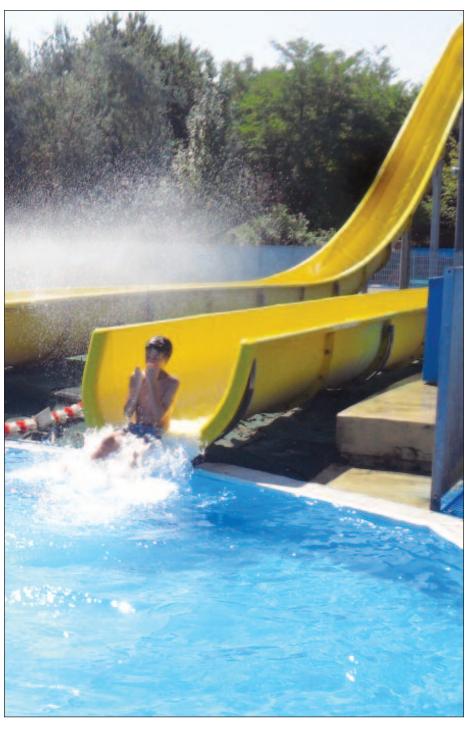
Fantasy Park: parco naturalistico dei divertimenti che offre uno splendido percorso dedicato ai più piccoli.

**Kayak**: disciplina per i più grandi, realizzabile nel laghetto di Forni di Sopra.

# MARE Cesenatico (FC)

Soggiorno presso la Casa per Vacanze "La Perla" di Cesenatico (FC), riservata ai ragazzi di età compresa tra i 6 e i 13 anni compiuti nel 2013. Il soggiorno è organizzato dal 14 giugno al 9 agosto. Località turistica per eccellenza, Cesenatico ospita, a pochi metri dal mare, e a soli 500 metri dal centro cittadino, la Casa Vacanze "La Perla" inserita in un ampio parco di 10.000 mq, di cui 4.000 di spiaggia privata. Cesenatico piace ai giovani per la varietà di intrattenimenti, la moltitudine di strutture e servizi, le particolari caratteristiche ambientali e la vicinanza a luoghi con grandi tradizioni culturali.

Attività:



Museo della Marineria di Cesenatico: abbina la visita della Sezione a Terra ad una passeggiata lungo i moli del Porto Canale Leonardesco.

Parco Acquatico Atlantica: è uno dei parchi tematici più importanti e frequentati della Riviera Romagnola, visitato ogni anno da un pubblico prove-

niente da tutta Italia ed Europa. **Ulteriori informazioni** sulle strutture e sulle attività sono disponibili: sul sito www.ormasite.it/fondazioneatm; telefonando al numero 346.3930529 (10 -12 e 15-17); scrivendo a fondazioneatm@ormasite.it.



# Un'esperienza di vita per crescere e diventare competitivi nel mercato del lavoro

studio all'estero

a vacanza studio viene generalmente così defidnita: "viaggio che un individuo intraprende verso un Paese estero con il fine di imparare, migliorare o approfondire la conoscenza di una lingua straniera: dura dalle 2 alle 4 settimane e si effettua nei mesi estivi". Ma la vacanza studio è molto di più: è una vera e propria esperienza di vita, un'occasione per imparare e divertirsi allo stesso tempo, e ampliare il proprio mondo uscendo da quei confini che sembrano sempre troppo stretti ai ragazzi. Il

soggiorno all'estero è un fenomeno in grande crescita che va di pari passo alla consapevolezza dell'importanza di conoscere bene le lingue straniere. Basta leggere dei semplici annunci di lavoro per trovare tra le principali competenze richieste la conoscenza di una lingua straniera. E ancora, l'Unione Europea ha creato nuovi orizzonti lavorativi basati su diverse multinazionali con sedi nelle maggiori città europee che selezionano personale che possa facilmente interfacciarsi con le sedi in un'altra lingua, creando

sinergia tra le parti. Il linguaggio è una cosa viva, che cambia nel tempo ed una full-immersion nella cultura di un Paese è il modo più rapido per capire come la gente del posto comunica e parla, apprendendo quindi le tecniche di comunicazione e gli slang. Prima di tutto, però, un soggiorno studio all'estero è un'opportunità unica per: apprendere, conoscere e socializzare. Tre semplici parole, ma ricche di significato che si sposano perfettamente con il concetto di vacanza studio: una vera e propria esperienza for-

22 farini (

mativa a 360° per i ragazzi che vi partecipano e che permette loro di crescere dal punto di vista educativo, linguistico e soprattutto umano. Stare a contatto con una realtà diversa dalla nostra, condividere le regole di convivenza, autogestire i rapporti con gli altri, maturare una buona autonomia, ascoltare gli altri, affidarsi alle proprie conoscenze e capacità... sono solo alcune delle situazioni che i ragazzi affrontano ed è indubbiamente il modo migliore per crescere sia culturalmente che umanamente. Inoltre, si ha la possibilità di visitare le bellezze tipiche del luogo e scoprire le abitudini, le religioni, le usanze, il tutto da nuovi punti di vista. Stringendo nuove amicizie che, nate in questo particolare contesto, restano speciali. Insomma, fare un'esperienza all'estero cambia la vita: si cresce e si impara arricchendo il proprio bagaglio culturale.

**CANTERBURY** 

Il giardino d'Inghilterra

Nel cuore della fertile area del Kent, conosciuta da molti come "Il Giardino d'Inghilterra" per la sua rigogliosa vegetazione, sorge Canterbury, famosa cittadina medievale con un incantevole centro storico e fulcro della Chiesa cristiana in Inghilterra. Con la costruzione della Cattedrale, il martirio di Thomas Becket e la presenza della St. Martin's Church, la più antica chiesa d'Inghilterra, la città si consolidò come centro religioso famoso ancora oggi in tutto il mondo. Oggi è una delle città più amate dai turisti con il suo susseguirsi di negozi, bar, ritrovi, locali e ristoranti che creano un continuo clima di festa ai suoi visitatori. Inoltre la sua Università che attira studenti da tutto il Paese, la rende una città giovane, dinamica e soprattutto sicura per una vacanza studio.

#### Il campus

Una posizione straordinaria immerge il campus nella natura, ubicato su un verdissimo colle con un'impareggiabile vista sulla città e la sua celebre cattedrale. Inoltre, al suo interno vi sono un incantevole bosco e un laghetto. Si tratta di uno dei campus universitari più famosi della Gran Bretagna, dotato di eccellenti strutture, numerose residenze per il pernottamento, servizi di ogni tipo (pub, libreria, minimarket, farmacia, banca, lavanderia a gettoni, etc.) e tutto in totale sicurezza in quanto il campus è sorvegliato da telecamere 24h. Il campus gode inoltre di una posizione strategica, a soli 20 minuti a piedi dal centro; è disponibile anche un servizio bus che collega l'università alla città in soli 10 minuti. Innumerevoli sono le strutture sportive indoor e outdoor. I pasti sono serviti in una luminosa sala ristorante affacciata sul suggestivo panorama di Canterbury, mentre le graziose camerette sono singole e dotate di lavabo con servizi al piano.

#### Il Corso

Il corso di inglese ha una durata di 20 lezioni di 45 minuti alla settimana, prevede un test iniziale scritto ed orale volto ad accertare il livello di conoscenza linguistica del partecipante; il risultato di tale esame consentirà poi di formare le classi in conformità ai cinque livelli previsti, dal principiante (Beginner) a quello avanzato (High Advanced). Il corso di studio è organizzato da una scuola inglese accreditata British Council e



## Vacanze e benessere

ABLS, il più selettivo degli accreditamenti nell'ambito della formazione linguistica. Alla fine del soggiorno viene rilasciato il Diploma che attesta la partecipazione ed è valido per l'acquisizione dei crediti formativi.

# Il tempo libero: "Learning by Exploring"

In aggiunta alle 20 lezioni settimanali classiche in aula, gli studenti svolgeranno le "Lezioni sul campo", apprendendo la lingua inglese attraverso l'esplorazione della città, le escursioni e le attività pratiche: nella splendida cornice di Canterbury, città medioevale custode di vestigia storiche di fondamentale importanza, le nostre Field Les-

sons sono improntate all'apprendimento dell'inglese attraverso la visita dei luoghi culturali più evocativi:

- Cattedrale di Canterbury: un pomeriggio dedicato alla visita dell'imponente Cattedrale del 1070, dove fu assassinato l'arcivescovo Thomas Beckett (ingresso alla Cattedrale incluso).
- Caccia al tesoro nel centro storico: ricerche nei negozi del centro, interviste agli abitanti della città, per una divertente attività all'insegna dell'apprendimento.
- Canterbury tales tour: un tuffo nel passato sulle tracce dei personaggi di Chaucer, considerato il primo grande poeta inglese.

(Ingresso incluso).

Il tempo libero: "Learning by doing"

Il programma di Study Tours, basato sulla filosofia "Learning by Doing", prevede un'agenda ricca di appuntamenti che vedono gli studenti cimentarsi in numerose discipline sportive e ricreative, attraverso percorsi che permettono approfondire il micro linguaggio tecnico e di imparare divertendosi, perché solo praticando la lingua in diversi conteriesce davvero si interiorizzare concetti e informazioni. Nell'arco del soggiorno svariati pomeriggi sono dedicati alle attività sportive, organizzate dallo staff di animazione e da quello sportivo, che prevedono calcio, tennis, pallavolo, basketball, ma anche rugby con il nostro allenatore e danza con la nostra coreografa. Infine, tutte le sere il bravissimo staff di animazione organizza entusiasmanti serate ed uno lo spettacolo di fine corso Talent Show a cui prendono parte studenti e staff.

# Le escursioni: "Learning by Exploring"

Non possono mancare tre interessanti escursioni dell'intera giornata alla scoperta del territorio e delle località più suggestive: Londra con rientro dopo cena, Brighton frizzante cittadina turstica, Eastbourne & Hastings incantevoli località balneari.

# MALTA La perla del Mediterraneo

Malta, la perla del Mediterraneo, è un'incantevole isola e meta imperdibile per tutti coloro che desiderano approfondire lo studio della lingua inglese e allo stesso tempo scoprire un vero e proprio tesoro della natura. Malta ha molto da offrire ai suoi visitatori, con il suo vortice di culture arabe, veneziane e ba-

### **INFO**

Età: 14/18 anni (non compiuti).

#### Date:

- dal 4 luglio al 17 luglio;
- dal 18 luglio al 31 luglio;
- dal 1 agosto al 14 agosto.

#### La quota comprende:

- volo andata e ritorno da Milano e tasse aeroportuali;
- assistenza aeroportuale;
- trasferimenti da/per aeroporto/college;
- sistemazione in campus in camera singola;
- pensione completa;
- corso di 20 lezioni settimanali;
- diploma di fine corso;
- team di animazione internazionale;
- capogruppo Study Tours per tutto il soggiorno.

#### Escursioni ed attività:

- intera giornata a Brighton;
- intera giornata a Londra con rientro serale;
- intera giornata a Eastbourne & Hastings;
- visita alla Cattedrale di Canterbury;
- caccia al tesoro nel centro storico;
- Canterbury Tales Tour;
- Welcome Party & Disco Night;
- GraduationCerimony;
- Animazione serale e tornei sportivi;
- Zaino Study Tours.

24 farini (



rocche, propone un prestigioso bagaglio culturale e architettonico. Basti pensare alla sua capitale La Valletta con i suoi palazzi, i musei e la maestosa cattedrale, o all'affascinate città di Medina con le sue atmosfere suggestive e le sue chiese. Su quest'isola il cosmopolitismo è di casa, grazie alla presenza delle numerose nazionalità che si sono alternate sull'isola nel corso dei secoli e che hanno creato un connubio perfetto di stili.

#### Il Villaggio Study Tours

Il villaggio di Qawra si trova nella zona che si estende a sud di Bugibba fino alla baia Salina che prende il nome dalle antiche saline ancora visibili ai visitatori. Lo Study Tours Village, situato nel Qwara Palace Hotel 4 stelle, si trova direttamente sul lungomare, in una zona considerata il centro per gli sport acquatici dell'Isola, vivace e ricca di negozi, ristoranti, bar, locali alla moda. Il Resort dispone di sale comuni, servizi per le attività ricreative e per l'animazione, ristorante, accesso diretto al mare e piscina fronte mare. Il trattamento è di pensione completa e le camere sono triple o quadruple con bagno privato e dotate di tutti i confort.

#### Il Corso

Il corso di inglese ha una durata di 20 lezioni di 45 minuti alla settimana, prevede un test iniziale scritto ed orale volto ad accertare il livello di conoscenza linguistica del partecipante; il risultato di tale esame consentirà poi di formare le classi in conformità ai cinque livelli previsti, dal principiante (Beginner) a quello avanzato (High Advanced). Alla fine del soggiorno viene rilasciato il Diploma che attesta la partecipazione ed è valido per l'acquisizione dei crediti formativi.

# Il tempo libero: "Learning by doing"

Il nostro programma, basato sulla filosofia "Learning by Doing", prevede un'agenda ricca di appuntamenti che vedono gli studenti cimentarsi in numerose discipline sportive e ricreative.Le attività in gruppo sono fondamentali nel percorso di crescita, perché creano coesione incoraggiando l'apprendimento in un contesto stimolante. Nell'arco soggiorno svariati pomeriggi sono dedicati alle attività sportive, organizzate soprattutto in piscina o nelle splendide spiagge che i ragazzi visiteranno pressoché quotidianamente. Infine, tutte le sere il bravissimo staff di animazione organizza entusiasmanti serate avranno luogo nel Resort o nel corso delle uscite serali.

# Le escursioni: "Learning by Exploring"

In aggiunta alle 20 lezioni settimanali classiche in aula, gli studenti potranno svolgere le "Lezioni sul campo", apprendendo la lingua inglese attraverso un ricco programma di escursioni alla scoperta del territorio e delle località più suggestive:

- Pomeriggio all'isola di Comino: crociera per l'Isola di Comino, con la sua famosa Laguna Blu che offre l'opportunità di tuffarsi nelle sue acque turchesi. Qui non ci sono automobili,

non c'è inquinamento e la vita scorre lenta per tutto l'anno.

- -Intera giornata a la Valletta: una splendida giornata alla scoperta della capitale, dove coesistono mare incontaminato e numerosi edifici di rilevanza storica, senza dimenticare la vita mondana, che fa della città una delle principali mete turistiche dell'isola.
- Visita della Cattedrale di San Giovanni (ingresso incluso): la famosa Cattedrale rappresenta la testimonianza più evidente della lunga ed incisiva presenza dei Cavalieri di Malta che dal XVI secolo popolarono quest'isola. Imperdibile il famosissimo dipinto della Decollazione di San Giovanni Battista di Caravaggio del 1608.
- Mezza giornata a Sliema: un pomeriggio all'insegna del divertimento in una delle località balneari più amate di Malta.
- Mezza giornata a Armier Beach: un pomeriggio di sport e relax in una delle più famose spiagge dell'isola.
- Intera giornata a Mdina & spiaggia di Peters Pool: Medina è l'antica capitale di Malta, risalente a quasi 3000 anni fa: esplorando le sue suggestive viuzze acciottolate, si ammirano gli innumerevoli edifici normanni e barocchi. Dopo tanta cultura un po' di relax è d'obbligo: Peters Pool è la località più amata dagli appassionati di immersioni, con le sue acque incontaminate concede un naturale habitat ad una grande varietà di fauna marina.
- Mezza giornata con crociera



nel porto: per scoprire le incan- diverso punto di vista, quello tevoli bellezze dell'isola da un del mare.

#### Info

Età: 14/18 anni (non compiuti).

#### Date:

- dal 8 luglio al 21 luglio;
- dal 22 luglio al 4 agosto;
- dal 29 luglio al 11 agosto.

#### La quota comprende:

- volo andata e ritorno da Milano e tasse aeroportuali;
- assistenza aeroportuale;
- trasferimenti da/per aeroporto/resort;
- pensione completa;
- corso di 20 lezioni settimanali;
- diploma di fine corso;
- team di animazione internazionale;
- capogruppo Study Tours per tutto il soggiorno;
- Welcome party/Farewell Party;
- Graduation Cerimony;
- Animazione serale e tornei sportivi.

#### Escursioni ed attività:

- Intera giornata a GhajnTuffieha;
- Mezza giornata all'isola di Comino;
- Visita alla cattedrale di San Giovanni (ingresso incluso);
- Intera giornata a La Valletta;
- Mezza giornata a Sliema;
- Mezza giornata a Armier Beach;
- Intera giornata a Medina & spiaggia di Peters Pool;
- Mezza giornata crociera nel porto;
- Serata a Paceville, serata discoteca, serata beach games;
- Serata barbeque, serata beach party.



## La novità del 2013: in Valle d'Aosta, al Forte di Bard

na nuova tipologia di vacanza erogata da Keluar, tour operator e agenzia di viaggi in ambito turistico sociale con iniziative, percorsi tematici e itinerari rivolti ai giovani in contesti ricreativi, didattici, sportivi e formativi.

Il territorio e l'Hotel. Il borgo di Bard è un piccolo comune della Valle d'Aosta, situato nella parte bassa della valle ai confini con il Piemonte. Il Borgo medievale di Bard è dominato dalla monumentale mole dell'omonimo Forte che occupa integralmente le pendici occidentali della rocca, bloccando strategicamente la valle. Edificato tra il 1830 e il 1838 sulle rovine della precedente fortificazione, l'at-

tuale Forte è l'ultimo di una lunga serie ed è un perfetto esempio dell'architettura militare, conservatasi praticamente intatta. Grazie alla sua posizione e alle sue caratteristiche, la località offre innumerevoli opportunità per l'organizzazione di divertenti attività all'aria aperta, legate alla natura e all'ecologia, ma anche di grandi giochi di ruolo con ambientazione medioevale, cacce al tesoro e attività sportive prettamente legate alla montagna, non solo per il fatto che dal borgo è possibile organizzare suggestivi trekking ma anche e soprattutto per la presenza del Forte, che ospita al suo interno due sezioni museali dedicate alle nostre Alpi. La località offre inoltre molte opportunità di praticare attività sportive grazie alla presenza di un campo polivalente da basket, pallavolo e calcetto, una piscina coperta a Verrès, un campo da calcio regolamentare in erba e una palestra per attività di arrampicata sportiva. Il completo recupero del Borgo di Bard ha permesso la creazione di un pregevole albergo, l'Hotel Stendhal, nato dal fine restauro di un antico palazzo medioevale, e diventato oggi un moderno albergo tre stelle, situato proprio al centro del borgo. I ragazzi saranno ospitati in camere triple o quadruple con frigobar, telefono collegato alla reception e tv. L'hotel dispone inoltre di un



bar aperto agli ospiti. Il ristorante Hernri Beyle, interno all'hotel, offre menù curati nella preparazione e nella scelta delle materie prime, trasformate sapientemente, per preparare piatti sia di tipo internazionale che tipici della tradizione valdostana. L'attenzione alle diverse diete, con offerta di piatti vegetariani o, se necessari, senza glutine, preparati da esperti chef, è uno degli elementi distintivi del ristorante. L'assistenza sanitaria è garantita con presidio di personale medico e paramedico.

Le attività: i ragazzi avranno l'opportunità di praticare attività di laboratorio e sportive, di conoscenza della montagna, di esplorazione, attraverso trekking, con animazione diurna e serale. Ogni giorno sul sito www.keluar.it saranno pubbli-

cate le attività in programma per la giornata, mentre al termine della vacanza a tutti i partecipanti sarà consegnato un cd con le foto scattate durante la vacanza. Tra le attività sportive, tornei di basket, pallavolo, calcio, nuoto, arrampicata e percorso di canyoning tra le gole di roccia, percorse da piccoli corsi d'acqua. I trekking previsti porteranno i ragazzi lungo i percorsi del torrente Ayasse, nel tratto in cui si distinguono le cascate degli Orridi di Gone, con un interessante visione dell'importanza del ruolo dell'acqua nell'ecosistema, e nei territori circostanti il forte.

I laboratori: sul tema dei ghiacciai e della geologia, attraverso la ricerca e l'osservazione di alcune rocce; sugli animali, per comprendere quali comporta-

menti adottare per osservare gli animali selvatici e come comportarsi con quelli domestici; sull'ecologia e sulla sostenibilità ambientale; sulla meteorologia per leggere le nuvole, i venti, i bollettini valanghe e le carte metereologiche.

Inoltre, è previsto un incontro con il N.A.I.B. – Nucleo antincendio boschivo del Corpo forestale della Valle d'Aosta - con dimostrazioni pratiche e mezzi utilizzati dal corpo forestale, per comprendere l'importanza di un comportamento adeguato negli ambienti montani e prevenire situazioni come quelle affrontante dal N.A.I.B. Un altro incontro con le guide alpine della Valle d'Aosta, permetterà ai ragazzi di imparare le principali tecniche per organizzare un'escursione in montagna.

Le escursioni: Forte di Machaby, dimora storica e sede del Centro di Formazione sull'Alpinismo; visita in alpeggio, per incontrare i pastori valdostani; Monte Avic e Gran Lac, con l'incontro con le guide alpine e l'attività di osservazione degli animali; Monte Rosa, con visita al rifugio Gabiet. Non mancheranno inoltre le visite al Forte e gli avventurosi percorsi alle Alpi dei ragazzi e al Museo delle Alpi.

Sono infine previste attività sportive in notturna, serate discoteca, giochi musicali, un'interessante attività di astronomia, serate a squadre ragazzi contro ragazze e molte altre attività di animazione.

# Come fare per partire



er presentare la domanda di partecipazione, è necessario compilare in tutte le sue parti, datare e firmare ove richiesto il modulo "SOGGIORNI ESTIVI MINORI" scaricabile dal sito www.fondazioneatm.it. È necessario compilare ed inviare un distinto modulo di domanda per ogni partecipante.

Le domande devono essere fatte pervenire a Fondazione ATM, entro il 13 maggio, in uno dei modi seguenti: per posta elettronica all'indirizzo sportelli@fondazione.atm-mi.it (la domanda è valida solo se è presente in allegato la scansione del modulo compilato e firmato); via fax al numero 02.631196.331 (per avere conferma dell'avvenuta ricezione telefonare il giorno dopo l'invio del fax al numero 02.631196.332); presso lo sportello della Fondazione tutte le mattine dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.15 e anche il martedì e giovedì dalle 13.45 alle 17.00. Fondazione ATM non assume responsabilità per eventuali domande che dovessero essere scartate perché illeggibili o incomplete, né per gli

eventuali errori di compilazione riguardo a località, periodi e partecipanti richiesti. Nella domanda di partecipazione i Beneficiari sono invitati a segnalare oltre all'attività e al turno preanche un'alternativa. Compatibilmente con la disponibilità di posti potranno essere accettate domande di partecipazione a due turni di soggiorno presso le casa vacanze di Forni di Sopra (UD) e di Cesenatico (FC) anche non consecutivi e anche su località diverse.

#### Modalità di partecipazione:

- Non è possibile abbinare il turno Forni di Sopra Corso Inglese con altri turni per gli adolescenti e con i viaggi di studio a Malta ed in Inghilterra e la vacanza natura-avventura al Forte di Bard (Valle d'Aosta).
- Qualora le domande fossero più numerose dei posti disponibili, sarà data precedenza a quanti non avessero mai partecipato a soggiorni della stessa tipologia. Si precisa che ogni soggiorno potrà non essere effettuato in mancanza di un adeguato numero di richieste. Per i partecipanti ai soggiorni saranno organizzati incontri con gli operatori al fine di fornire a

genitori e ragazzi tutte le informazioni necessarie.

• Chi lo desidera può fare riferimento all'assistente sociale di Fondazione ATM per un colloquio preliminare (dr.ssa Claudia Tosto, tel. 02.631196.800). Sarà in ogni caso contattato chi parte per la prima volta per le vacanze giovani mare o montagna (Cesantico e Forni di Sopra) e le famiglie con le quali si vuole approfondire il percorso iniziato con l'assistente sociale lo scorso anno per l'inserimento dei figli nelle attività di vacanze di gruppo.

#### Pagamento:

- Dipendenti: trattenute a listino paga; la delega sarà firmata direttamente sulla domanda di soggiorno.
- Pensionati: pagamento prima della partenza mediante bonifico bancario sul c/c avente IBAN IT90Y05584016190000 00023 225 intestato a Fondazione ATM, Via Farini 9 20154 Milano oppure con carta di credito o bancomat presso l'Ufficio Ragioneria della Fondazione ATM. I pensionati dovranno essere in regola con il pagamento della quota di iscrizione per l'anno 2013 e allegare



mento. Sono esclusi coloro che sulle strutture: hanno attivato l'addebito sul conto corrente (RID).

# copia della ricevuta di versa- Per maggiori informazioni • Soggiorni studio all'estero:

- Vacanze giovani: www.ormasite.it/fondazioneatm;
- www.studytours.it;
- Vacanze natura-avventura: www.keluar.it.

#### VACANZE MARE E MONTAGNA DA 6 A 13 ANNI (compiuti nel 2013)

Attività	Per chi	Dove	Turni	e date	Quota
			1°	Dal 14 giugno al 28 giugno	
VACANZA MARE	6-13 anni (nati dal 01/01/2000 al 31/12/2007)	CASA VACANZE "LA PERLA" CESENATICO (FC)	2°	Dal 28 giugno al 12 luglio	€ 100,00 per turno
			3°	Dal 12 luglio al 26 luglio	
			4°	Dal 26 luglio al 9 agosto	
VACANZA MONTAGNA	6-13 anni (nati dal 01/01/2000 al 31/12/2007)	HOTEL I LARICI FORNI DI SOPRA (UD)	1°	Dal 28 giugno al 12 luglio	€ 100,00 per turn
			2°	Dal 12 luglio al 26 luglio	
			3°	Dal 26 luglio al 9 agosto	
			4°	Dal 9 agosto al 23 agosto	

#### VACANZE MONTAGNA DA 14 A 16 ANNI (compiuti nel 2013)

Attività	Per chi	Dove	Turni	e date	Quota
	14-16 anni	HOTEL I LARICI	1°	Dal 28 giugno al 12 luglio	
VACANZA MONTAGNA	(nati dal 01/01/1997	FORNI DI SOPRA	2°	Dal 12 luglio al 26 luglio	€ 100,00 per turno
MONTAGNA	al 31/12/1999)	(UD)	3°	Dal 26 luglio al 9 agosto	perturno

NOTA BENE: per le vacanze mare e montagna presso le strutture di Forni di Sopra e Cesenatico è possibile richiedere la partecipazione a due turni, anche non consecutivi e/o in località diverse.

#### ATTIVITA' PER ADOLESCENTI DAI 14 AI 18 ANNI NON COMPIUTI

Attività	Per chi	Dove	Turni	e date	Quota
VACANZA STUDIO INGLESE IN ITALIA	14-18 anni <u>non compiuti</u> (nati dal 24/08/1995 (*) al 31/12/1999)	HOTEL I LARICI FORNI DI SOPRA (UD)	1°	Dal 9 agosto al 23 agosto	€ 250,00
INGLESE (natidal 18/07/1995 (*)	STUDY TOURS CAMPUS	1°	Dal 4 luglio al 17 luglio	€ 1.210,00	
		CANTERBURY	2°	Dal 18 luglio al 31 luglio	6 1.210,00
SOGGIORNO STUDIO 14-18 anni non compiuti (nati dal 22/07/1995 (*)	STUDY TOURS VILLAGE	1°	Dall'8 luglio al 21 luglio	€ 890,00	
A MALTA	al 31/12/1999)	MALTA	2°	Dal 22 luglio al 4 agosto	€ 690,00
NATURA-AVVENTURA FORTE DI BARD VALLE D'AOSTA	14-18 anni <u>non compiuti</u> (nati dal 4 agosto 1995 (*) al 31/12/1999)	HOTEL STENDHAL BARD (AO)	1°	Dal 21 luglio al 3 agosto	€ 600,00

<sup>(\*)</sup> Chi compie 18 anni prima o durante il periodo di soggiorno non può partecipare, ove fosse previsto più di un turno di soggiorno, la data di nascita indicata si riferisce alla partecipazione al primo.

#### NOTA BENE:

Chi sceglie una delle attività sopraelencate (VACANZA STUDIO INGLESE A FORNI DI SOPRA - VACANZE STUDIO ALL'ESTERO - VACANZA NATURA-AVVENTURA AL FORTE DI BARD) non potrà partecipare ad altri soggiorni per giovani nell'estate 2013.

30



Ogni giovedì per i soggiorni quindicinali su turni



#### COLLEGAMENTO DIRETTO CON LA CASA PER FERIE

- Partenza da Milano: ore 9.30 Rogoredo M3 (fermata ATM via Rogoredo angolo via George Orwell); 9.45 Famagosta M2 (fermata Terminal bus via Palatucci - capolinea ATM 71)
- Ritorno da Bordighera: ore 14.00

### **TARIFFE**

#### 40 € A/R - 30 € solo andata

Bambini fino a 3 anni non compiuti: gratis Bambini da 3 a 10 anni: sconto 50%

PAGAMENTO PRESSO LA CASA PER FERIE



#### INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

ATM Servizi Diversificati - Tel. 02.48039558; Fax 02.48039300; noleggibus@atm.it IL SERVIZIO È ATTIVO CON UN NUMERO MINIMO DI 16 ADESIONI PER VIAGGIO





# TEMPO LIBERO



foto di Giovanni Zanoli, partecipante del corso

# Attimi trascorsi in movimento

# Una mostra e nuovi corsi per gli appassionati di fotografia

l primo corso di fotografia promosso da Fondazione ATM si è concluso con successo e a testimoniarlo sarà una mostra dal titolo Attimi Trascorsi in Movimento, in Fondazione dal 22 maggio al 4 giugno, che ci racconterà attraverso gli scatti realizzati in questi mesi dai partecipanti un mondo sempre in movimento, proprio come i nostri mezzi. "Abbiamo scelto un tema difficile, - racconta Armando Pezzarossa, docente del corso – che ha creato interesse, ma anche qualche difficoltà. L'importante è che tutti si siano messi alla prova per cercare un punto di vista differente". Novità anche

sul fronte corsi: in attesa di programmare una nuova serie di incontri per semplici appassionati, il 7 maggio inaugura, a grande richiesta, il corso di fotografia avanzato, dedicato a tutti coloro che, apprese le basi tecniche e i principi fondamentali della composizione, desiderano affinare le loro capacità sperimentandosi direttamente sul campo. Dalla realizzazione di un servizio fotografico, passando per la postproduzione, sino alle fasi di stampa e archiviazione dei file: nel corso di 8 incontri settimanali i partecipanti potranno seguire lo sviluppo di un progetto professionale dalla fase di ideazione a quella di esecuzione vera e propria. Due le serate disponibili: il martedì o il mercoledì, dalle 18.00 alle 20.00, sempre nella sede di Farini 9. Per gli iscritti a Fondazione e i loro familiari è previsto un costo di partecipazione agevolato di euro 80. Di seguito le date previste. Maggio: 07 - 08; 14 – 15; 21 – 22; 28– 29; giugno 04 - 05; 11 - 12; 18 - 19; 25 -26. Per comunicare la propria adesione o ricevere ulteriori informazioni è sufficiente contattare la segreteria di Fondazione all'indirizzo segreteria@fondazione.atm-mi.it, 02.631196.443 dalle 9 alle 13.

a cura di Alessia Susani







#### V Odontoiatria adulti e bambini:

- Previeni la carie e preparati all'estate: pulizia dei denti - smacchiamento - sbiancamento;
- Nuovo Panoramico digitale Cone Beam per effettuare Tac, Dentalscan e tracciati cefalometrici 3D con le più basse emissioni di radiazioni in commercio, modello Kavo 3D Exam;

#### V Ortodonzia adulti e bambini:

- Invisalign: l'apparecchio invisibile Made in Usa;
- Per i pensionati, i familiari non a carico e per tutti i pagamenti diretti, finanziamenti e dilazioni di pagamento a tasso "0";

#### V Angiologia e Flebologia:

- Fotocoagulazione laser della safena e (ELVeS o EVLT);
- Dearterializzazione emorroidaria mediante Laser (HeLP);
- Trattamento Sclerosante e Laser delle varici e dei capillari;

#### V Trattamenti estetici:

- Lipoform per il trattamento della cellulite;
- · Filler estetici;
- Trattamento delle macchie solari e senili:
- Rimozione Laser di nei e neoformazioni cutanee;
- Epilazione permanente con luce pulsata, fotoringiovanimento e trattamento delle cicatrici

#### √ Impiantologia di capelli metodo giapponese "Nido"

Per maggiori informazioni: Tel. 02 63471423, dal Lunedì al Venerdì dalle ore 09:00 alle 18:00 (Orario continuato).

www.farini9.it kiba@farini9.it



# Grazie a tutti...

## Incontro con i volontari di Telethon e UILDM Raccolti oltre 1.200 euro con la vendita delle "farfalline"

ochi giorni dopo l'incontro per fare il punto sui fondi raccolti per Telethon, i nostri volontari erano già "al lavoro" per un altro impor-"Assente progetto: tante ingiustificato", l'iniziativa organizzata dalla UILDM - Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare Onlus - per contribuire al superamento di ostacoli che ancora impediscono a molti alunni/studenti con disabilità una regolare e adeguata frequenza scolastica.

Il banchetto allestito nell'atrio di via Farini per la vendita delle "farfalline", un simpatico gadget ripieno di ovetti di cioccolata, previsto dal 18 al 22 marzo, è stato prorogato fino al 26 e ha raddoppiato le vendite previste,

superando i 1.200 euro raccolti. Nell'incontro dell'11 marzo, Tenedini, presidente di Fondazione ATM, ha ringraziato tutti ricordando la tradizione solidarietà Fondazione cedendo la parola a Valeria Franzetti, responsabile del progetto ATM per Telethon, che ha illustrato i progressi compiuti e i risultati raggiunti: oltre 6.700 euro raccolti nel 2012 grazie all'impegno congiunto di ATM e Fondazione ATM.

A seguire, Fortunato Pagano di Fondazione Telethon ha dato un riscontro sulla destinazione dei fondi. Un video con la storia di Sebastian, un bambino che è tornato a sorridere, è stato più eloquente di mille parole. Marco Rasconi, presidente della UILDM sezione Milano, ha parlato del progetto delle "farfalline". Presente all'incontro anche Marco Ornella di NoiSea che, con Fondazione, ha organizzato i concerti di Natale per Telethon. L'impegno dei volontari, che mettono a disposizione la risorsa più preziosa, il proprio tempo, rappresenta l'elemento fondamentale.

Per questo, il momento principale è stato dedicato a loro con la consegna di uno speciale diploma. Un grande grazie a tutti, anche a quelli che non hanno potuto essere presenti all'incontro.

Per partecipare come volontario alle prossime iniziative: tel. 02631196869 (dalle 14 alle 18).

# Un aiuto concreto



# Professionisti qualificati, convenzionati con Fondazione sono per disponibili per consulenze gratuite

I beneficiari possono consultare gratuitamente professionisti per quegli ambiti che stanno diventando sempre più delicati e di attualità: il diritto di famiglia, la gestione dei debiti, la consulenza legale e notarile. Un modo concreto per aiutare tutti coloro che hanno bisogno del supporto di persone esperte e specializzate.

CONSULENZA IN DIRITTO DI FAMIGLIA



Eloisa Raimondo, (nella foto sopra) avvocato cassazionista, svolge l'attività professionale nel settore del diritto di famiglia (separazioni, divorzi e procedimenti ad essi connessi), dei minori (procedimenti avanti al Tribunale per i Minorenni in tema di potestà genitoriale e di

adozione), nonché delle persone (procedimenti relativi alla dichiarazione di stato di figlio e di genitore). In tali materie, l'avvocato Raimondo si è qualificata nel corso degli anni, sia con la specifica esperienza lavorativa, sia con corsi di formazione, fra i quali quello di mediatore familiare. Riceve, su appuntamento, mercoledì dalle 15.00 alle 16 presso l'ufficio consulenti al secondo piano della Fondazione ATM in via Farini 9. Per prenotare l'appuntamento è necessario contattare la segreteria di Fondazione al numero 02/631196.1 (tasto 5) oppure inviare una e-mail all'insegreteria@fondadirizzo zione.atm-mi.it.

CONSULENZA LEGALE



Fondazione ATM offre ai suoi iscritti anche la possibilità di richiedere una consulenza legale su temi più ampi.

L'avvocato Alessandro Turrà (nella foto in basso a destra) si occupa di diritto civile, con interesse particolare rispetto al diritto contrattuale e al diritto di famiglia. Segue, inoltre, pratiche risarcitorie in materia di incidenti stradali. Riceve, su appuntamento, presso l'ufficio consulenti al secondo piano della Fondazione ATM il martedì dalle 9,30 alle 13 ed il giovedì dalle 14,30 alle 17,30.

Per prenotare l'appuntamento è necessario contattare la segreteria di Fondazione al numero 02/631196.1 (tasto 5) oppure inviare una e-mail all'indirizzo segreteria@fondazione.atm-mi.it.

#### CONSULENZA NOTARILE

Presso gli uffici di Fondazione ATM (via Farini 9, secondo piano), il venerdì mattina dalle 9,30 alle 12,30 è presente il dottor Massimo Tofoni che offre consulenze a titolo gratuito e se è possibile redige atti anche in

sede. Per fissare un colloquio: 02.631196444 o segreteria@fondazione.atmmi.it.

CONSULENZA PER IL CREDITO RESPONSABILE Per avere una consulenza sulla migliore gestione per il proprio debito personale è possibile rivolgersi al dottor Alberto De Vecchi. Riceve, su appuntamento, il primo ed il terzo martedì del mese presso l'ufficio consulenti al secondo piano della Fondazione ATM in via Farini 9. Per fissare il colloquio contattare il numero 02/631196.1 (tasto 5).

# Gardaland biglietti scontati

Disponibili presso la segreteria di Fondazione ATM al prezzo ridotto di 24 euro invece di 37,50

Sono disponibili presso la segreteria di Fondazione ATM i biglietti per il parco divertimenti Gardaland. Il costo dei biglietti è di €24,00 anziché €37,50. È possibile acquistarli direttamente presso la segreteria dalle ore 9.00 alle ore 13.00. Per avere maggiori informazioni riguardante la disponibilità dei biglietti potete inviare una e-mail a: segreteria@fondazione.atm-mi.it.



Come arrivare: Gardaland Park si trova a Castelnuovo del Garda (VR) in Località Ronchi. In auto: autostrada A4 Milano-Venezia, il Parco è a pochi chilometri dall'uscita autostradale Peschiera del Garda; in treno: Gardaland Park dista solo 2 Km dalla stazione di Peschiera del Garda (sulla linea ferroviaria Milano-Venezia). La Stazione Ferroviaria di Peschiera del Garda è collegata al Parco da un servizio gratuito di bus navetta (andata-ritorno). È prevista una corsa ogni 30 minuti durante tutto l'orario di apertura Parco.

Per tutte le altre informazioni: www.gardaland.it.

## STORIA E CULTURA



# l mestieri di una volta

# Dopo il viaggio nella tradizione di ATM ecco altri lavori da ricordare

svolgere i "mestieri di una volta" erano dei ⊾veri e propri artigiani, quasi sempre solitari, e l'inventiva, il genius loci, nel realizzare i propri attrezzi di lavoro era una prerogativa che li rendeva unici, così come erano le loro grida di chiamata a raccolta sì che la gente li potesse subito riconoscere. Cesare Pavese definiva il lavoro itinerante «... quell'insieme di mestieri con le scarpe ai piedi ed eseguiti nelle piazze.», questo a testimoniare il fatto che per questi lavoratori era imprescindibile il contatto con la gente e dove la loro bottega era lo spazio circostante e sopra la testa il cielo. Vediamo allora alcuni esempi di questi mestieri sia, "itineranti" che "stanziali", che hanno rappresentato un prezioso tassello della nostra storia e senza reconditi campanilismi parleremo del territorio lombardo. Il primo che ci sovviene alla mente è senza dubbio l'arrotino, il mûleta, che in origine si spostava a piedi spingendo su un carretto la pesante mola per affilare ogni tipo di lama; poi dopo il secondo conflitto mondiale compare la bicicletta, mirabilmente elaborata con tanto

di cavalletto per sollevare da terra la ruota posteriore e una serie di pulegge che trasmettevano il movimento alla mola smeriglio pedalando comodamente seduti. Poi compare la Lambretta e il furgoncino APE. Un secondo mestiere altrettanto noto è l'ümbrelée, colui che riparava gli ombrelli ed alla bisogna si trasformava in trümbée, l'idraulico che riparava i tubi dell'acqua e del gas. Oggi in prossimità di qualche mercato all'aperto si vede ancora qualche cadregatt che aggiusta le sedie impagliate, le ceste di vimini e le scope di saggina. Il materasée

## STORIA E CULTURA

faceva o rifaceva cuscini e materassi rigorosamente in lana di pecora. A garantire poi l'illuminazione stradale c'era il lampedée che la sera accendeva le lanterne a gas, prima dell'arrivo dell'elettricità, e riparava le tubazioni dell'impianto di distribuzione.

Tanti altri sono i mestieri che possono essere citati ma lo spazio dell'articolo ha le sue esigenze editoriali; ricordiamone alcuni: il giazée con il suo carretto che vendeva e portava i blocchi di ghiaccio; il magnan riparava le pentole di rame e spazzava i camini mentre il ferée, riparava i manufatti in ferro battuto; il surbetée (il venditore di sorbetti e gelati), lo strascée (all'inizio era il venditore di stoffe e stracci, poi si aggiunse la vendita di casalinghi ed infine fu colui che ritirava l'usato e svuotava le cantine); il cüntrabandée (lo "spallone" che attraversava il confine svizzero per vendere al "mercato nero" le sigarette), il ciaparatt (l'accalappia topi), il pigutè (il riparatore di bambole, le "pigotte"), il ranatt (il venditore di rane), il catamouch (il raccoglitore di mozziconi di sigari e sigarette che rilavorava e rivendeva il tabacco).

#### L'importanza delle donne

Le donne non furono da meno nello svolgere attività anche fisicamente pesanti, quasi mai disgiunte dagli impegni e doveri domestici come la crescita dei figli. Salite alla ribalta del mondo del lavoro contribuirono non poco alla crescita ed

all'emancipazione del Paese. La lavandera, china sulla pietra con la "lisciva e saun" di un qualsiasi lavatoio pubblico in riva ad fosso, un lungo i Navigli, in riva al lago; è una figura che rimane scolpita nella nostra mente, perché la nostra mamma О nonna che lavava i nostri vestiti e quelli del ceto benestante per "far quadrare i

conti" della famiglia. L'incontro di un passato che non c'è più, dove il "ciciarà de dòn" snocciolava i problemi della vita quotidiana scambiandosi notizie, consigli e pettegolezzi inframmezzati da vecchie canzoni e ritornelli rimasti ben saldi nella memoria come «La béla la va al fosso, al fosso a resentàr ...».

La mündina (o mündè) che passava intere giornate nelle risaie con l'acqua fino alle ginocchia, a piedi nudi, riparata dal sole con un cappello di paglia a larghe tese e con la schiena sempre curva sulle piantine intonando canti popolari divenuti famosi. Con le loro lotte ottennero le prime conquiste normative e salariali. Che dire poi della piscinina, quella bambina/ragazzina, di età dagli otto ai quattordici



anni, che per coronare il suo sogno, diventare una cucitrice di vestiti, accettava per almeno tre anni un apprendistato gratuito presso una modista o una sarta. Svolgeva un'attività "tuttofare", molto spesso umiliante, così minuta nella statura (da qui l'eponimo, ovvero il soprannome) quando accompagnava la padrona a "far di commissione". Nonostante la loro tenera età sono ricordate nella storia dell'emancipazione femminile: immortalate in una tavola di Achille Beltrame nella Domenica del Corriere a seguito dello sciopero di 250 ragazzine il 23 giugno 1902 recatesi che, in corteo alla Camera del Lavoro di Milano, rivendicarono la loro dignità e il riconoscimento dei diritti per il lavoro svolto.

a cura di Gianni Pola

# Sezione podismo prossime iniziative

Maggio Domenica – 5 CORRI LAMBRO (MI) Km 8

Domenica – 19 ORNAGO Km 7 – 13 - 22 (R. 7.30 – P. 8.30) Venerdì/Domenica \*CAMPIONATO NAZIONALE Km 10 circa

(Data da definirsi) (gara alternativa da individuarsi nel caso non si svolga)

Settembre Domenica - 8 \* TRUCCAZZANO (MI) Km 6 - 12 (R. 7.30 - P. 8.30)

Ottobre Sabato/Domenica \*BORDIGHERA (GARA SOCIALE) Km 7 circa

(Data da definirsi)

\* L'iscrizione è a carico del partecipante nelle corse della Corri Lambro e di Ornago. Nel corso della stagione, i responsabili della sezione non escludono di indicare la partecipazione del gruppo a corse di maratona, mezza maratona e di staffette orarie o frazioni delle stesse. Al riguardo saranno emessi appositi comunicati.

Per informazioni: Fedora Sangiorgi, tel. 339/7383820 fedora.sangiorgi@hotmail.it

# Tiro con l'arco



el corso della stagione estiva sono previste alcuni incontri promozionali in cui incontrarci ed offrire ad eventuali interessati l'opportunità di provare il Tiro con l'Arco. Gli appuntamenti si terranno sempre nell'area a riservata presso il C.R. Redecesio a partire dalle 10 e, orientativamente, le date saranno: 19\05; 09\06; 23\06; 07\07; 21\07; 04\08; 25\08; 08\09.

Oltre queste date i responsabili dell'attività promozionale possono essere presenti in altre giornate, contattateli in anticipo per conoscere la loro disponibilità ai recapiti:

Gambato Giorgio, presidente, gambato.giorgio@gmail.com 3382183035;

Bonechi Armando, segretario, armanbo@tiscali.it 3470166612;

Ruocco Alessandro, segretario, maggiebalu@hotmail.it 3478485421;

Grillo Pasqualino, segretario, lynod@fastwebnet.it 3472640970.



# C. F. 97232420154

Con la dichiarazione dei redditi è possibile sostenere le nostre attività sociali destinando il 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche alla nostra Fondazione ATM di Milano.

#### DONARE IL 5 PER MILLE NON COSTA NULLA!

La scelta è gratuita e non modifica l'importo dell'IRPEF dovuto. Si tratta infatti di una quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per sostenere il mondo del sociale.

#### DONARE IL 5 PER MILLE È SEMPLICISSIMO!

Controlla il modulo della dichiarazione dei redditi come nell'esempio sotto riportato. Firma sul primo riquadro ed indica il codice fiscale della Fondazione ATM:

C. F. 97232420154

#### COSA FACCIAMO CON IL 5 PER MILLE

Interventi a favore degli anziani e delle disabilità attraverso convenzioni con strutture sanitarie riconosciute e con interventi mirati.

Aiuti in situazioni di disagio economico sociale attraverso la commissione tematiche sociali.

Realizzazione di progetti di solidarietà sociale.

Attivazione di progetti di sostegno al volontariato.





# PER MAGGIORI INFORMAZIONI: www.fondazioneatm.it

SEGNALA L'INIZIATIVA AI FAMILIARI, AGLI AMICI, AL TUO COMMERCIALISTA O AL CAF

Sostegno del volont delle associazioni di che operano nei	ariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997	Finanziamento della ricerca scientifica e della università
FIRMA	Mario Rossi	FIFMA
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	9 7 2 3 2 4 2 0 1 5 4	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
	Finanziamento della ricerca sanitaria	Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza