

BERGAMÉ

la Bergamo Curiosa

PRIMOSEGNO EDIZIONI SRL | Numero 30 | Aprile - Maggio 2018 | Euro 2,00

Museo Enrico Caffi

Per il centenario
si ritorna alla
preistoria

Investimenti in città

4,6 milioni di euro
per parchi, giardini
pubblici e quartieri

Rapporti e sentimenti

9 suggerimenti per
mantenere sane
le proprie relazioni

Viaggiare

Scientificamente
provato, fa bene
alla salute

Festa dei Lavoratori

Le ragioni,
le origini
e l'importanza

LORENZO LOTTO
Esponente esemplare del rinascimento
veneziano e la sua impronta sul nostro
territorio attraverso alcune sue
importanti opere



L'immobiliare secondo noi.

Conosciuti e stimati per la competenza e la professionalità con cui lavoriamo, dal 1990 offriamo un accurato servizio di consulenza e di intermediazione nel settore degli immobili di prestigio. Sin dagli inizi, ci siamo distinti per la facilità di comunicazione con la nostra clientela, stabilendo con quest'ultima un'intesa profonda e costruttiva. Da qui nasce la nostra capacità di interpretare le desiderie le esigenze del cliente, o offrendogli sempre la certezza di un investimento sicuro, in termini economici e di qualità della vita.

Sviluppare tutte le potenzialità.

La nostra filosofia di vendita e di comportamento si basa sulla concretezza e sulla trasparenza, nonché sulla ricerca della massima valorizzazione dell'investimento. Infatti, sia nel caso di capitale da investire o di un immobile da vendere, il nostro impegno si orienta sul massimizzare il potenziale di vendita o di acquisto. Consapevoli dell'esclusività dei servizi che siamo in grado di offrire, puntiamo fortemente sull'unicità e sulla particolarità delle nostre proposte, certi di saper rispondere alle richieste del cliente, anche il più esigente.

Obiettivi concreti.

Il nostro team è composto da abili professionisti che possono contare su un'efficace rete di contatti e di conoscenze, anche in altre strutture appartenenti al settore, utili a cogliere le opportunità più interessanti proposte dal mercato. Sappiamo bene che l'acquisto di un immobile non rappresenta solo un semplice investimento ma una scelta per il futuro. Per questo, ci poniamo come sicuro punto di riferimento per i nostri clienti, garantendo loro la più completa assistenza anche nelle fasi che esulano dall'acquisto -come l'assolvere le formalità burocratiche e notarili- e in quelle successive alla vendita.

Nuove frontiere.

Siamo sempre attenti alle tendenze e alle innovazioni, ecco perchè abbiamo creduto per primi all'applicazione della tecnologia QR per smartphone. Un rapido e valido servizio di supporto alla vendita.



La differenza la vedi.

RIZZETTI
IMMOBILIARE S.R.L.

“La memoria è il diario
che ciascuno di noi porta
sempre con sé”

(Oscar Wilde)

L'Editoriale

In ogni parte di storia c'è qualcosa di noi

Ognuno di noi, nel corso della vita, vive esperienze, conosce persone e incrocia il suo mondo con quello degli altri e in circostanze diverse. La vita è un lungo film, in cui si susseguono ore, giorni, anni in cui ognuno di noi fa il suo percorso. A volte tutto ciò ci ritorna in mente per vari motivi. Spesso quando guardiamo all'indietro, al nostro passato, riflettiamo sulle cose accadute e ci chiediamo il perché di tante cose. Alcune ci hanno permesso di crescere, altre ci fanno sentire ancora oggi in colpa. Per essere qui dove siamo c'è stata una strada, che in parte abbiamo scelto. Certo è che siamo l'espressione del nostro cammino, fatto di speranze, di sogni e di obiettivi da raggiungere. Non sempre ci sono i risultati sperati, anche perché le variabili sono infinite. Anche l'evento di questo periodo in città ci può riguardare sotto altri punti di vista. Perché celebrare 100 anni dalla fondazione del Museo Civico di Scienze Naturali Enrico Caffi, è qualcosa di speciale. Tra l'altro, evidenziato con una grande mostra e straordinarie ricostruzioni scientifiche di dinosauri e di molti altri animali estinti in grandezza naturale. Sono momenti ricchi di ricordi che attraversano culture, mondi, scienze ed evoluzioni del genere umano. Nel ripercorrere all'indietro i momenti della nostra storia, una riflessione sul nostro percorso ci viene spontanea. A chi non capita di ricordare un periodo particolare, un momento, semplici ricordi che abbiamo vissuto? Aspetti profondi che ci prendono nella parte più intima di noi e ci fanno pensare. Quando giriamo, facciamo tappe o percorsi o la visita ad un grande museo che impregna epoche e raccolte significative in ogni ambito, dalla preistoria all'arte, dalla scienza ai libri, di qualsiasi cosa, è necessario anche riflettere sul nostro cammino su dove siamo e dove andiamo, affinché ognuno di noi trovi la sua strada e raggiunga il proprio equilibrio per cercare di essere una persona migliore.

Giuseppe Politi

Direttore responsabile



In questo numero



Personaggio esemplare e principale esponente del Rinascimento veneziano

Lorenzo Lotto, artista rinascimentale del primo Cinquecento, ha dipinto nella sue opere le emozioni

42 Lorenzo Lotto, personaggio esemplare del rinascimento



4,6 milioni di euro gli investimenti previsti per il Comune di Bergamo

È la volta di parchi e pardini pubblici, inoltre, moltissimi interventi, soprattutto nei quartieri

12 Bergamo, 4,6 milioni di euro gli investimenti

3 L'Editoriale 

6 Le News

24 1 maggio: festa dei lavoratori

48 Maggio, la devozione nella fioritura

34 9 consigli per la cura di un rapporto

54 Madunù e i suoi 163 anni di storia

Tradizioni vallari: la cacciata di marzo **60**

I musei civici di Bergamo **64**

Ride: l'app universitaria **70**

Recruitment e selezione del lavoro **70**

Il boom del turismo invernale **80**





86 La fine della stagione invernale

94 Gusto e tipicità in Val Brembana

98 Cibi di qualità: la carne grass-fed

104 Andrew Regazzoni e la sua creazione culinaria

108 L'incredibile esperimento di Stenford



18 Il centenario del museo Enrico Caffi



30 Viaggiare fa bene al cervello

Le Rubriche

Storia 63
Arte 69
Sport 85
Fitness 93

Psicologia 115
Animali 117
Lettura 119
La novella 121

L'itinerario domenicale

Continua il percorso nei tesori della Biblioteca Angelo Mai che si concluderà il prossimo 16 dicembre. Questi gli appuntamenti: il 29 aprile, Almanacchi e numeri unici; il 27 maggio, Da Cajkovskij a Debussy; il 24 giugno, Patrimonio artistico; il 29 luglio, La natura nei periodici; il 26 agosto, Per Sant'Alessandro; il 30 settembre, Libri illustrati del Settecento; il 28 ottobre, Giornali bergamaschi; il 25 novembre, Tasso e la musica; il 16 dicembre, Da Gaffurio a Ponchielli. Per conferma del luogo esatto, potete informarvi e prenotare al num. 035 399 430 info@bibliotecamai.org

**Libri antichi**

Oggetti preziosi al servizio del sapere. Un ciclo di conversazioni con libri tra i più belli al mondo, si svolgerà alle ore 17.00 presso la Biblioteca A. Mai – Sala del Cancelliere fino al prossimo 28 settembre. Il 27 aprile, con Le Tavole anatomiche di Mascagni - Paolo Mascagni, Anatomia per uso degli studiosi di scultura e pittura, Firenze, 1816; il 25 maggio, con Il Papiro di Ani - Papiro di Ani, manoscritto in geroglifici corsivi, 1275 a.C. circa; il 29 giugno, con Le Artificiose machine di Ramelli - Agostino Ramelli, Le diverse et artificiose machine, Parigi, 1588; il 31 agosto, L'Autre monde di Grandville - Grandville, Un autre monde, Parigi, 1844; il 28 settembre, con I Nuovi istromenti di Suardi - Suardi Giambattista, Nuovi istromenti per la descrizione di diverse curve antiche emoderne, Brescia, 1752.

**Una nota in più**

L'Associazione musicale "Una Nota in più", con il patrocinio dei Comuni di Pianico, Endine Gaiano e Sovere, organizza l'8^ edizione della rassegna "Note di Primavera". Alle ore 20:45 di sabato 5 maggio 2018 il Santuario Madonna della Torre di Sovere ospiterà il concerto "Le quattro stagioni" di Antonio Vivaldi eseguito dai musicisti Lina Uinskyte (violino) e Marco Ruggeri (organo). L'iniziativa, ad ingresso gratuito, è realizzata in collaborazione con la Parrocchia di Pianico e Sovere, Biblioteca Civica di Sovere e Endine. unanotainpiu@mail.com
Santuario della Madonna della Torre
Sovere Via Madonna della Torre, 39.



Il Festival dei Laghi

La IX Edizione della più grande rassegna italiana dedicata ai laghi italiani ed europei. Nelle piazze e nelle vie di Iseo mostre, spettacoli, folklore, musica, arte, tradizione, prodotti tipici e cultura del vivere sul lago. Dalle 9.00 dell'1 Giugno e fino alle 19.00 del 3 Giugno 2018 - Centro Storico e Lungolago - Piazza Garibaldi, 25049 Iseo (BS). Tel. 030 980161 segreteria@festivaldeilaghi.it



Franciacorta in Fiore

La mostra mercato di fiori e piante, rare e classiche è giunta alla ventesima edizione e gode del Patrocinio di molti Enti istituzionali. Si svolgerà nella prestigiosissima sede logistica della rassegna botanica Franciacorta in Fiore: Il Borgo Antico di Bornato. Dal 2014 ben dieci dimore fra le più preziose del grande patrimonio di ville, castelli, palazzi, pievi, vigneti e giardini che costellano il territorio della nobile Terra di Franciacorta, sono diventate la sede del quarto ciclo di "Franciacorta in fiore" per il quinquennio 2014/2018: Cascina Orlando, Castello Orlando, Antica Volta di Ambrosini Battista, La Rocca, il prato e Palazzo Secco d'Aragona, Villa Fanti, il Frutteto Dalola, Cantina Biondelli, la Cascina Ambrosini e l'antica Pieve San Bartolomeo a Bornato, frazione di Cazzago San Martino. Dalle ore 12.00 del 18 Maggio 2018 fino alle 19.00 20 Maggio 2018 nel Borgo Medievale a Bornato - Cazzago San Martino - 25046 Bornato (BS). Per info e prenotazioni: tel. 030 77 50 750 segreteria@franciacortainfiore.it



Il trailrunning

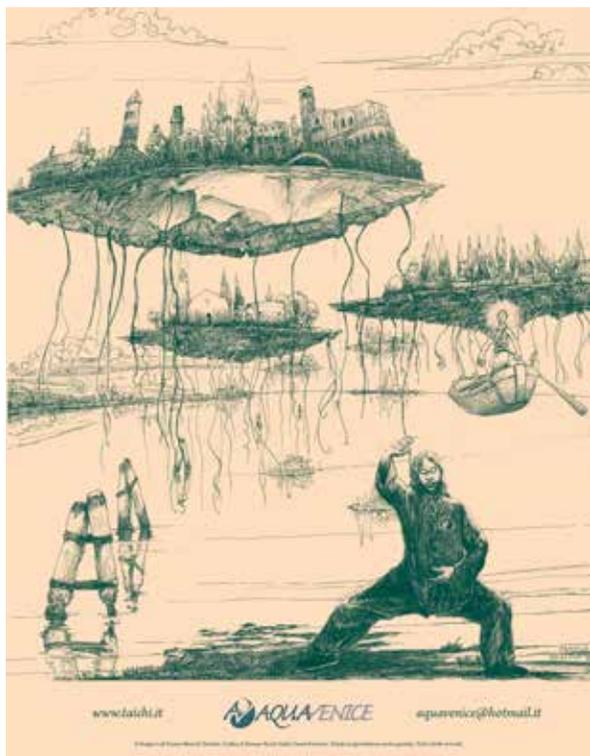
L'Atletica Paratico e il Gruppo Sportivo Adrara organizzano domenica 20 maggio 2018 la seconda edizione della gara nazionale di trailrunning: BronzoneTrail! Un'unica grande gara che partendo da Paratico sulle sponde del Sebino arriva ai Colli di San Fermo toccando 8 Comuni della Comunità Montana dei Laghi Bergamaschi, passando sulla cima del Monte Bronzone mt.1334. Partenza da Paratico (Brescia) - Via Marconi (Parco delle Erbe Danzanti) ore 08.30 e arrivo ad Adrara San Martino - Grone (Bergamo) - Località Colli di San Fermo. Distanza: Km 21,00 D+1650m. Per info e prenotazioni tel. 035 913542 - ezioten@virgilio.it



Seminario Internazionale Tai Chi Chuan

A Selvino si terrà il seminario internazionale di Tai Chi Chuan dal 31 maggio al 6 giugno 2018 presso il palazzetto dello sport e a cui parteciperanno da 70 a 90 ospiti provenienti da tutta Italia e dall'estero. Ospite d'onore sarà il Caposcuola Maestro Yang Jun. Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese praticata in tutto il mondo principalmente per la salute e il benessere delle persone.

Per informazioni e iscrizioni 346 3503704.



La Pedalonga

Una pedalata enogastronomica tra il lago d'Iseo e la Franciacorta. Un percorso di 45 km. e nessuna difficoltà tecnica. Adatto a tutti, grandi e piccini, con 5 soste presso cantine e cascate per la degustazione di prodotti locali. Possibilità di noleggiare in loco la bicicletta. Camping del Sole - Via per Rovato, 26, 25049 Iseo (BS), - cell. 340 3962095 - info@iseobike.com



La Notte Romantica

Il prossimo sabato 23 giugno a Lovere, si terrà la terza edizione dell'evento promosso a livello nazionale dal Club de "I Borghi più belli d'Italia" per celebrare l'amore e la bellezza in tutte le sue forme. Dopo il successo delle prime due edizioni, ritorna l'appuntamento con "La Notte Romantica". Piazza Tredici Martiri e Piazza V. Emanuele II - Lovere. Per info 035 962178 info@iataltosebino.it



Sempre più soldi sui conti correnti. In dieci anni sono aumentati del 44%

Italiani sempre più affezionati alla liquidità e ai conti correnti. Una tendenza molto spiccata che ha subito uno stop solo nel giugno del 2011, in concomitanza con la avvisaglia della crisi del debito. La fotografia annuale appena rilasciata dal Fitd, il fondo interbancario di tutela dei depositi, evidenzia che i depositi protetti, quelli garantiti fino a 100mila euro per depositante in caso di dissesto e liquidazione della banca, ammontavano alla fine del giugno 2017 a 578 miliardi di euro, in aumento del 4,8% rispetto al giugno del 2016.



Audi, il futuro si chiama e-Tron

40 miliardi di euro in 5 anni per auto elettriche, per recuperare il terreno perso nei confronti dei suoi avversari Bmw e Mercedes. La Casa dei quattro anelli lancia un'offensiva di prodotti con nuove generazioni, dalla A1 fino al maxi-suv coupé Q8, che verrà svelato a fine giugno. Nell'ultimo trimestre del 2018 arriverà il primo modello elettrico, il suv e-Tron, ad un prezzo per il mercato tedesco di 80mila euro.

Aumenta la povertà in Italia

Crescita debole e disoccupazione ancora alta secondo l'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (Ocse) che negli ultimi anni fotografa la situazione italiana. La povertà secondo l'istituto è aumentata soprattutto fra i giovani, dimostrata anche dall'inefficacia dei programmi anti-povertà. In un rapporto preparato per il G20 dei ministri finanziari e dei governatori delle banche centrali, l'organizzazione sostiene che i progressi sul fronte delle riforme dipendono dalla capacità di restituire fiducia migliorando l'efficienza della pubblica amministrazione e la lotta alla corruzione. E' vero che le riforme strutturali effettuate dall'Italia hanno iniziato a dare frutti ma non bastano.



Stop al pagamento in contanti delle retribuzioni

Dal 1° luglio 2018 i datori di lavoro o i committenti non potranno più corrispondere la retribuzione o il compenso della collaborazione per mezzo di denaro contante, direttamente al lavoratore o al collaboratore. Le modalità ammesse saranno il bonifico, altri mezzi di pagamento elettronici e l'assegno. E' previsto nella legge di Bilancio 2018 che ogni tipo di lavoro dovrà essere pagato in questo modo. Il divieto non si applica, invece, ai rapporti di lavoro instaurati con la pubblica amministrazione (art. 1, c.2, d.lgs n.165/2001); domestico (l. n.339/1958); rientranti nell'ambito di applicazione dei contratti collettivi nazionali per gli addetti a servizi familiari e domestici, stipulati dalle associazioni sindacali comparativamente più rappresentative a livello nazionale.



Lavoro, meno contratti a tempo indeterminato

Crescita di assunzioni stabili nel 2015 e 2016 trainata dagli incentivi contributivi mentre i contratti a tempo indeterminato nel 2017 diminuiscono e tornano a livello del 2014. I dati sono riportati nella nota congiunta sull'occupazione di Istat, Ministero Lavoro Inps, Inail e Anpal secondo i quali nel 2017 le attivazioni a tempo indeterminato e le trasformazioni in rapporto di lavoro stabile sono state 2.220.000 con un calo del 10,77% rispetto al 2016 di 2.488.000. Nel quarto trimestre 2017, il numero di attivazioni a tempo determinato raggiunge il livello massimo 1 milione 891 mila della serie storica dal primo trimestre 2011.



La bellezza made in Italy vale 11 miliardi di euro e piace sempre più nel mondo

Il made in Italy della cosmetica piace sempre di più all'estero e Cosmoprof Worldwide Bologna cavalca l'onda dell'internazionalizzazione con numerosi piani di espansione e una nuova edizione in India. Secondo Cosmetica Italia, l'associazione di categoria, il 2017 si è chiuso con un fatturato di 11 miliardi di euro, in crescita del 4,4% e le proiezioni per l'anno in corso registrano un'ulteriore crescita del 5%. A trainare la crescita le esportazioni in aumento del 9% per un valore di 4,7 miliardi con un impatto positivo sulla bilancia dei pagamenti che sfiora i 2,4 miliardi, record assoluto per il comparto. E per il 2018 si prevede un'ulteriore incremento del 9,2% per le vendite oltreconfine.



L'Usa spinge sul raddoppio dei dazi alla Cina

Il presidente Donald Trump sembra che abbia ordinato di raddoppiare il nuovo pacchetto di dazi contro la Cina dagli attuali 30 miliardi di dollari a 60 miliardi di dollari. Le notizie arrivano dal Washington Post alla vigilia del G20 finanziario di Buenos Aires, a conferma di alcune indiscrezioni dei giorni prima. Il commissario europeo agli affari economici Pierre Moscovici, però avverte durante l'evento, che il protezionismo è il rischio maggiore alle prospettive economiche.



Spesa troppo alta per le pensioni in Italia

È il Fondo Monetario Internazionale (Fmi) a dichiararlo, sostenendo che la spesa pensionistica italiana è molto elevata nonostante le riforme effettuate. Neanche la legge Fornero è riuscita a contenere il costo del sistema pensionistico che attualmente risulta essere pari al 16% del Pil, secondo nell'area euro dopo la Grecia. I dati sono contenuti in un working paper del Fmi curato da Michael Andrle, ShafikHebous, AlvarKangur e MehdiRaissi e dal titolo Italy: toward a growth-friendly fiscal reform (Italia: verso una riforma fiscale favorevole alla crescita). Nello studio si evidenziano le diverse aree nel sistema pensionistico italiano in cui si può agire per ridurre la spesa.

Brexit, conseguenze economiche negative per Londra

I ministri degli affari europei, in 27, hanno discusso delle linee guida per il rapporto futuro tra l'Ue e la Gran Bretagna concordando che restare fuori dall'Unione doganale e dal Mercato unico porterà inevitabilmente a frizioni sul commercio. Le divergenze nelle tariffe esterne e nelle regole interne, così come l'assenza di istituzioni comuni e di un sistema legale condiviso porterà a maggiori controlli per mantenere l'integrità del Mercato unico dell'Ue e del Regno Unito. Questo avrà conseguenze economiche negative, in particolare in Gran Bretagna.



4,6 milioni di euro gli investimenti previsti per il Comune di Bergamo

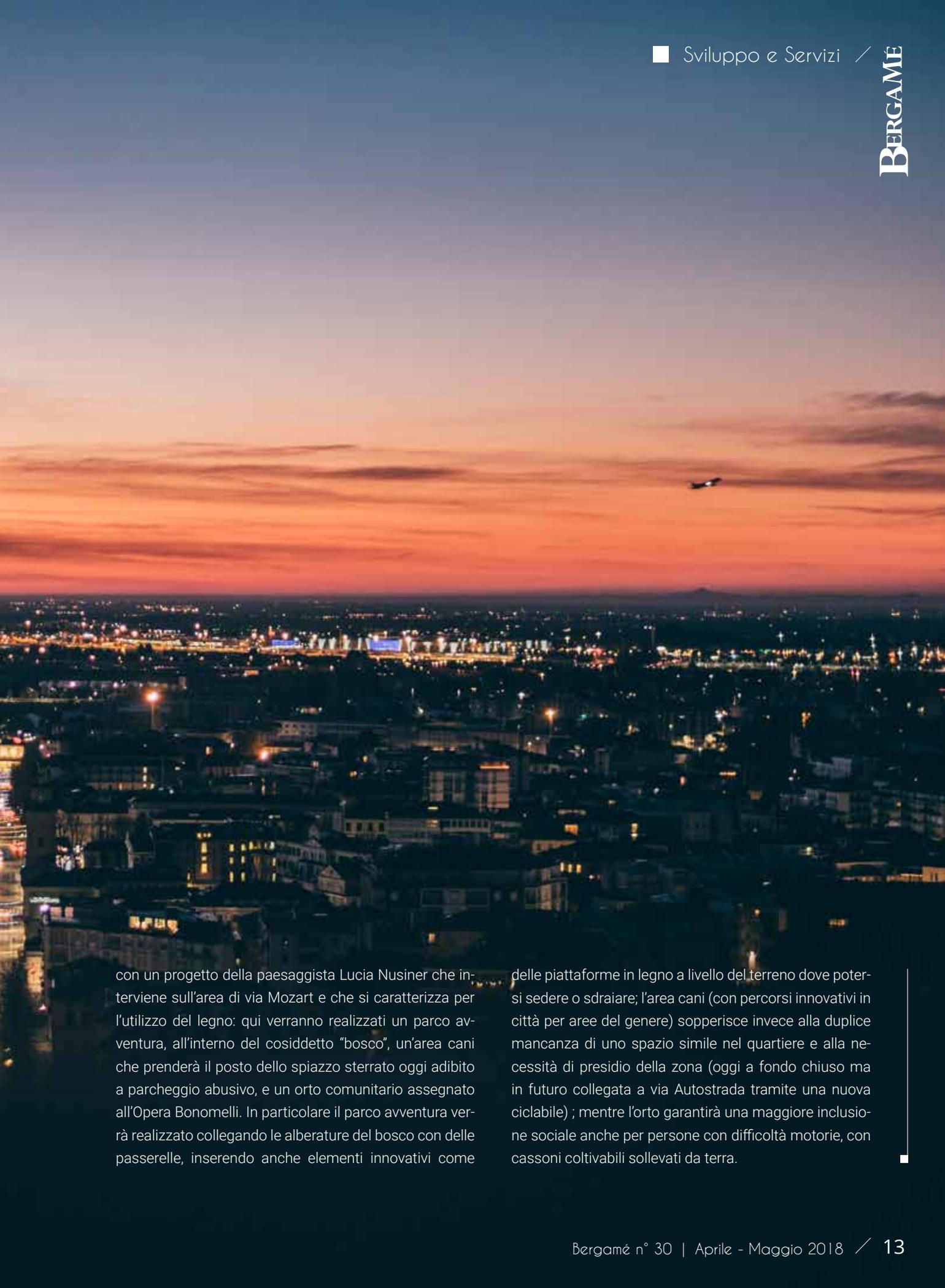
E' la volta di parchi e giardini pubblici. Inoltre, moltissimi interventi, soprattutto nei quartieri

P

rendiamo ad esempio il parco Baden Powell di Celadina che diventerà un parco inclusivo, nel senso che sarà realizzato pensando soprattutto alle fasce più deboli della popolazione, disabili e ipovedenti, senza creare ad esempio dei giochi riservati ad alcuni ma accessibili a tutti. Una rivoluzione rispetto all'uso precedente, con una sequenza di attrezzature progettate ad hoc dall'architetto Matteo Casari e pensate per creare un percorso continuo in tutto

il parco che sarà completamente rinnovato. ▣

Ultimo intervento alla Celadina, nel parco di via Pizzo Soais che dà su via DasteSpalenga, un'area verde al momento chiusa per problemi di sicurezza della grande struttura in legno che si trova al suo interno: il progetto è stato riaffidato al progettista originale Angelo Colleoni, che ha previsto un'opera di consolidamento statico che ne consentirà la riapertura. Altro intervento davvero rilevante riguarda il quartiere della Malpensata,



con un progetto della paesaggista Lucia Nusiner che interviene sull'area di via Mozart e che si caratterizza per l'utilizzo del legno: qui verranno realizzati un parco avventura, all'interno del cosiddetto "bosco", un'area cani che prenderà il posto dello spiazzo sterrato oggi adibito a parcheggio abusivo, e un orto comunitario assegnato all'Opera Bonomelli. In particolare il parco avventura verrà realizzato collegando le alberature del bosco con delle passerelle, inserendo anche elementi innovativi come

delle piattaforme in legno a livello del terreno dove potersi sedere o sdraiare; l'area cani (con percorsi innovativi in città per aree del genere) sopperisce invece alla duplice mancanza di uno spazio simile nel quartiere e alla necessità di presidio della zona (oggi a fondo chiuso ma in futuro collegata a via Autostrada tramite una nuova ciclabile); mentre l'orto garantirà una maggiore inclusione sociale anche per persone con difficoltà motorie, con cassoni coltivabili sollevati da terra.

L'intervento per i bambini

Per il quartiere sarà anche quello sul giardino di via Codussi: frutto di un lungo percorso di partecipazione con le rappresentanze della scuola Alberico da Rosciate e la rete sociale, l'area verde sarà ripensata in funzione dell'uso che ne fanno prevalentemente i bambini della scuola che la utilizzano come fosse il giardino della loro scuola.

Progetto coprogettato dal quartiere e dall'architetto paesaggista Luigino Pirola è invece quello di Boccaleone che consiste in diversi interventi puntuali (sulle alberature, i percorsi, gli arredi, ecc..) nei giardini delle Rane, ex Flamma, di via Capitano-via Boccaleone, alle Clarisse, di via Pollack, di via Bramante e della Cascina Alberta: qui il filo conduttore sarà la storia agricola del quartiere rappresentata dalla presenza del pioppo cipressino, accompagnato da una segnaletica che racconterà la storia di questi luoghi. Altri due cantieri pronti a partire sono nel quartiere Carnovali. La prima area è in via Spino, quasi un ettaro di verde dietro alla Coop di via Autostrada. Il progetto, realizzato dall'architetto paesaggista Ivana Lacagnina, prevede la realizzazione di 20 orti comunitari, che si caratterizzeranno per la coltivazione a cumulo. Ogni modulo avrà una pianta da frutto che lo caratterizzerà. La metodologia di coltivazione, messa a punto dalla Scuola Agraria di Monza, è innovativa e sostenibile. Il parco prevede non solo orti, ma anche uno spazio verde che consentirà ad esempio di praticare attività come lo yoga, ospitare iniziative culturali, come il cinema all'aperto. Il viale sarà un luogo di scambio, con mercatini ed altre attività. Una piazza verde prenderà vita in uno spazio di terra ora inutilizzato, tra il campo di calcio e l'oratorio,



tra via Spino e Carpinoni. Qui l'architetto paesaggista Simone Zenoni, creerà un passaggio pedonale tra via Carpinoni e via Caldara, per collegare spazi centrali del quartiere. L'area avrà un parterre verde, alberi da frutto e filari di pioppi cipressini. Da qui si potrà assistere alle partite del campo di calcio. È nel cuore del quartiere, collega l'area anziani con l'oratorio e la palestra, per questo l'intervento è strategico. Sarà installato anche un nuovo grande gioco che punta molto sulla fantasia.



Il percorso tra la vegetazione
 Previsto prossimamente in città il collegamento tra Colognola e Grumello del Piano. Un collegamento pensato attraverso una fascia di oltre 10 metri di vegetazione che darà vita ad una sorta di “strada naturale” fruibile e percorribile a piedi, in bicicletta e che naturalmente sarà accessibile anche ai mezzi agricoli.

Due interventi invece di ingegneria naturalistica, rispettivamente nell'area verde di via Mascagni e a Longuelo e al Parco della Trucca, nella zona ora occupata dai giochi per i più piccoli. A Longuelo il Comune interverrà con un innovativo sistema di drenaggio delle acque: un alveare in materiale plastico sarà posto 50cm sotto il terreno per consentire all'acqua di disperdersi progressivamente e dirigersi poi verso gli scarichi, impedendo quindi che ristagni. Il giardino presenterà una piazza verde inclina-

ta, circondata da alberature e movimenti del terreno, un spazio anche di connessione, funzionale anche all'adiacente scuola elementare Cavezzali.

Novità importanti anche per quello che riguarda i problemi idraulici che si sono verificati nel parco della Trucca: è infatti previsto un intervento di riconfigurazione del terreno in corrispondenza dell'attuale area giochi (che sarà ricollocata), creando un “bacino di calma” in grado di proteggere il vicino condominio in caso di violenti nubifragi.



Abbassando il terreno sarà possibile prevenire eventuali disagi, consentendo all'acqua di raccogliersi in un punto lontano dalle abitazioni per poi defluire senza arrecare danni. Saranno poi sistemate la vegetazione e spostata l'area giochi, venendo incontro alle richieste degli stessi residenti. Il 2018 sarà, tra le altre cose, l'anno in cui il Comune di Bergamo riqualificherà completamente il giardino e l'area esterna della scuola elementare e media "Ghisleri": la scuola di via Cappuccini è dotata di un ampio

giardino con grandi piante, ma l'erba è ormai diventata rada e le radici delle piante sono quasi tutte in evidenza, rendendo impraticabile il prato. L'intervento prevede la creazione di aiuole contornate da cordoli e la risemina del prato. Si interverrà anche sui vialetti, attualmente in asfalto in stato deteriorato: verranno ridisegnati in modo da poter creare aree con panche e panchine utili ad attività didattiche oltre che all'uso ricreativo.

Ci vorrà più tempo per vedere realizzato il progetto com-



L'intervista all'Assessore all'ambiente

“Una rivoluzione nel modo di pensare agli spazi verdi cittadini – sottolinea Leyla Ciagà, Assessore all'Ambiente del Comune di Bergamo - è quella che si prospetta nel 2018 in città e soprattutto nei quartieri, con una filosofia diversa riguardo la progettazione e la fruizione dei giardini e dei parchi pubblici di Bergamo. Uno sguardo che denota un'attenzione particolare al dialogo con le aree limitrofe e circostanti e con la volontà di rendere peculiare ogni spazio verde oggetto di intervento. Lavoriamo per realizzare spazi di qualità in tutta la città, ben sapendo quanto i giardini e le aree verdi concorrano a migliorare la qualità della vita dei nostri concittadini, e cerchiamo di farlo con uno sguardo integrato, che abbraccia tutta Bergamo, e attraverso l'apporto di professionisti paesaggisti in grado di proporre idee fortemente innovative.”



plessivo, visto che vi sono alcune aree da espropriare ma si tratta di un tassello importante in vista del prossimo accorpamento del Parco Agricolo Ecologico nel Parco dei Colli. Si inizierà già a vedere qualcosa nel 2018 grazie

a un primo intervento che vedrà la formazione di un'area umida e di frutteti e che saranno realizzati grazie al co-finanziamento di un bando Cariplo con la partecipazione attiva dei quartieri di Grumello al Piano e di Colognola. ●

L'invasione dei **DINOSAURI** e il ritorno alla preistoria

Il museo Caffi festeggia
100 anni e rende
protagoniste creature
estinte milioni di anni fa

Da sabato 10 marzo a domenica 30 settembre 2018 i dinosauri fanno visita alla città di Bergamo per celebrare il centenario del Museo Civico di Scienze Naturali Enrico Caffi.

La città è stata "invasa" da 52 modelli iperrealistici di animali estinti a grandezza naturale, che hanno suscitato stupore e curiosità agli occhi dei cittadini e dei turisti.

Il Caffi è un vero e proprio patrimonio scientifico e culturale inestimabile, ricco di importanti testimonianze in

ambito paleontologico e, per festeggiare il centenario del museo, il team Geomodel ha realizzato alcuni modelli ad hoc sui più importanti reperti paleontologici presenti in esposizione. Inoltre, grazie alla collaborazione tra il Comune di Bergamo e l'azienda veneta Geomodel, è stata allestita anche la mostra "Noi abbiamo 100 anni, loro molti di più - Dinosauri al Museo", che ha l'obiettivo di ripercorrere i milioni di anni di storia custoditi nel museo bergamasco festeggiando la solida presenza di



quest'ultimo. Il percorso della mostra, presente in tutte le sale espositive, si integra perfettamente con quello del museo, creando un connubio perfetto di storia e scienza moderna. Sono state anche programmate una serie di giornate - evento che andranno a coprire i fine settimana dell'intero periodo di apertura della mostra con proposte culturali aperte a tutti e laboratori didattici.

Giorgio Gori, Sindaco del Comune di Bergamo, mostra solidarietà al progetto e conta di presentare e diffondere

il Museo di Scienze Naturali Enrico Caffi nel nostro Paese e all'estero, in quanto tassello fondamentale della città. "Bergamo è città di geologia e paleontologia di altissimo livello. E il museo di Bergamo Alta è lì a dimostrarlo da cento anni". Il Caffi è stato il museo più frequentato della città nell'anno 2017, superando i 70.000 visitatori ha confermato il suo rilievo e primato nel territorio bergamasco. Il pubblico affezionato del museo può ammirare un patrimonio paleontologico e zoologico museale unico

Orari e informazioni

Il museo è visitabile da martedì a venerdì dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 14,30 alle 18,00. Il sabato, la domenica e i giorni festivi l'orario è continuato dalle 10,00 alle 19,00.

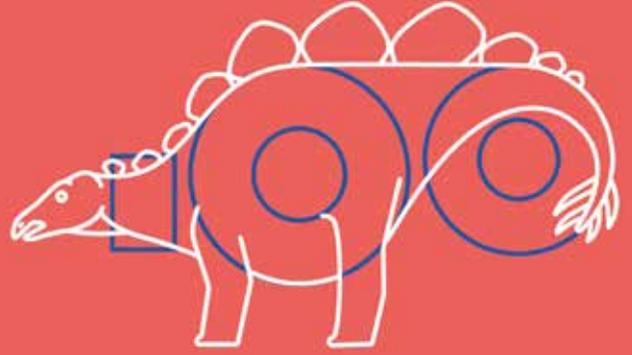
Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito ufficiale dell'evento www.dinosauribergamo.it o contattare infomuseoscienze@comune.bg.it tel. 035 28601

dal 10 marzo

al 30 settembre 2018



Cento anni
Museo Civico
Scienze Naturali
Bergamo



**Noi abbiamo 100 anni,
loro molti di più.**

DINOSAURI AL MUSEO

Una mostra al Museo Civico di Scienze Naturali di Bergamo per celebrare i cento anni dalla fondazione, con straordinarie ricostruzioni scientifiche di dinosauri e di molti altri animali estinti.

Vieni a festeggiare con noi l'anniversario del Museo, è un'occasione unica per scoprire ancora più emozionante!

dinosauribergamo.it museoscienzebergamo.it

ORARI

dal martedì al venerdì
09:00 - 13:00 / 14:30 - 18:00
sabato, domenica e festivi
10:00 - 19:00

Con la mostra si celebra il
centenario anche il Museo, nato
in provincia.



nel suo genere. La mostra è un'occasione straordinaria di apprendimento sia per le accurate didascalie, sia per il vasto ed interessante programma didattico e le attività collaterali pensate per il progetto scientifico; in quanto valorizza la storia geologica del territorio bergamasco.

«I cento anni della storia del Museo di Scienze Naturali giungono dopo una serie di scoperte straordinarie nel territorio provinciale. I primi giacimenti erano stati intercettati già dal XIX secolo, quando l'estrazione di lignite

portò alla luce i resti di enormi pachidermi del Quaternario. Le cave rivelarono gli imponenti resti scheletrici, oggi è compito degli specialisti del Museo conservarli e studiarli. In occasione del centenario potremo esporre per la prima volta, dopo un accurato restauro, le zanne complete di un mammut scoperto a Petosino nel 1905". Anna Paganoni, direttrice del Museo Civico di Scienze Naturali Enrico Caffi, ci racconta come il museo abbia scritto, dal 1970 fino ad oggi, nuove pagine nella storia



dell'evoluzione della vita sulla terra. "La conquista dell'aria da parte dei vertebrati è documentata dai più antichi rettili volanti scoperti a Cene, Zogno e Ponte Giurino. Gli scavi realizzati dal Museo hanno permesso di portare alla luce, rivelandoli, i progenitori delle aragoste, nuove specie di libellule o la ricchissima fauna di pesci e crostacei capostipiti degli attuali abitanti di ogni mare del nostro pianeta. Abbiamo potuto ricostruire un ecosistema scomparso da 220 milioni di anni quando, nel Triassico,

la zona di Bergamo corrispondeva ad una vasta distesa marina tropicale costellata da piccole isole".

Marco Valle, direttore del Museo Civico di Scienze Naturali Enrico Caffi è ottimista per il futuro del museo, in quanto considerato una grande risorsa del territorio bergamasco: «Festeggiare il secolo di un'istituzione culturale è indubbiamente un momento lieto e importante perché se è inevitabile guardare indietro per conoscere la strada percorsa, è anche indispensabile guardare avanti

Il Museo Civico

Il Museo di Scienze Naturali "Enrico Caffi" costituisce un vero e proprio patrimonio culturale della città di Bergamo. Il percorso espositivo guida gli spettatori ripercorrendo le principali tappe dell'evoluzione. Nelle sale si possono ammirare le testimonianze delle forme animali più antiche: i fossili. Le rocce delle valli bergamasche, un tempo fondali marini di tipo tropicale, hanno preservato per 220 milioni di anni crostacei, pesci, rettili marini e terrestri. E' possibile osservare lo scheletro completo di un cervo fossile risalente a oltre 700 mila anni fa, ma anche zanne di elefanti meridionali, denti di mammut, resti scheletrici di orsi delle caverne, rinvenuti nel territorio provinciale. I visitatori possono, durante il percorso, svolgere attività ludiche ed educative coinvolgenti. L'intero percorso sensoriale è stato allestito per consentirne la fruizione anche ad un pubblico di non vendenti. Ricerca, conservazione ed esposizione, hanno il fine sia di mostrare le meraviglie del mondo naturale ma, soprattutto, di sensibilizzare i visitatori verso la tutela del patrimonio naturale, così da preservarlo per le future generazioni.



Il laboratorio Geomodel

è un laboratorio artigianale ubicato a Quarto d'Altino (Venezia), che ha come obiettivo primario quello di fornire alla paleontologia gli strumenti necessari alla divulgazione. In Geomodel vengono materialmente realizzati i modelli degli animali esposti in mostra. Sono estremamente curati sia dal punto di vista artigianale, che estetico e scientifico. Questo lavoro, conferisce all'animale riprodotto un effetto finale di estrema naturalezza e vero simiglianza.

per individuare i nuovi obiettivi da raggiungere. Ma non si vive del solo passato, abbiamo la fortuna di operare in un territorio ricchissimo di ambienti naturali popolati di numerosissime forme di vita, alcune di queste esclusive si sono sviluppate e vivono in aree molto ristrette della nostra provincia. Stimolare la conoscenza di queste peculiarità naturalistiche fornisce nuova linfa vitale in un'epoca in cui la biodiversità viene giustamente considerata un patrimonio da salvaguardare e tramandare alle future generazioni nell'interesse di tutti». La mostra è un evento culturale e di intrattenimento con i contenuti scientifici

più recenti della ricerca in campo paleontologico. Tutte le ricostruzioni sono in grandezza naturale e curate nei minimi particolari, vi è "una sorta di dialogo tra passato e presente a evidenziare la continuità delle leggi della Natura" dice Simone Maganuco, Paleontologo Supervisore Geomodel. Nel comitato scientifico ha lavorato, a stretto contatto con i paleontologi di Geomodel Simone Maganuco e Stefania Nosotti, il personale del museo, in primis i direttori Marco Valle e Anna Paganoni e la conservatrice Annalisa Aiello, che hanno dato un indirizzo decisivo per la messa a punto del percorso espositivo. ●



Festa del lavoro: ma perché si festeggia l'1 maggio?

Molto nota a livello globale, ci ricorda le lotte del passato, gli obiettivi raggiunti dal movimento dei lavoratori, i diritti e le prospettive future

Dal congresso dell'Associazione internazionale dei lavoratori (la Prima Internazionale) riunitosi a Ginevra nel settembre 1866, era già nata una prima idea concreta: "otto ore come limite legale dell'attività lavorativa". A sviluppare un grande movimento di lotta sulla questione delle otto ore furono soprattutto le organizzazioni dei lavoratori statunitensi. Nel 1866, lo Stato dell'Illinois, approvò una legge che introduceva la giornata lavorativa di otto ore, ma vi

erano delle limitazioni che ne impedivano la sua effettiva applicazione. La legge doveva entrare in vigore l'1 Maggio 1867 e per quel fatidico giorno venne organizzata a Chicago una grande manifestazione, a cui parteciparono diecimila lavoratori, dando vita al più grande corteo mai visto per le strade della città americana. Nell'ottobre del 1884 la Federation of Organized Trades and Labour Unions indicò nel 1 Maggio 1886 la data limite, a partire dalla quale gli operai americani si sarebbero rifiutati di



“Ogni individuo ha diritto al lavoro, alla libera scelta dell’impiego, a giuste e soddisfacenti condizioni di lavoro ed alla protezione contro la disoccupazione”



lavorare più di otto ore al giorno.

Ma perché si scelse proprio il primo maggio?

La scelta della data non è stata affatto casuale, ma dettata dall’importanza degli eventi svoltisi i primi giorni di maggio 1886. In quegli anni, i lavoratori non avevano alcun diritto da poter rivendicare: lavoravano anche 16 ore al giorno in condizioni pessime e disumane. L’1 maggio 1886, i sindacati dei lavoratori avevano indetto a Chicago

un grande sciopero al fine di rivendicare la durata massima della giornata lavorativa a 8 ore: dodicimila fabbriche degli Stati Uniti e 400 mila lavoratori incrociarono le braccia. Si svolse tutto in modo pacifico, ma nei giorni successivi le manifestazioni proseguirono e la situazione si fece sempre più tesa finché il 3 maggio la polizia fece fuoco contro la folla che stava protestando contro i licenziamenti, causando delle morti. Per protesta, il giorno dopo fu indetta un’altra manifestazione ad Hay

Lucy Parsons, la ribelle

Figura centrale dell'avvenimento di Haymarket (Chicago) del 1886. Il 1° maggio 1886, Lucy mobilitò numerose lavoratrici guidando il corteo insieme al marito Albert Parsons. Successivamente, il 4 maggio, a seguito dell'esplosione della bomba durante la giornata di protesta, la polizia arrestò sette anarchici e il marito Albert si consegnò alla polizia. Lucy organizzò la difesa degli incriminati, rivelandosi un'oratrice eccezionale durante le sue conferenze. Alla fine, Albert e quattro altri anarchici vennero impiccati venerdì 11 novembre 1887. Lucy portò i suoi figli a vedere Albert per l'ultima volta ma venne arrestata e liberata solo dopo l'esecuzione, malgrado le contestazioni. Questo omicidio di Stato scatenò una immensa ondata di proteste nel movimento operaio annunciando successivamente delle vittorie decisive. Dopo un periodo di pausa, ritornò in Mary lo spirito ribelle e la sua determinazione rivoluzionaria. Contesa tra il suo lavoro di sarta, i suoi figli e la lotta sociale e sindacale, iniziò anche a scrivere una biografia su Albert e degli articoli sui giornali, sollecitando un sindacalismo di base, di classe e di massa. Dopo la sua morte, la polizia ha fatto sparire tutte le sue numerose carte e 1500 libri. Non avendo potuto farla tacere quando era viva, non restava che cancellare



marketSquare (Chicago), durante la quale, mentre la polizia si avvicinava al palco degli oratori per interrompere il comizio, fu lanciata una bomba; i poliziotti iniziarono quindi a sparare contro i manifestanti provocando nuove vittime. A seguito di questo evento, venne messa in atto una feroce ondata repressiva contro le organizzazioni sindacali e politiche dei lavoratori, provocando la chiusura di alcune delle loro sedi, l'arresto di alcuni dirigenti e la condanna a morte di 8 noti esponenti anarchici. Il



ricordo del "Massacro di Haymarket" e dei suoi martiri divenne l'emblema delle rivendicazioni degli operai che in quegli anni lottavano per avere diritti e condizioni di lavoro migliori diventando così una commemorazione a livello internazionale.

La Festa del lavoro (anche chiamata festa dei lavoratori) venne istituita il 20 luglio 1889 a Parigi, durante il congresso della Seconda Internazionale (il cui intento era quello di coordinare l'attività di tutti i partiti nazionali

Haymarket Memorial

Nel 1992 nella piazza di Chicago oggetto del massacro, nel punto dove si trovava il palco degli oratori, venne apposta una targa con scritto: «Dieci giorni di scontri tra i lavoratori e gli industriali culminarono qui in incidenti che portarono alla tragica morte di lavoratori e poliziotti. Il 4 maggio 1886, i presenti ad un presidio operaio si raccolsero intorno all'imbocco di Crane Alley. Un contingente della polizia giunto da DesPlaines Street venne attaccato con una bomba lanciata da sud. Il processo seguente ad otto attivisti guadagnò l'attenzione mondiale del movimento operaio e diede vita alla tradizione del Primo maggio in molte città. Il 14 settembre 2004 fu inaugurato a Chicago l'Haymarket Memorial, un monumento in bronzo su piedistallo in cemento realizzato dall'artista Mary Brogger raffigurante un carro (in ricordo delle mietitrici degli operai della McCormick), in commemorazione della rivolta di Haymarket. Nel 1905 fu la seconda donna ad aderire alla International Workers of the World (IWW), sindacato in cui sviluppa l'azione diretta di massa, l'autogestione, lo sciopero generale. La sua influenza fu determinante nell'implicazione crescente delle donne nelle lotte sociali.

Il 1° maggio in Italia

La festività entrò a far parte della tradizione italiana solo 2 anni dopo, nel 1891. Ma, con l'avvento del fascismo, Mussolini decise di abolirne le celebrazioni e, nel 1924, il governo fascista spostò la festività al 21 aprile in concomitanza con il Natale di Roma, per festeggiare "il lavoro italiano e non quello inteso in senso astratto e universale". Dal 1945, con la Liberazione, il primo maggio è tornato a coincidere con la festa del lavoro. Resta memorabile ancora oggi per la sua tragicità la celebrazione dell'1 maggio 1947 a Portella delle Ginestre nel palermitano, dove, durante il discorso di alcuni dirigenti del Pci, la banda di Salvatore Giuliano ha sparato a una folla di lavoratori, donne, bambini e anziani uccidendo 50 persone. A partire dal 1990 i sindacati confederali Cgil, Cisl e Uil, in collaborazione con il comune di Roma, organizzano un grande concerto per celebrare la festività



collegati con il movimento operaio) al fine di ricordare la riduzione dell'orario della giornata lavorativa a 8 ore. "Una grande manifestazione sarà organizzata per una data stabilita, in modo che simultaneamente in tutti i paesi e in tutte le città, nello stesso giorno, i lavoratori chiederanno alle pubbliche autorità di ridurre per legge la giornata lavorativa a otto ore e di mandare ad effetto le altre risoluzioni del Congresso di Parigi".

■ "Otto ore di lavoro, otto di svago, otto per dormire" era

il motto della manifestazione, coniato in Australia nel 1855, e condiviso da gran parte del movimento sindacale del primo Novecento. I lavoratori rivendicavano il diritto di affermare la propria autonomia e indipendenza, difendere i propri diritti, raggiungere gli obiettivi prefissi e migliorare la propria condizione.

A distanza di un anno dall'istituzione della festività, man mano che ci si avvicinava all'1 maggio 1890 le organizzazioni dei lavoratori intensificarono l'opera di sensibi-



Il “Concertone” a Roma

Il Concerto del Primo Maggio è il più grande e leggendario evento gratuito di musica dal vivo in Italia nato nel 1990. L'evento è promosso da CGIL, CISL e UIL e viene organizzato annualmente in piazza di Porta San Giovanni in Laterano a Roma richiamando centinaia di migliaia di spettatori. Il Concerto viene anche trasmesso integralmente in diretta da RAI 3. Anche dopo ben tre decenni di storia, l'evento attrae ancora oggi un target di pubblico incredibilmente vasto e diversificato.

lizzazione sul significato di quell'appuntamento. In un volantino diffuso il 20 aprile 1890 si legge: “Lavoratori ricordatevi il 1° maggio di far festa. In quel giorno gli operai di tutto il mondo, coscienti dei loro diritti, lasceranno il lavoro per provare ai padroni che, malgrado la distanza e la differenza di nazionalità, di razza e di linguaggio, i proletari sono tutti concordi nel voler migliorare la propria sorte e conquistare di fronte agli oziosi il posto che è dovuto a chi lavora. Viva la rivoluzione sociale! Viva l'In-

ternazionale!”. Friedrich Engels afferma compiaciuto: “Il proletariato d'Europa e d'America passa in rivista le sue forze mobilitate per la prima volta come un solo esercito. E lo spettacolo di questa giornata aprirà gli occhi ai capitalisti”. La partecipazione dei lavoratori fu altissima, determinando la riuscita internazionale della mobilitazione. L'1 maggio 1891 la Seconda Internazionale decide di rendere permanente quella che, da lì in avanti, sarà la “festa dei lavoratori di tutti i paesi”. ●

Gli scienziati lo confermano: viaggiare fa bene al cervello!

Quante volte hai detto "Avrei proprio bisogno di un viaggio", oppure hai sentito frasi come "Viaggiare fa bene alla salute"? Hai già prenotato il volo?

Viaggiare è un' incredibile terapia naturale che riesce ad apportare benefici a livello psico-fisico e lo confermano medici, psicologi e ricercatori di tutto il mondo.

In primis, viaggiare è un modo per evadere dalla routine, per rilassarsi, allontanare ansie e preoccupazioni e non pensare a tutti gli impegni che la vita di tutti i giorni ci impone. Il benessere psicologico migliora grazie al contatto con la natura, e ciò lo riconoscono varie ricerche

scientifiche. È per questo motivo che, se siamo particolarmente stressati, optare per mete con ambienti naturali ci aiuta a combattere lo stress e tornare a casa rigenerati. Quando si perde qualcosa (un lavoro, una relazione o un proprio caro), ci si sente come aver perso un tassello di sé, una parte della propria anima; si viaggia quindi per ritrovare se stessi, per superare la perdita.

Viaggiare rappresenta anche una delle attività di decisionmaking, è un proprio progetto personale (si deve



*“Se non sei ancora convinto
leggi cosa dice la scienza in merito”*



scegliere la meta, pianificare l'itinerario, acquistare i biglietti...) che sviluppa le nostre capacità organizzative, di problem solving ma allo stesso tempo migliora la percezione di noi stessi e il controllo che abbiamo sull'ambiente esterno. Secondo uno studio condotto dal Journal of Personality and Social Psychology, gli studenti che hanno vissuto all'estero hanno avuto il 20% in più di probabilità di risolvere un problema rispetto a coloro che non hanno viaggiato. Infatti, scoprire le diversità stimola il

cervello e apre la mente verso nuove culture e ideologie, rendendoci più disponibili e aperti alla vita e al prossimo. Michael Valenzuela, ricercatore dell'Università di Sydney, ha scoperto che, chi ha viaggiato e viaggia molto, ha una maggiore densità di neuroni in alcune zone cerebrali. Il cervello è un organo neuroplastico, ovvero è capace di adattarsi ad ogni situazione. Tuttavia, proprio come un muscolo, questa capacità va allenata. Secondo Adam Galinsky della Columbia Business School, viaggiare è



una straordinaria palestra per il cervello, il quale è indotto ad adattarsi rapidamente ai costumi del paese che visitiamo. Viaggiando quindi, non solo “apriamo la mente”, ma sviluppiamo anche una maggiore attitudine ad elaborare situazioni creative, utili per affrontare le difficoltà di ogni giorno. William Maddux dice *“Le persone che integrano una nuova cultura nella loro identità sono più creative nel lungo periodo”*: l’immersione culturale ci rende più flessibili in termini cognitivi e con più idee diversificate.

Paul Nussbaun, neuropsicologo clinico e professore di chirurgia neurologica presso l’Università di Pittsburgh, dichiara che i benefici mentali del viaggio possono persino aiutare a rimanere immune ai disturbi degenerativi come l’Alzheimer. Viaggiare migliora anche l’efficienza della corteccia cerebrale dorsolaterale, molto importante per la memoria a lungo termine. Si può comprare la felicità? La scienza dice di sì: viaggiare rende anche felici! Lo psicologo e ricercatore olandese Jeroen Nawijn ha



Idee per la tua gita fuori porta

A volte basta solo un weekend per rigenerarsi e “staccare” dalla propria routine. Aereo, treno, pullman... da Bergamo le mete per trascorrere due giorni in luoghi meravigliosi sono molte, c'è solo l'imbarazzo della scelta! Avete voglia di andare al mare? Le Cinque Terre sono il luogo perfetto per trascorrere due giorni in mezzo alla natura, la brezza marina e gli splendidi borghi. Avete voglia di andare in montagna? Val di Fassa è la meta adatta a voi se volete respirare aria pulita, passeggiare nei boschi e circondarvi dal silenzio. Volete visitare una nuova città? Verona, Venezia, Torino e Genova sono solo alcune delle città facilmente raggiungibili da Bergamo. “La vita è un viaggio e chi viaggia vive due volte” Cosa state aspettando? Si parte all'avventura!

preso in esame 481 turisti di Amsterdam e ha scoperto che viaggiare fa sentire soddisfatti della propria giornata il 20% in più rispetto a chi non viaggia. La soddisfazione cresce dal secondo giorno di viaggio in poi, fino al penultimo giorno, prima della partenza. Il penultimo giorno la soddisfazione cala drasticamente, probabilmente per la tristezza di dover tornare a casa. Ma la felicità aumenta nuovamente l'ultimo giorno, forse proprio per la voglia di tornare a casa propria. Investire il proprio denaro in espe-

rienze di vita ci rende più felici e ricchi interiormente. La società consumistica ci spinge a credere che la chiave della felicità stia nell'acquisto continuo di bene materiali, i quali, appena l'entusiasmo svanisce, vengono sempre rimpiazzati da un nuovo acquisto. Thomas Gilovich, professore di psicologia della Cornell University spiega *“Compiamo oggetti, cose, per renderci felici. Ci riusciamo anche, ma per poco tempo. Le cose nuove sono eccitanti solo all'inizio, ma poi ci abituiamo a loro. [...] Investire sulle esperienze garantisce una sensazione di appagamento più duratura perché ci connette agli altri più facilmente, in modo più profondo e ampio”*. Al contrario, le emozioni e sensazioni provate in un viaggio si fissano nella memoria accompagnandoci per tutta la vita. ●



9 suggerimenti per una sana relazione con il proprio partner

Coppie che scoppiano e nel tempo trovano criticità insanabili. Perché succede e cosa fare?

Sempre più spesso sentiamo parlare di coppie che decidono di rompere la loro relazione dopo un lungo periodo di vita passato a fare progetti e a costruire qualcosa insieme. Il fenomeno dei divorzi e delle separazioni è molto più frequente ora che non in passato: "Perché?" ci chiediamo spesso, probabilmente perché la struttura della società è cambiata, i ruoli della donna e dell'uomo all'interno della coppia sono molto diversi rispetto a cinquant'anni fa

così come le aspettative nei confronti del matrimonio e della costruzione di una famiglia. Fino a poco tempo fa, il matrimonio e lo status sociale di uomo o donna sposata, avevano una valenza notevole all'interno della società, tanto da portare a considerare la costruzione di una famiglia come un dovere e un impegno obbligatorio, da assolvere una volta giunti all'età ideale. Una volta, lo scopo di vita per la maggior parte delle donne era quello di trovare un compagno, sposarsi e avere dei figli, dando



maggior importanza all'istituzione che al proprio benessere all'interno della relazione coniugale. Così come per l'uomo, il cui interesse era quello di trovare una compagna e un buon lavoro che gli permettesse di mantenere tutta la famiglia. Oggi, la maggiore autonomia femminile e la perdita di valore del matrimonio, hanno permesso di dare maggior importanza agli aspetti emotivi che legano la coppia, intesa ora come spazio dove trovare soddisfazione dei propri bisogni, comprensione e stabilità

emotiva. Ma, come cita Antoine de Saint-Exupéry nel suo celebre romanzo *Il Piccolo Principe*: "Ogni essere umano è un universo a sé stante", e come tale necessita di una conoscenza approfondita. La ricerca della soddisfazione dei propri bisogni con scarsa conoscenza (o reale considerazione) della personalità del proprio partner, porta il più delle volte al crearsi di aspettative di cura che possono non trovare corrispondenza con la realtà. Ne conseguono frustrazione, litigi e a lungo andare la rottura. ■

Conoscere bene il partner

La conoscenza approfondita dell'altro è l'elemento più critico della vita di coppia; spesso si pensa di conoscere bene il proprio compagno, salvo poi che di questa persona con la quale si può aver vissuto anche a lungo, si aveva una conoscenza piuttosto superficiale. La scarsa conoscenza del partner può essere attribuita ad un processo intenzionale (o inconsapevole) che coinvolge entrambi i partner, da un lato la persona stessa che cela alcune parti di sé ritenute poco gradevoli e dall'altro il compagno che non vede (o non vuole vedere) aspetti dell'altro che non si adeguano all'immagine che abbiamo o che vorremmo avere.

Un simile comportamento, porta alla creazione di un profilo di personalità poco vero e non autentico, sul quale si costruiscono delle aspettative di comportamento che vengono costantemente disattese.

Il primo passo da compiere quando si instaura una relazione è quindi quello di impegnarsi nella conoscenza profonda dell'altro e di sé, un obiettivo importante e prioritario da cui poi dipenderà in ultima analisi il buon andamento del rapporto di coppia. È importante capire quali bisogni e aspettative riversiamo nella coppia e se essi combaciano con ciò che sappiamo di lui o di lei, ma soprattutto se può essere in grado di soddisfarli.

Come conoscere meglio il mio partner e garantire una buona relazione di coppia?

La conoscenza è il primo passo, ma come approfondirla e mantenere un buon rapporto di coppia? Di seguito sono elencati alcuni suggerimenti che, se applicati, possono aiutare i partner a conoscersi meglio. Una buona conoscenza dell'altro implica anche maggiore intimità, maggiore capacità di prevenire i litigi e più competenze nella gestione dei momenti di crisi.

1. Dare spazio all'amore: trovare sempre nell'arco della giornata il tempo e il modo per far sentire al proprio partner il vostro amore. Può essere attraverso un fiore, una carezza, un pensiero gentile, una telefonata, una sor-



presa o piccole attenzioni, tutto ciò che possa far sentire alla persona che amate quanto è importante per voi.

2. Essere coerenti: l'amore va soprattutto dimostrato e non solo dichiarato. Comportarsi in maniera coerente rispetto al punto precedente è una strategia fondamentale se si vuole evitare di creare contraddizioni tra quello che viene detto a parole e ciò che viene comunicato con i fatti e le azioni quotidiane. Attenzione, dire al proprio partner "ti amo" e poi non essere presenti nei momenti importanti e nelle decisioni che contano nella vita di coppia, equivale ad annullare ciò che si è precedentemente detto.

3. Comunicare in maniera aperta e leale: in situazioni di divergenza di opinioni, di contrasto e/o di conflitto, è importante confrontarsi serenamente e ascoltare con calma, rispetto ed empatia anche le ragioni e i punti di vista dell'altro senza alcun pregiudizio, e soprattutto con la piena consapevolezza che l'apparente vittoria dell'uno sull'altro equivale in realtà alla sconfitta di entrambi. Se possibile, non lasciar trascorrere più di 24 ore dall'eventuale litigio per cercare di risolvere il problema o di superare al più presto la situazione conflittuale. E' bene tener presente, inoltre, che i contrasti e i conflitti, peraltro assolutamente normali in una coppia, possono rappresentare un momento di riflessione, di maggiore conoscenza dell'altro, di confronto e, quindi, di crescita e di evoluzione della coppia, ma possono anche trasformarsi, come più spesso facilmente accade, in una trappola mortale per il rapporto che rischia di svuotarsi di ogni sentimento e di rimanere soffocato da violenti scontri diretti ad annientare psicologicamente l'altro. Pertanto, quando ci si ritrova in situazioni di esasperato conflitto è importante domandarsi se si vuole costruire un rapporto migliore o si vuole distruggere quello che si è già costruito.

4. Riconoscere i propri errori: troppo spesso si mette in campo l'orgoglio dove non è necessario. Chiedere scusa non è da tutti, riconoscere di aver sbagliato e scusarsi

Intelligenza emotiva e intelligenza sociale

Per qualsiasi tipologia di relazione nella quale ci mettiamo in gioco, l'utilizzo dell'intelligenza emotiva e sociale sono fondamentali per il buon andamento del rapporto.

Intelligenza emotiva: capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni, le emozioni altrui e di agire nel rapporto considerando anche queste informazioni.

Intelligenza sociale: capacità di relazionarsi con gli altri in maniera efficiente, costruttiva e socialmente compatibile.

Nella relazione di coppia queste due capacità si declinano nell'assunzione di alcuni comportamenti fondamentali: a) riconoscere i propri errori senza mezzi termini; b) scusarsi sinceramente per l'accaduto; c) impegnarsi a non ripetere l'errore commesso.

richiede umiltà, coraggio e buone competenze interpersonali come l'intelligenza emotiva e sociale.

5. Imparare a perdonare: l'amore è anche, e forse soprattutto, capacità di perdonare. Il perdono è un atto d'amore che appartiene alle persone generose di cuore. Chi non sa perdonare, non può dire di saper veramente amare. Ci sono situazioni in cui il perdono, di per sé difficile da concedere, rappresenta l'unica via d'uscita, da pagare a volte a caro prezzo, ma è un investimento pur sempre conveniente.

6. Rinunciare alla perfezione: "nessuno è perfetto" è una regola d'oro spesso dimenticata che, se puntualmente

osservata, può evitare inutili tensioni, ansia da prestazione e stress nella coppia. Se non accettiamo i limiti del nostro partner o non tolleriamo i suoi difetti e le sue imperfezioni, con molta probabilità stiamo cercando in lui qualcosa che non ci può dare, o forse abbiamo una visione troppo idealizzata della persona che vorremmo accanto. Questo può generare aspri conflitti nella relazione, ma a quel punto conviene interrogarsi sulle ragioni di fondo della propria scelta e darsi delle risposte che siano coerenti con noi stessi.

7. Far prevalere il “senso del noi”: come già anticipato nell'introduzione dell'articolo, se un partner cerca nella coppia la soddisfazione esclusiva dei propri bisogni, la relazione è destinata a fallire. Suggestire l'importanza di riconoscere la diversità dell'altro, non è così banale come può apparire: la coppia è composta da due persone con bisogni, motivazioni, obiettivi, interessi, aspettative e desideri diversi; fino a quando nella coppia prevarranno interessi personali e forme di egoismo, anche se espresse, non si andrà molto lontano sul difficile cammino della crescita emotiva, dell'amore e della felicità. Questo traguardo, che ogni coppia desidera raggiungere, è invece possibile se i partner sono entrambi capaci di creare da subito quel magico “senso del noi” che è un sentimento profondo, basato sulla condivisione di tutto ciò che crea e rinforza un legame affettivo, e che va alimentato costantemente nel tempo.

8. Creare intimità nella coppia: la tenuta di una coppia nel tempo è direttamente proporzionale al grado di intimità che i partner riescono a stabilire tra di loro. L'intimità è uno straordinario collante ancora più forte della passione, ma che per funzionare ha bisogno di essere continuamente alimentato attraverso una fiducia reciproca profonda e incondizionata. Solo su queste basi è possibile rivelarsi completamente all'altro, svelare i propri segreti, mettere a nudo le proprie debolezze o paure senza il timore di apparire fragili, vulnerabili o di essere giudicati per le proprie “zone erranee”.

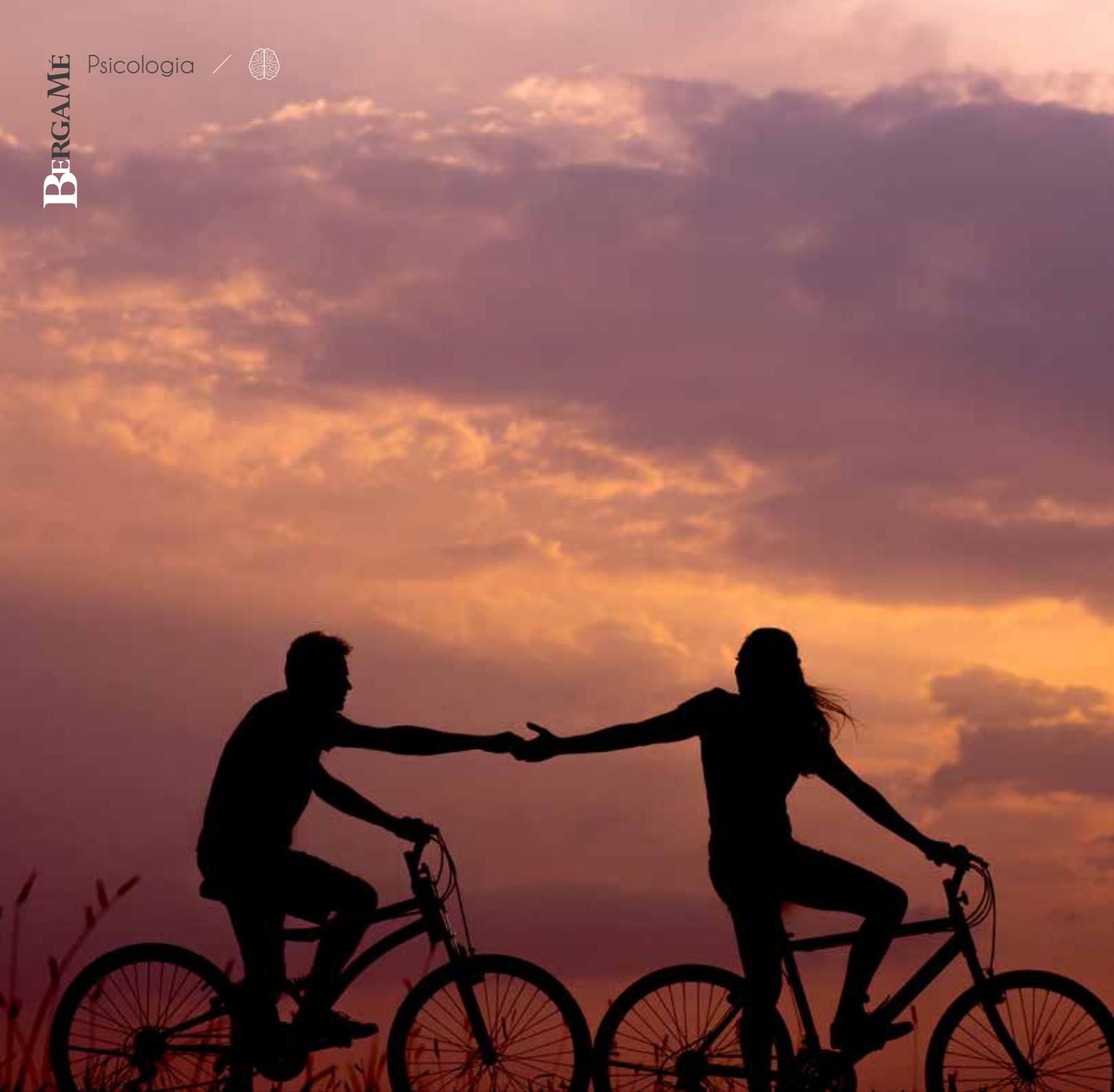




L'intimità, quella vera, richiede soprattutto coraggio ed onestà intellettuale per affermare la propria identità, oltre alla consapevolezza che essa non è mai un punto di partenza, ma un punto di arrivo, un traguardo che si conquista pian piano, giorno dopo giorno nel tempo. L'intimità è in sintesi un elemento fortemente caratterizzante la stabilità della coppia, che più sarà intima e più apparirà unita e sicura anche agli occhi degli altri, grazie a quel senso di complicità che è allo stesso tempo causa ed effetto dell'intimità tra due persone che si amano.

9. Impegnarsi verso l'altro: è in assoluto la regola più difficile da seguire in un rapporto di coppia. L'impegno implica da un lato l'assunzione di responsabilità nei confronti del proprio partner, specificamente legate a tale ruolo, dall'altro la volontà e il desiderio di non deludere mantenendo in qualsiasi situazione un comportamento adeguato che garantisca condizioni di equilibrio emotivo e stabilità nella coppia. Più in particolare, il termine impegno ha una valenza olistica, che abbraccia diverse dimensioni del rapporto, tutte assolutamente importanti, che vanno da quella relazionale, a quella psicologica, affettiva e professionale.

Impegno dal punto di vista relazionale vuol dire innanzitutto fedeltà e rispetto per l'altro; nella dimensione psicologica l'impegno assume il significato di fiducia e aiuto fornito al partner per sostenerlo nel suo percorso di autorealizzazione e crescita personale; in ambito affettivo l'impegno sottintende la presenza non solo fisica, ma soprattutto emotiva sia nei momenti belli che in quelli difficili della vita; in ambito professionale, infine, l'impegno per il proprio partner si estrinseca con la disponibilità a cercare insieme occasioni e opportunità che favoriscano il suo successo in ambito lavorativo, magari attraverso una più efficace strategia di valorizzazione delle sue risorse personali, che abbia anche lo scopo di migliorare la sua autostima. Ma perché è così difficile impegnarsi verso l'altro? Forse perché l'impegno richiede sacrificio, rinunce, capacità di donarsi senza pretendere nulla in cambio, impiego di risorse personali a favore dell'altro,



altruismo o meglio ancora assenza di egoismo, dedizione. In una parola “amore”, un sentimento capace di raccogliere in sé tutte queste cose che solo chi ama sinceramente riesce a ritrovare con assoluta naturalezza nel suo repertorio comportamentale.

Conclusioni

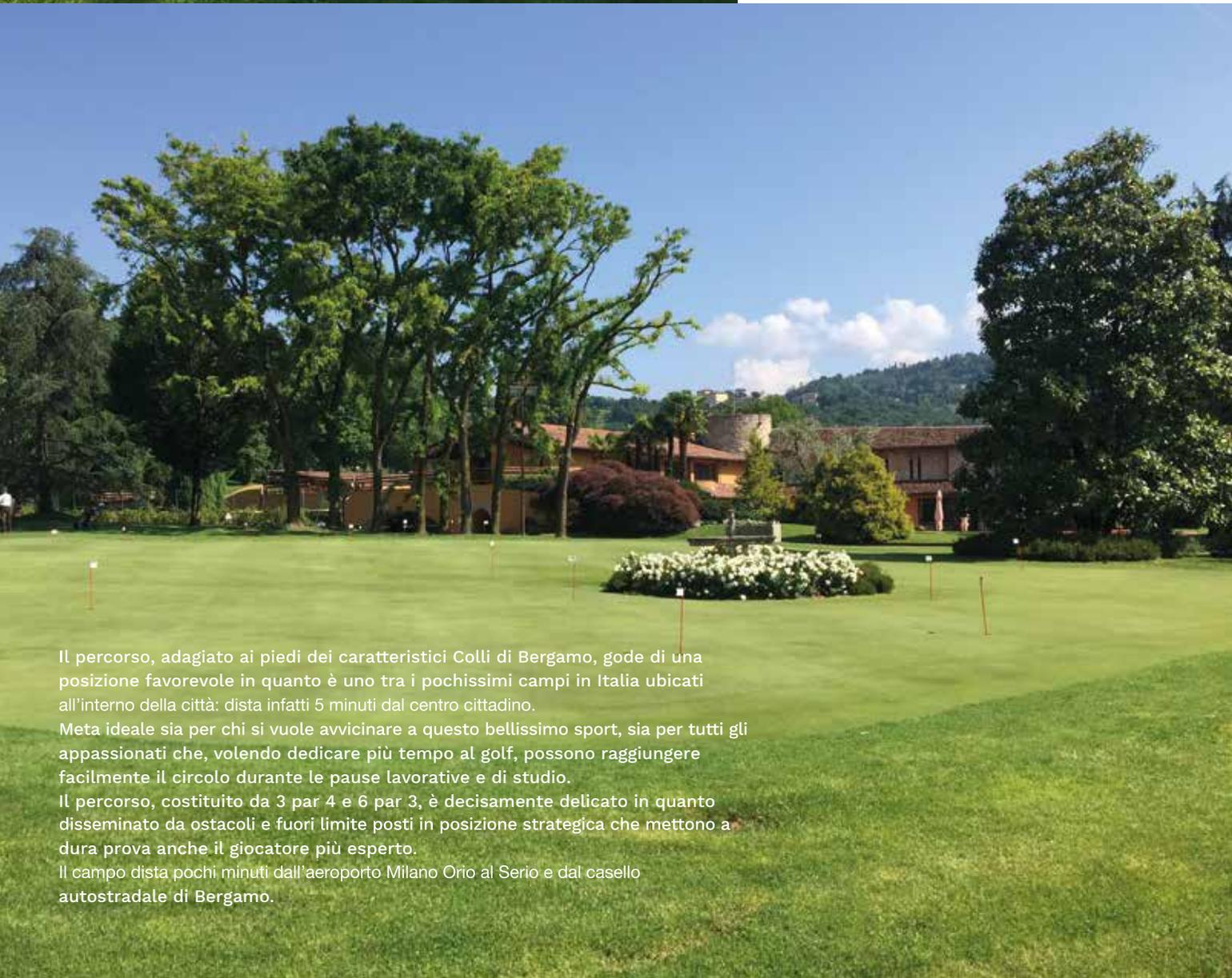
Ebbene sì, avere una relazione richiede interesse, tanto impegno, sacrificio, attenzione costante all'altro e messa

da parte dei nostri bisogni. La fragilità dei valori che un tempo garantivano lunga durata ai matrimoni, ha cambiato il modo di percepire la relazione di coppia e il matrimonio, che non sono più sentiti come una tappa di vita obbligatoria, ma come uno spazio in cui trovare l'amore vero e vivere le emozioni più intense e più belle che solo nel rapporto con l'altro possiamo provare. Il segreto, ora, sta nella capacità e disponibilità di curare costantemente l'altro, anche a costo di rinunciare a qualcosa di sé. ●



Via Longuelo 264,24129 Bergamo
www.aicollidibergamogolf.it
info@aicollidibergamogolf.it
Tel. 0039035250033

Percorso: 9 buche
Giorno di chiusura: lunedì non festivo
Aperto tutto l'anno



Il percorso, adagiato ai piedi dei caratteristici Colli di Bergamo, gode di una posizione favorevole in quanto è uno tra i pochissimi campi in Italia ubicati all'interno della città: dista infatti 5 minuti dal centro cittadino.

Meta ideale sia per chi si vuole avvicinare a questo bellissimo sport, sia per tutti gli appassionati che, volendo dedicare più tempo al golf, possono raggiungere facilmente il circolo durante le pause lavorative e di studio.

Il percorso, costituito da 3 par 4 e 6 par 3, è decisamente delicato in quanto disseminato da ostacoli e fuori limite posti in posizione strategica che mettono a dura prova anche il giocatore più esperto.

Il campo dista pochi minuti dall'aeroporto Milano Orio al Serio e dal casello autostradale di Bergamo.

Personaggio esemplare e principale esponente del Rinascimento veneziano

Lorenzo Lotto, artista rinascimentale del primo Cinquecento, ha dipinto nelle sue opere le emozioni

Lorenzo Lotto, maestro veneziano, (Venezia, 1480 - Loreto, 1578) è ritornato in scena grazie ad un'imponente mostra monografica che gli ha dedicato la città di Bergamo, e l'Accademia Carrara, con percorsi tematici sul territorio e le stagioni dei Grandi Restauri promossi negli ultimi anni dalla Fondazione Credito Bergamasco. Di Lotto balzano all'occhio i volti, gli sguardi, gli abiti, le acconciature, i colori e i paesaggi, che hanno visto tornare alla luce il "genio

inquieto del Rinascimento", capace a cinquecento anni di distanza di richiamare ammiratori esterrefatti dalla sua commovente vicenda personale. Il parco opere che il maestro veneziano ha disseminato in città - tre pale nelle chiese di San Domenico e Stefano, oggi Bartolomeo, Spirito e Bernardino, gli affreschi di San Michele al pozzo Bianco, i cartoni per il coro della Basilica di Santa Maria Maggiore - lo rese il vero artefice di una rivoluzione sul territoriale, che ha avuto i suoi più felici esiti.

**ORATORIO SUARDI - TRE-
SCORE BALNEARIO**

**Storie di Santa Barbara e di
altre Sante- 1524**

L'oratorio della Val Cavallina è forse l'intervento più maestoso che Lotto abbia lasciato in terra bergamasca. Internamente è affrescato in ogni angolo della sua muratura, costituendo quella che è forse l'impresa pittorica più memorabile del maestro veneziano. Nel centro della parete maggiore si staglia il Cristo, le cui dita emanano lunghi viticci, che includono busti di santi e che scorrono fin sulle falde del soffitto tra angeli festanti e vendemmiatori: il motto "Io sono lavate e voi i tralci" ben si addice a tale raffigurazione; infatti, gli eretici cadono a terra vinti dai falcetti di apostoli, martiri e dottori della Chiesa pronti a difendere a spada tratta i loro principi. Ai lati e attorno al Cristo si svolgono, secondo una sequenza narrativa, gli episodi del martirio di Santa Barbara, che poi proseguono tutt'attorno e sulle altre pareti con le storie di Santa Brigida d'Irlanda, i miracoli di Santa Caterina e Maria Maddalena.



**CHIESA DI SAN GIORGIO -
CREDARO****Natività e i Santi Rocco e
Sebastiano - 1525**

L'affresco occupa la parete di fondo dell'attuale sagrestia della chiesa, per il semplice fatto che originariamente il locale era una cappella esterna, dipinta anche sulle pareti laterali e sulla volta: il carattere dei dipinti a fresco è chiaramente votivo, proprio per la collocazione umile e per la presenza dei santi Rocco e Sebastiano, cari alla devozione popolare ed invocati contro le epidemie, soprattutto in tempi di peste. Proprio per questo motivo il tono è semplice e dimesso, nonostante il buon grado di conservazione, forse anche in relazione allo stato d'animo del pittore: infatti, questi affreschi sono l'ultimo intervento di Lorenzo Lotto nei nostri territori, prima della sua mesta e forzata dipartita dalla nostra città verso Venezia.



**CHIESA DI SANTA MARIA
ASSUNTA - PONTERANICA**

**Polittico con
Annunciazione,
Santi e resurrezione
di Cristo - 1527**

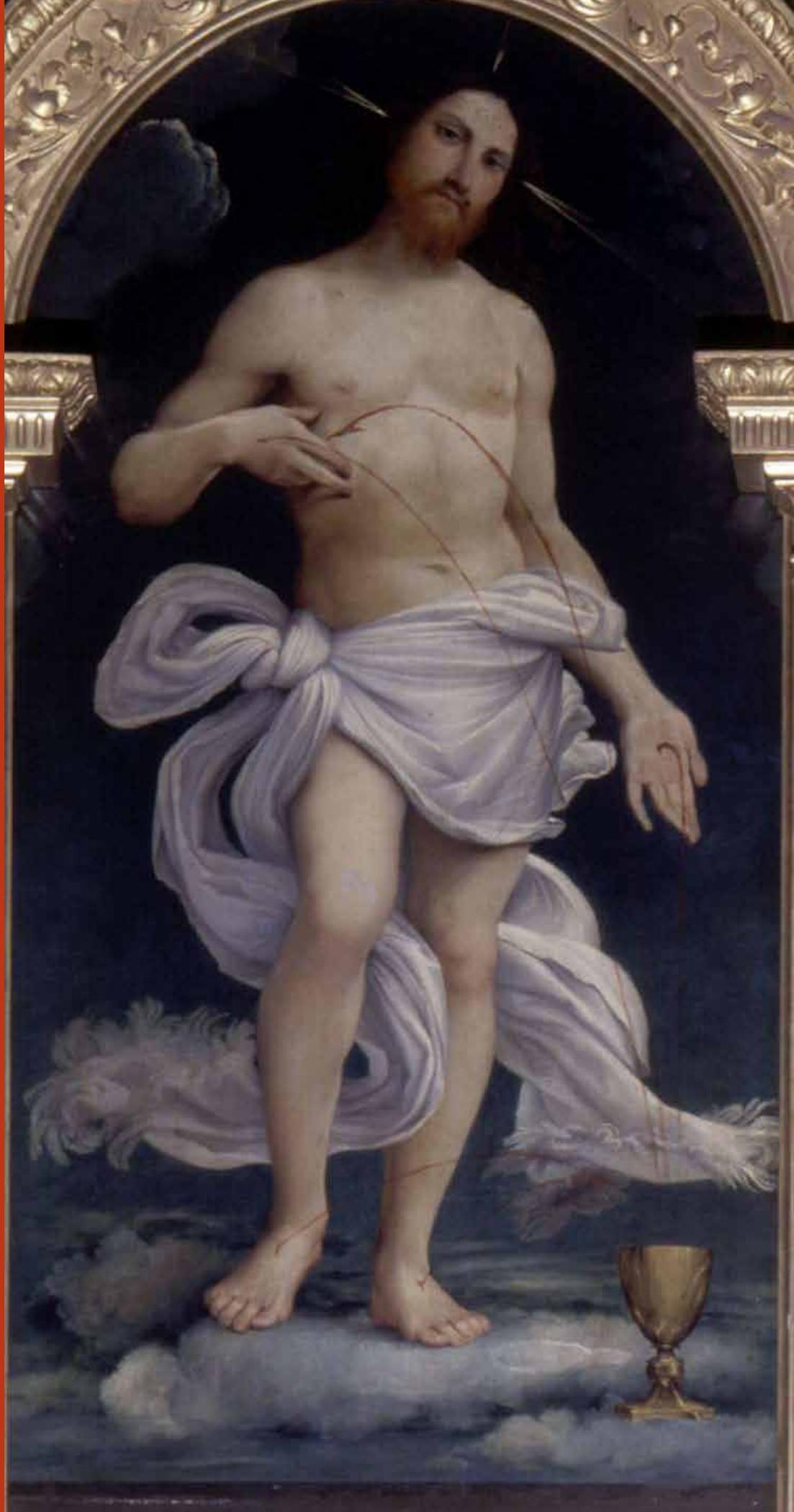
Il suo restauro operato qualche anno fa dalla restauratrice bergamasca Eugenia De Beni, mancata tragicamente nell'agosto del 2016, ha nuovamente messo in evidenza l'angelo annunciante, icona lottesca universalmente riconosciuta, che Eugenia soleva chiamare vestito di "rosa ciclamino". La veste, infatti, reca un colore straordinario declinato nei toni del rosa e pare mossa da un soffio di vento, che alitando porta l'essere etereo in un'atmosfera altra, unica e divina. Dalle piaghe di Cristo spilla il sangue della Redenzione, mentre a terra i due patriarchi di Oriente ed Occidente riconoscibili dai loro attributi iconografici, San Paolo con la spada e San Pietro con le chiavi, sono ritratti in attesa dell'annuncio del Battista.



**CHIESA DI SANTA MARIA
ASSUNTA - CAPRINO
BERGAMASCO, FRAZ.
CELANA**

**Assunzione della Vergine -
1527**

La sua ubicazione, poco distante dal capoluogo e da tutti i normali percorsi turistici che interessano il nostro territorio ne preclude spesso la visita. Unici sono lo slancio della Vergine, che pare si proietti come verso le schiere celesti, accompagnata da putti e angeli più maturi dalle inconfondibili movenze e sembianze lottesche. Lo stesso vale per gli apostoli, ognuno ripreso in un proprio e personale moto tra lo sgomento e la sorpresa, il trasognante e l'incredulità, come dimostrano il vecchio che inforca gli occhiali e scruta all'interno del sarcofago, incredulo di quello a cui sta assistendo, e San Tomaso a cui la cintola di Maria è destinata ... a riprova della sua ascesa in cielo.



CHIESA DI SANTA MARIA ASSUNTA - SEDRINA

Madonna in gloria e Santi - 1542

Nello scorcio paesaggistico della pala si riconoscono il fiume Brembo, che scorre placido e tortuoso sotto i ponti di Sedrina, la piccola e ridente località posta ai piedi della Valle Brembana, e le cime dei monti orobici in cui si annidavano gli eretici in fuga, da cui pare tragga spunto l'opera. Nel registro inferiore si presentano i Santi Battista, Francesco, Gerolamo e Giuseppe, dislocato sulla destra della composizione quasi a chiuderla, ma non per questo ultimo, anzi, finalmente protagonista nell'abito giallo oro, a ricordo dell'importanza della figura patriarcale nelle valli bergamasche. Il dipinto venne commissionato da un sedrinese migrato nella laguna veneziana a quasi venti anni dalla dipartita da Bergamo di Lorenzo Lotto: questa considerazione è molto importante, a dimostrazione di quale segno avesse lasciato nel nostro territorio il maestro e di quanta stima ancora per lui nutrissero molti bergamaschi; infatti, risiedenti in terraferma o nel capoluogo della Serenissima, molti di loro richiedevano opere da destinare alle terre natie orobiche, costituendo le cosiddette "rimessedegli emigranti".



Il mese di Maria tra rose e devozione popolare

La fioritura
di maggio
si incrocia
con il sacro

La primavera, simbolo della vita che rinasce, fiori che sbocciano, giornate che si allungano, sole che scalda dopo l'inverno freddo e lungo, queste alcune delle ragioni che ci portano ad amare tanto il mese di maggio, e contemporaneamente, esse sono alcune delle ragioni per cui questo è il mese dedicato alla Madonna. Simbolo di maternità per eccellenza, di nascita, di nuova vita: il culto della Madonna è molto amato dai cristiani, proprio per la

carica di positività che porta con sé, un po' come accade quando la primavera arriva e spazza via l'inverno. Maggio è il mese della promessa, della speranza, che porta verso l'estate, è il mese più adatto, secondo il mondo ecclesiastico, per ospitare una festa così importante come quella della Madonna. La Madonna, o Maria Vergine, ha una tradizione molto antica, risalente all'epoca di Gesù; di lei si parla nel vangelo, in particolare in quello di Luca, dove si racconta anche dell'annunciazione della nascita



“Siamo nel pieno della primavera, le rose sono tra i fiori più amati dagli italiani, ma sono anche strettamente legate alla Madonna, emblema per eccellenza di questo mese”



di Gesù. Singolare il fatto che fra i preghiere a lei rivolte, la più conosciuta è l'Ave Maria. Il Magistero cattolico, ha definito due dogmi rivolti alla Madonna di enorme importanza: il primo è quello dell'Immacolata Concezione dove Maria è considerata priva del peccato originale fin dal concepimento. La definizione dogmatica pose fine a una controversia inerente a questo episodio, che si era sviluppata a partire dal Medioevo nella Chiesa latina, ripresa più tardi dal Protestantismo; l'altro è l'Assunzione

in cui Maria viene sollevata nei cieli con lo spirito e col corpo grazie alla resurrezione, che avverrà in seguito per tutti i cristiani quando ci sarà la fine dei tempi.

E' stata la Teologia cattolica (mariologia) a sviluppare, nel corso dei secoli, le definizioni, le concezioni, i dogmi e dunque le corrette forme di venerazione della Vergine, basandosi però non su speculazioni astratte (cioè gnostico-intellettuali), bensì su alcune tradizioni storico-religiose del Cristianesimo, come testi di santi e padri della

Tutti i nomi della Madonna

I cattolici si rivolgono a lei con molti titoli. In Italia, ma non nella liturgia, viene normalmente chiamata Madonna, nome di derivazione latina che significa mea domina, "mia signora". Gli altri nomi sono: Maria Vergine, Maria Immacolata, Maria Assunta, che fanno riferimento alle definizioni dogmatiche, mentre moltissimi altri titoli fanno riferimento a luoghi o eventi di particolare devozione, come Maria Ausiliatrice, Maria Consolata, Madonna di Lourdes, di Fatima o di Loreto, Madonna della Neve o delle Galline. Insomma, il nome di Maria viene declinato sotto le prospettive più inaspettate. La cosa sorprendente, è vedere quanto la Madonna venga amata e venerata in diverse parti del mondo, non solo in Italia.

Chiesa. Tutto ciò è oggetto di studio e di riflessione, a cui viene riservato tempo da parte dei teologi specializzati nel culto di Maria. Tornando al senso di vita che la Madonna ci trasmette, la scelta della rosa non è così casuale come si può pensare: le rose sbocciano a maggio, e sbocciare è forse uno dei simboli meglio associabili ad una figura così importante. Petali che si schiudono a poco a poco, lasciando venerare la bellezza di fiori così poetici che incantano tutte le donne, e che profumano di una soave fragranza. La rosa è il fiore "Mariano" per eccellenza. La Madonna è spessissimo rappresentata con questi fiori e, non a caso, una corona di rose le si offre recitando il rosario; gli altari di Maria sono spesso adorni di rose; i santini la incorona spesso di questi fiori. Maria vie-



ne detta "rosa mistica", ovvero rosa senza spina, e solo da una rosa poteva essere simboleggiata. Perfino nelle preghiere popolari è definita la Rosa. Nelle raffigurazioni possono essere gli angeli, i santi o dei devoti ad offrirgli le rose. Altre volte è la stessa Vergine a tenerle in mano o sulle vesti. Molte le immagini che la ritraggono con rose: la Madonna di Lourdes poichè apparì con due rose gialle sui piedi; la Madonna di La Salette ritratta con la corona, lo scialle e i calzari adorni di rose; la Madonna delle Rose



raffigurazione che prevede l'ambientazione della scena in un roseto; la Madonna della Rosa il cui culto ha radici in diverse zone d'Italia dove a causa di motivazioni miracolistiche diverse ella regge in mano una rosa; una rosa regge in mano la Madonna dell'Altomare di Andria; la rosa è anche l'attributo dell'Immacolata o dell'Assunta ed è spesso retto da un putto; rose che coronano il cappello della Divina Pastora; ed infine una rosa rossa viene tenuta in mano dall'Addolorata, e mazzolini di rose



trovano posto tra le mani della Madonna della Mercede e della Madonna del Rosario. Tutto questo a rafforzare la teoria che le rose non siano un simbolo casuale, ma un concetto selezionato e ben posto per rafforzare questa figura femminile spiritualmente elevata, la quale necessita di essere accompagnata da un elemento altrettanto straordinario. Questo, forse, gioca un ruolo centrale anche nella scelta di questo fiore come tra il preferito tra le donne: circondato da un'aurea divina, la rosa diventa simbolo d'amore per le donne per eccellenza, anche per il collegamento alla vita che offre. Un bambino può rappresentare un fiore che si schiude, rivelando la sua bellezza più recondita; e il bambino viene spesso raffigurato nelle braccia della madre divina, Maria. Amore, religione, fiori raccolti in un unico mese, considerato forse, tra i più divini dell'anno. ●

Le rose e il loro significato

Si sa che le rose incantano per i loro colori seducenti e vellutati, oltre che per il loro inebriante profumo. Noto anche il fatto che ad ogni colore, corrisponde un preciso messaggio, da non sottovalutare se non si vuole rischiare di essere fraintesi. Detto questo, voi sapete che significato corrisponde ad ogni colore? Se non lo sapete, vi rinfreschiamo noi, giusto per non farvi cogliere impreparati:

Rosa rossa: simboleggia la passione e l'amore.

Rosa arancio: rappresenta il fascino e la bellezza.

Rosa bianca: l'innocenza, l'amore puro e spirituale e l'amicizia.

Rosa rosa: l'amicizia. Regalatela ad un vostro caro amico o amica, come segno d'affetto.

Rosa blu: famosa per la canzone, rappresenta il mistero e la saggezza.

Rosa gialla: il colore più allegro è simbolo di vivacità, ma anche di gelosia.

Rosa muschiata: perfetta per una bellezza capricciosa.

Rosa carnicina: volete mantenere un segreto? Questo è il colore perfetto.



Abbigliamento, accessori, gioielli e non solo.



Borgo Santa Caterina 72f Bergamo

MaresanaLab nasce sui colli della Maresana, 8 anni fa e da allora ci divertiamo sempre a proporre e realizzare cose belle che piacciono a noi e che danno gioia alle nostre clienti...

ORARI:

*dalle 10.00 alle 12.30
dalle 16.00 alle 19.00
lunedì mattina chiuso.*

163 anni di tradizione, culto e storia

Nei sette dolori
del Madunù si riporta
alla luce, la fede

Il "Madunù" è considerata una delle feste più importanti per la comunità di Dossena.

Una solida tradizione che coinvolge ogni anno non solo gli abitanti del paese, ma anche una numerosissima folla proveniente dai paesi limitrofi e dalla città e che ancora oggi, riconosce il valore delle tradizioni religiose attraverso la devozione e il ringraziamento alla Madonna Addolorata.

Nel Venerdì che precede la Settimana Santa, da ben 163

anni la comunità di Dossena rinnova la tradizione del culto della Madonna, riportando alla luce uno dei momenti di religiosità più intensi di tutta la Valle Brembana.

Il "Madunù" è il giorno in cui si ricordano i «sette dolori» della Madonna, portando in processione il grande simulacro ligneo della Pietà composto dalla croce, dalle statue della Vergine Addolorata e del Cristo morto con sei angioletti. Un sacrificio che i fedeli, nonostante il peso delle statue, fanno con molto piacere.



Le origini del culto

La devozione alla Vergine Addolorata si sviluppa a partire dalla fine dell'XI secolo e si incrementa durante il XII secolo, ma la sua storia ha un inizio preciso: il 15 agosto 1233; data in cui, sette nobili fiorentini iscritti all'Arte dei Mercanti e poeti-attori della compagnia dei Laudesi, decisero di istituire la compagnia di Maria Addolorata, detta dei Serviti e si ritirarono in penitenza e preghiera

sul Monte Sanario. Con il passare dei secoli nacquero varie espressioni di devozione: la Madonna ai piedi della Croce; la Compagnia dell'abito; la Confraternita dei Sette Dolori approvata da Roma nel 1645; il Terz'ordine; la Corona dell'Addolorata; le varie Congregazioni femminili all'Addolorata, ecc. Tra il 1668 e il 1690 le iniziative di culto da parte dei Servi di Maria favorirono la diffusione del culto della Madonna dei Dolori. Inizialmente il culto dell'Addolorata era collegato alla Settimana Santa, poi è



prima della Settimana Santa o dopo la Pasqua ed infine a settembre.

La statua

Da sempre in paese, questa statua, rappresenta il simbolo divino che interviene per allontanare pericoli, alleviare le malattie, evitare le disgrazie, che esaudisce le preghiere di coloro che soffrono e che chiedono aiuto e quindi venerata ardentemente da tutti. L'enorme statua giunse a



Dossena nel 1858, dopo che l'arciprete Agazzi ne ordinò la costruzione a Luigi Carrara - probabilmente di Zorzone con bottega a Bergamo - noto scultore del tempo. Realizzata in legno di noce, essa rappresenta la Madonna con il Cristo morto; e assieme al trono, progettato appositamente per l'opera, vennero anche commissionati una Croce, sei angioletti e una Corona. Da quel momento in poi, la devozione crebbe notevolmente fino ai giorni nostri, tanto che molte famiglie, in

segno di gratitudine alla Madonna donarono molti oggetti preziosi. Dalle braccia della Vergine pendono infatti i monili offerti in segno di grazie ricevute dalle famiglie del paese, in particolare, fedi nuziali offerte dalle donne durante la Seconda Guerra Mondiale come voto per il ritorno dei loro cari. Alcuni di questi gioielli vennero rubati dalla chiesa arcipresbiteriale il 26 Marzo del 1988, quando alcuni malintenzionati sabotarono la linea telefonica e forzarono ben tre porte di accesso; in seguito alla

Il trasporto della statua

Risultando difficoltoso in processione, la statua della Madonna a causa del suo peso di diversi quintali, con gli anni si è provveduto ad assottigliare il basamento di ben 25 centimetri, ricavandone cinque tavole di 5 centimetri, e a scavare il più possibile l'interno delle due statue per alleggerirne il peso. Dal 1988 il trasporto della statua in processione è assolto da un gruppo, costituitosi ad hoc, di portatori che indossano una tunica blu.



triste vicenda ogni abitante si attivò subito per rivestire la Madonna con altri preziosi di famiglia. Il culto della Madonna è plurisecolare a Dossena e testimonianze pittoriche in tema sono ben visibili nella ricca quadreria della millenaria chiesa plebana, dedicata a San Giovanni Battista, che per secoli ebbe giurisdizione su buona parte della Valle Brembana. Nel 2008, in occasione dei 150 anni della festa, un gruppo di dossenesi guidato dal





Le celebrazioni

La celebrazione del “Madunù” viene preparata durante tutta la settimana precedente con preghiere e incontri, e si conclude la sera della vigilia, il giovedì, con un grande spettacolo pirotecnico, canti popolari e bancarelle. Nel giorno della festa ogni abitante della località ferma il proprio lavoro quotidiano in modo da potersi dedicare completamente al momento religioso a cui partecipano sempre numerosissimi fedeli provenienti da tutta la valle. Durante la mattinata si svolge la celebrazione della solenne Messa pontificale, mentre nel pomeriggio, alle ore 15 si prosegue con la recitazione dei vesperi, la processione con il gruppo della Pietà e la benedizione dei fedeli.

sindaco Franco Zani e dall'arciprete don Giambattista Zucchelli, si recò in pellegrinaggio a Roma, dove incontrò Papa Benedetto XVI che volle conoscere la tradizione del Madunù, benedicendo poi la corona della Madonna che i dossenesi avevano portato con loro e donando loro una corona che da allora pende dal braccio destro della Madonna. Un arricchimento del tesoretto del Madunù che a Dossena ha grande significato affettivo. ●

La chiamata e la cacciata di Marzo: una tradizione storica da conservare

Un'interminabile serie di appuntamenti e usanze di un tempo, come la "mascherata macabra" o il "carnevale tradizionale"

Quello della piccola località montana di Dossena è da sempre considerato uno dei pochi nuclei della Valle Brembana che ancora conserva e difende con le unghie e con i denti alcune delle più antiche e misteriose tradizioni bergamasche. Dalla "mascherata macabra" al "carnevale tradizionale", dal culto del "Madunù" a quello di Santa Barbara, un'interminabile serie di appuntamenti e usanze che ognuno degli abitanti di Dossena rispetta ogni anno

con assoluta devozione. Tra questi, uno dei più rinomati - e spesso sconosciuti al di fuori del territorio - è il rito di propiziare l'arrivo della bella stagione e di lasciarsi alla spalle, attraverso il frastuono dei campanacci delle mucche - chiamati "ciòche" - l'inverno e il suo freddo. Questa particolare consuetudine si caratterizza per essere ripetuta ben due volte: l'ultimo giorno di Febbraio - "ciamà Mars" - e l'ultimo di Marzo - "casà Mars" -. Ogni 28 Febbraio infatti, all'imbrunire del giorno, la tra-



“Una vera tradizione non è la testimonianza di un passato concluso, ma una forza viva che anima e informa di sé il presente”

(Igor Stravinskij)



dizione vuole che un corposo gruppo di ragazzi, ragazze e adulti del paese, saluti l'arrivo del mese di Marzo e della stagione primaverile suonando grossi campanacci, nacchere e corni di becco attraverso le vie e le svariate contrade del paese. Anticamente il rito era caratterizzato da una massiccia presenza di ragazzi provenienti, nella maggior parte dei casi, da famiglie di allevatori, tutti con forti legami culturali al mondo agro-pastorale e la cui partecipazione era legata alla totale spontaneità, all'au-

to-organizzazione. Il percorso del corteo si svolgeva senza un vero e proprio schema deciso anticipatamente, ma era dettato quasi obbligatoriamente dalla posizione delle contrade, talvolta anche molto distanti tra loro; da quelle più basse come Molini, Adelvai, Brèta e Gromasera, passando per Ca' Astori, Lach, Ca' Granda, Carale fino a Posa Cara e Villa. I testimoni più anziani raccontano ancora che al rito partecipavano unicamente ragazzi, maschi o femmine, dall'età di 6 anni fino ai 14.

L'evento

Oggi a tenerlo in vita sono soprattutto Piero Zani e la moglie Liliana Omacini dell'Associazione culturale Alegher de Dossena, che dagli anni 90, accolgono i gruppi di ragazzi presso la loro abitazione di Via Don Pietro Rigoli.

Supportati da un gran numero di genitori, Piero e Liliana ogni anno riportano per le vie del paese il piacere della condivisione e della partecipazione, senza il bisogno di chissà quali strumenti o mezzi, ma solo il puro e semplice piacere di riunirsi ancora una volta come facevano gli avi, tra chiacchiere, qualche dolcetto, bevande e tanta buona musica.



"Dalla frazione Molini partivano anche in 40 ragazzi e arrivavano fino alla Adelvai" – Racconta un anziano del paese nei suoi appunti di testimonianze riguardo alla partecipazione al rito – "Non sempre si riusciva a raccogliere abbastanza campanacci per tutti i partecipanti, chi ne era sprovvisto si doveva arrangiare con secchi e tòle; lo scopo era quello di far più baccano possibile, talvolta irrompendo all'improvviso nelle cascine e mettendo scompiglio nelle stalle; per questo motivo capitava che i contadini ci facessero scappare". Nonostante, durante gli anni, l'andamento della partecipazione al rito di "Sunà Mars" ha subito un naturale cambiamento delle condizioni socio-economiche del paese - da una parte l'emigrazione e dall'altra il progressivo abbandono delle attività legate all'allevamento - con una conseguente e drastica diminuzione dei partecipanti, a Dossena il rito pre-cristiano della chiamata e cacciata di Marzo non è mai morto.

Per questo di volta in volta nei decenni si sono organizzati diversi gruppi per mantenere viva la tradizione ●

La riflessione

La perdita della memoria, delle lingue dialettali, la mancata attenzione verso le tradizioni locali - sedimentati in leggende, nomi, riti, calendari, saghe, canti - o dei lavori tipici, rischia di far dissolvere il trascorso di queste terre perdendo così un tesoro culturale immenso; ecco perchè talvolta risulta così importante per le piccole comunità difendere la propria storia. Come? Preservando il "paesaggio". Non solo inteso da un punto di vista naturalistico, ma anche come luogo della memoria delle vite trascorse dei "nostri vecchi".



LA VIA DEL FERRO

Per secoli l'alta Valle Brembana fu terra di miniere, forni e fucine, dove i minerali ferrosi venivano cavati arrostiti, fusi e trasformati in ferro semilavorato o, più raramente, in prodotti finiti.

Il fatto che queste attività siano documentate sin dal XVI secolo e che rimasero vive sino alla soglia del secolo scorso ci fa ben capire in che modo l'attività mineraria e quella siderurgica siano state per circa mille anni un vero e proprio pilastro dell'economia e della cultura di questa plaga montana.

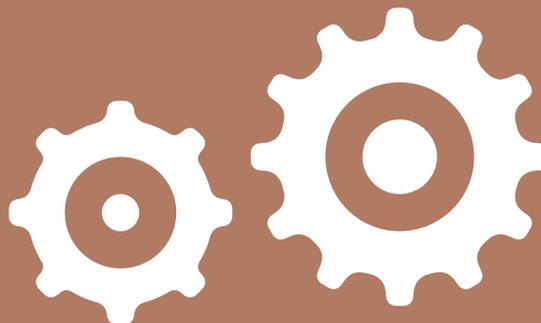
L'estrazione e l'indotto hanno favorito la nascita di una strada adibita al trasporto del materiale ferroso, in grado di garantire il commercio tra i paesi di Valtorta, Ornica, Cusio ed Averara, dove veniva lavorato il minerale, con la vicina Valtellina e la Valsassina, importanti poli commerciali.

Nel 2007 questo percorso è stato ripristinato grazie alla Comunità Montana, strappandolo da un sicuro abbandono e mettendolo in condizioni di sicurezza per gli escursionisti. Ripercorrere oggi il tracciato denominato "VIA DEL FERRO" dell'area dell'Alta Val Brembana significa accingersi a compiere un viaggio nel passato, un salto a ritroso di almeno sette secoli.

La partenza avviene qualche chilometro al di sotto del Passo San Marco, precisamente dalla frazione San Giovanni di Mezzoldo, luogo dove è possibile ammirare la parrocchiale del paese e la sua Pala del Santo, attribuita a Lattanzio da Rimini nel 1500. La mulattiera sale fino a congiungersi con la strada asfaltata che conduce a Soliva dove poco prima del nucleo rurale troviamo un sentiero con chiare indicazioni.

Qui troviamo gli antichi muri di contenimento a secco e i graziosi nuclei di stalle, sulle cui facciate spiccano affreschi murali del 1700. La mulattiera prosegue fino alle porte di Cigadola, bellissimo borgo ancora ben conservato, dove vale la pena di concedersi una pausa per ammirare l'antico oratorio ed i suoi affreschi.

Oltrepassato il borgo e la sua storia, si prosegue costeggiando il nucleo di Tremont e toccando la contrada di Aquacalda – il cui curioso nome deriva dall'acqua che sgorga dalla sorgente sottostante, che durante l'inverno "fuma" a causa dell'evaporazione -. Alle porte di Olmo al Brembo, non si può non curiosare tra le vie dell'antico paese; qui,



per gli amanti dell'arte, nella piccola Chiesa di San Rocco è presente una Pala di F. Donzelli che rappresenta il nucleo antico. Proseguendo all'interno del paese si giunge fino al meraviglioso panorama della Valmora. In prossimità dell'antico paese di Averara, dove spiccano Casa Borsotti e il suo imponente stemma, un tratto di strada asfaltata porta in via Pittori Baschenis, dove è possibile ammirare la casa Natale dei celebri artisti e gli affreschi presenti sulle sue facciate. Altre opere dei Baschenis sono posizionate poco oltre, nel Santuario della Madonna Addolorata di Santa Brigida. La Via del Ferro continua contornando le pendici del monte Disner e le Baite di Ger, per poi stagliarsi sopra la valle fino a raggiungere Cassiglio, dove prosegue in direzione della Val Stabina fino all'antico Put de Spi. Poco prima dell'ingresso nel paese di Valtorta, è quasi obbligatorio fermarsi a visitare le bellezze del luogo: la torre campanaria con gli antichi ingranaggi a vista, l'antica Latteria di Valtorta, la Chiesa Parrocchiale, la segheria, il mulino e l'antico frantoio, poco distanti dal paese. Le testimonianze dell'estrazione mineraria avvenuta negli anni sono ancora visibili in questo piccolo nucleo abitativo, ancora perfettamente conservato. Da qui l'antico tracciato sale fino al borgo di Ceresola ed i Piani di Bobbio, scendendo poi verso la Valsassina e collegando le altre zone minerarie presenti nella Val Varrone. Il percorso si ferma qua, dopo 25 chilometri di cammino e circa 1000 metri di dislivello.



Istituzioni permanenti e senza scopo di lucro, al servizio della società e del suo sviluppo

Alla scoperta dei musei civici della città, luoghi che raccordano conoscenza e diffondono cultura

Bergamo "città fortezza", secondo l'ultimo insigne riconoscimento Unesco giunto lo scorso luglio 2017, in pratica un museo a cielo aperto, che dalle piazze alle chiese si insinua anche nei suoi singoli musei civici, che costituiscono un patrimonio permanente, vivo e godibile proprio grazie alla loro naturale fruizione. Rispetto al passato i musei non sono più pure e semplici pareti a cui addossare teche in vetro pullulanti di reperti o appendere stanca-

mente quadri e bassorilievi, ma sono libri che a distanza di secoli raccontano la nostra storia sotto diversi punti di vista. Ce ne sono talmente tanti disseminati in città e in provincia, che l'imbarazzo della scelta è palese, quindi iniziamo dai cinque musei cittadini facenti capo al Comune di Bergamo.

II MUSEO CIVICO ARCHEOLOGICO

Il suo allestimento all'interno del complesso della Citta-

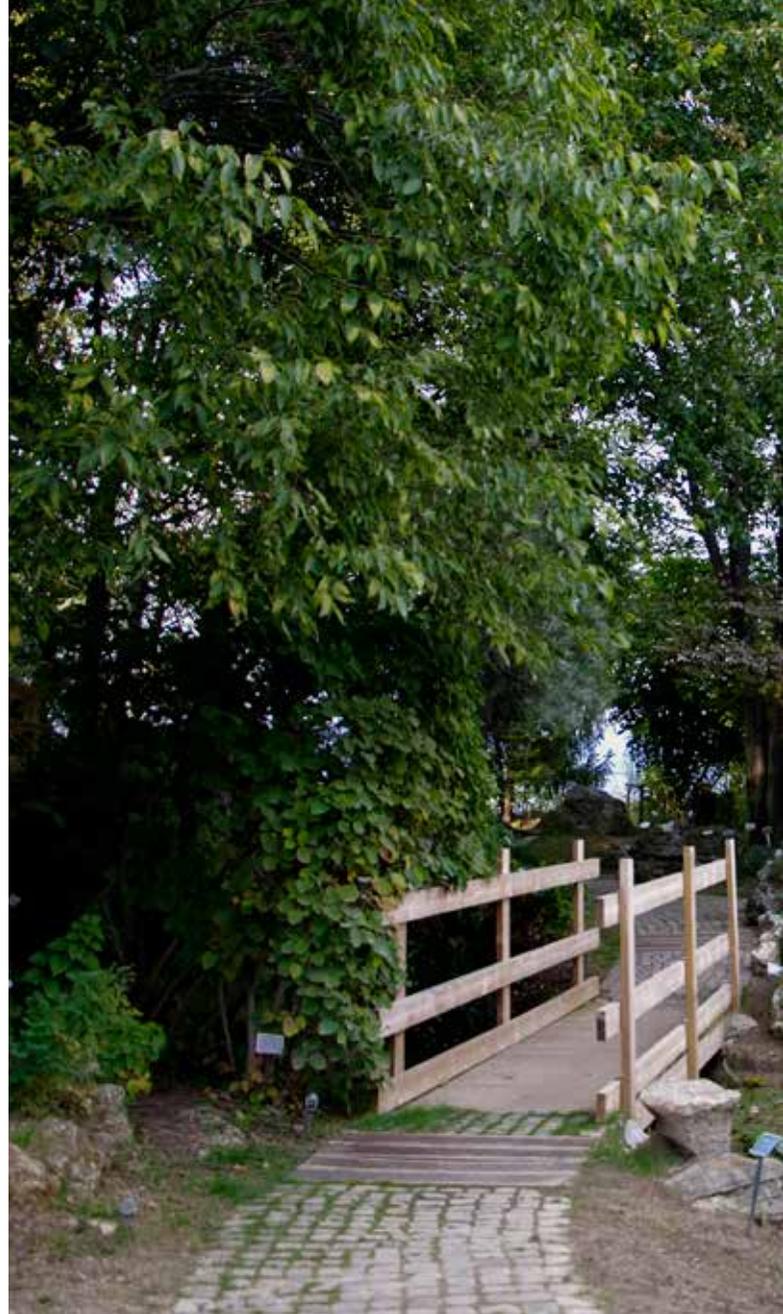


“Il museo è una raccolta, pubblica o privata, di oggetti relativi ad uno o più settori”



della viscontea risale agli anni Sessanta del Novecento, ma le origini della raccolta sono molto più antiche. Le sue sale raccontano la storia della città e del suo territorio, dalle origini protostoriche al periodo più prossimo al nuovo millennio, quello longobardo, narrate dai reperti esposti e dalle didascalie che li descrivono. Le tre sezioni di cui si compone sono: PREISTORIA E PROTOSTORIA NEL TERRITORIO DI BERGAMO (asce di pietra levigata, ceramiche e oggetti ornamentali rinvenuti in sepolture

collettive, lingotti di bronzo dal ripostiglio di un fonditore, vasellame bronzeo di produzione locale e molto altro ancora), IL LAPIDARIO (la raccolta delle iscrizioni romane del territorio bergamasco divise in sacre, funerarie e onorarie), LA CITTÀ DI BERGAMO DALLE ORIGINI AL MUNICIPIUM ROMANO (ceramiche, oggetti ornamentali e reperti di edifici rinvenuti in città durante le varie campagne di scavo, tra cui le terme e l'anfiteatro) e infine L'ETÀ ALTOMEDIEVALE NEL TERRITORIO DI BERGAMO (og



getti datoilette, fibule, spade, coltelli, umboni, speroni e oggetti ornamentali).

II MUSEO DI SCIENZE NATURALI ENRICO CAFFI

Tutti lo conoscono per il suo gigantesco Mammut che campeggia all'ingresso, ma nelle raccolte sono presenti alcune migliaia di esemplari pervenuti nelle collezioni civiche dall'istituzione del primo nucleo museale bergamasco costituitosi presso il Regio Istituto Tecnico nel 1861. Le COLLEZIONI ZOOLOGICHE raccolgono esemplari provenienti da tutto il mondo e al contempo quelli tipici della fauna bergamasca, ben rappresentando tutte e cinque le classi dei vertebrati (pesci, anfibi, rettili, uccelli, mammiferi) e degli invertebrati, tra cui spicca la collezio-

ne di artropodi (aracnidi e insetti). Le collezioni dedicate alle SCIENZE DELLA TERRA comprendono numerosi reperti bergamaschi che provenienti dal resto del mondo e vantano collezioni di pietre ornamentali e di minerali utili all'uomo. Le COLLEZIONI PALEONTOLOGICHE comprendono oltre 55.000 reperti, divisi tra la collezione "Paleontologia Bergamasca" (tra cui i fossili bergamaschi del periodo Triassico superiore) e quella "Paleontologia non Bergamasca".

L'ORTO BOTANICO DI LORENZO ROTA

La collocazione in Città Alta, nel bastione di Castagnetta raggiungibile dalla scaletta di Via Costantino Beltrami a fianco della polveriera, permette condizioni microcli-



matiche favorevoli alla crescita di specie di climi differenti, dovuti alla particolare esposizione, temperatura, insolazione e umidità. Alle specie ESOTICHE (piante di altri continenti quali piante di origine orientale, conifere ornamentali, graminacee ornamentali, piante di origine australiana, piante acquatiche esotiche, piante di origine africana, piante di origine americana ed altre) si alternano quelle AUTOCTONE (suddivise in micro habitat che vogliono evocare gli ambienti di crescita, piante arbustive autoctone, piante dei boschi di latifoglie mesofile e di forra, piante autoctone di ambienti acquatici, piante di ambienti ruderali, piante dei boschi di conifere e dei cespuglieti subalpini, ecc.) e MEDITERRANEE (sia in coltivazione, sia spontanee, sia naturalizzate).



La visita è agevolata dalla suddivisione per aree tematiche dedicate alla flora autoctona: dalle piante dei boschi di latifoglie mesofile alle alpine, da quelle di ambienti acquatici alle nitrofile e ruderali.

L'ACCADEMIA CARRARA

L'Accademia Carrara è tra i maggiori vanti cittadini, una pinacoteca allestita grazie ai lasciti di importanti collezionisti privati, tra cui il fondatore conte Giacomo Carrara, il conte Guglielmo Lochis di Mozzo, Giovanni Morelli e Federico Zeri. Istituita nel 1794, come complesso unico di Pinacoteca e Scuola di Pittura, poté proseguire la sua attività anche dopo la morte del suo fondatore, che le destinò ogni suo avere. Il palazzo che tuttora ospita le rac

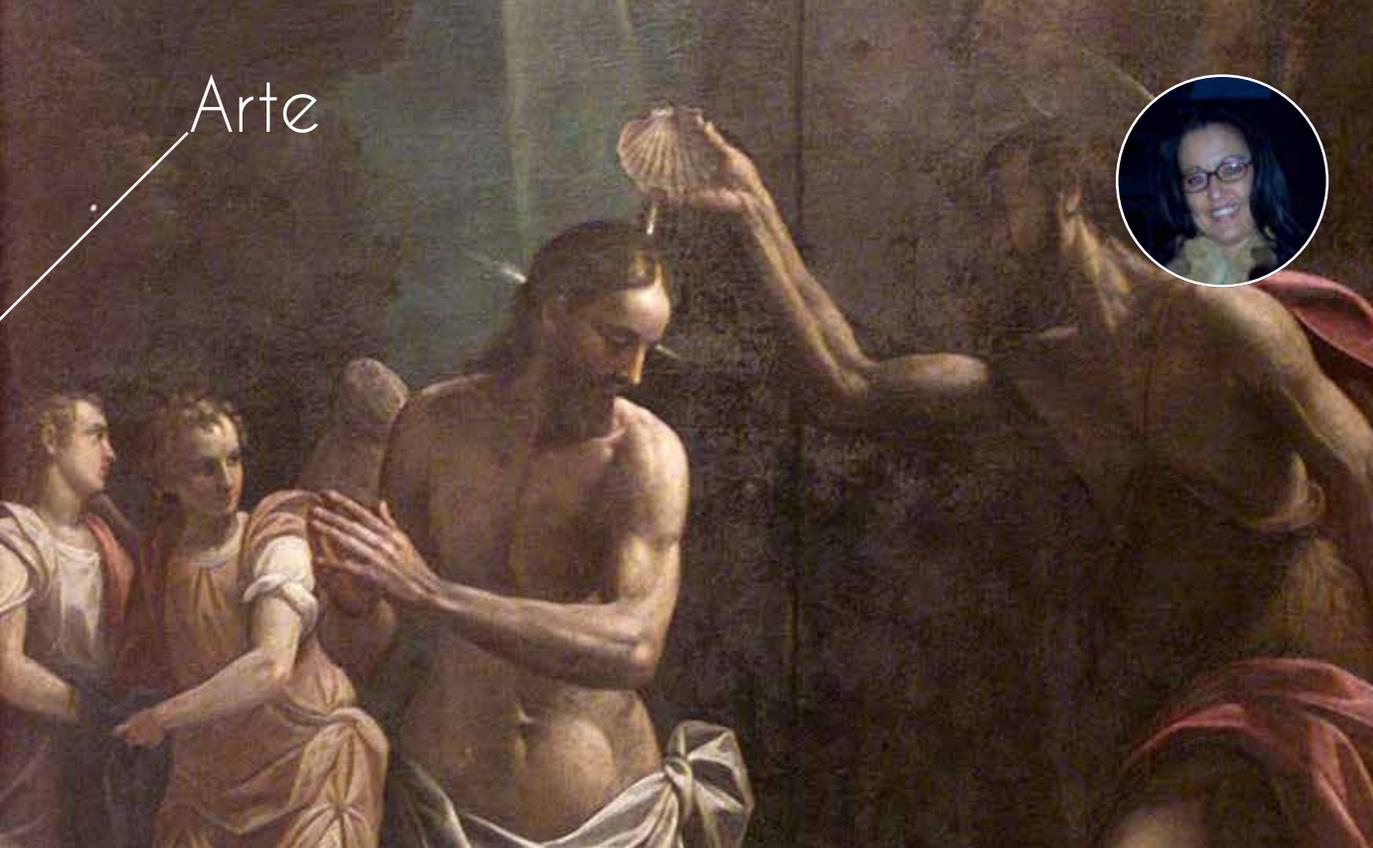


colte fu completato nel 1810 su progetto dell'architetto Simone Elia e solo nel 1912 venne diviso dalla nuova costruzione realizzata nel giardino retrostante e destinata ad ospitare la scuola vera e propria ovvero l'accademia. Il nuovo allestimento (28 sale su due piani, oltre ai diversi servizi distribuiti a piano terra) privilegia una suddivisione cronologica e per scuole regionali e vanta opere di Botticelli, Mantegna e Raffaello al primo piano e di Lotto, Moroni, Fra' Galgario, Heyez al secondo.

La GAMEC - Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea

Il museo più contemporaneo che Bergamo vanta è inse-

rito in un contenitore storico, ovvero il Monastero delle Dimesse e delle Servite, recupero nei primi anni Novanta del XX secolo grazie al Credito Bergamasco. La sua Collezione Permanente si articola in alcuni nuclei principali: la Raccolta Spajani (opere di Balla, Boccioni, de Chirico, Kandinskij, Morandi), la Collezione Manzù (sculture, dipinti, disegni e incisioni), la Raccolta Stucchi (con particolare riferimento ai maestri dell'Informale). Il patrimonio di GAMEC è inoltre arricchito dalla Raccolta di medaglie contemporanee, dal Fondo e dall'Archivio Nino Zucchelli e dalla Raccolta Fotografica Lanfranco Colombo. Una città che sa dare luce ad ogni espressione artistica. ●



VISIONI APPARIZIONI MIRACOLI

Fino al 6 maggio al Museo Diocesano Adriano Bernareggi di Bergamo viene celebrata la pittura di Giovan Paolo Cavagna (Bergamo 1550 - 1627), il più grande erede della pittura di Giovanni Battista Moroni (1520 ca. - 1577). L'allestimento è stato possibile grazie alla Fondazione Credito Bergamasco, che negli anni ha provveduto a recuperare capolavori del calibro di Lorenzo Lotto, dello stesso Moroni, di Giovanni Battista Tiepolo e di molti altri ancora. Lo sguardo è rivolto principalmente al territorio e anche in questo caso questa importante realtà bergamasca ha contribuito al recupero e valorizzazione delle opere di un artista che è un poco il nostro beniamino popolare: infatti, lo si ama in quanto ha saputo raccontarci vite quotidiane, volti, costumi e arredi di quasi due secoli. Attivo tra la seconda metà del Cinquecento e il primi tre decenni del Seicento per lo più in Borgo San Leonardo, in Bergamo Bassa nell'area prossima alle Cinque Vie, dove trascorse gran parte della sua vita, Cavagna ebbe pochi pari, tra cui Enea Salmeggia e Francesco Zucco, entrambi di poco più giovani e "vicini di casa". L'aspetto più interessante

dell'esposizione è che le opere sono riunite in un unico grande open space e che questo dà la possibilità di visionarle da un palmo di mano, de visu, avvicinandoci come non mai a supporti e pale solitamente affisse nelle chiese. Il titolo scelto è molto suggestivo, «Visini apparizioni miracoli», e allude ai tre differenti gradi di percezione e di rappresentazione del mondo ultraterreno: le visioni avvengono dentro la mente, le apparizioni le si percepisce con la vista, mentre i miracoli sono paradossalmente più tangibili, perchè se si avverano sono visibili e testimoniano di un'essenza che davvero esiste, di una fede che può risanare da ogni male fisico e morale. Ed ecco, quindi, apparire sulla scena teatrale di Cavagna tutta una serie di Madone e bimbi in compagnia dei soliti santi e martiri, ma anche committenti, soprattutto donne, in vesti di popolane o atteggiate in maniera di messa e quasi non consona alla loro capacità economica. O ancora ecco natura, paesaggi e animali che li popolano, così reali da parer veri nel senso letterale del termine. Il tutto in compagnia di volti e corpi di confratelli, che divennero così importanti ed intercalari tra il mondo ecclesiastico e quello profano, ricco o modesto che fosse, da comparire sempre più abbigliati nello stile delle confraternite medioevale dei Disciplini. Ma la sorpresa della mostra è data dalla "mostruosa meraviglia" ovvero il coccodrillo di Ponte Nossa, antico esemplare proveniente dall'antico Egitto, genuino per fauci e pelle, ma fittizio per tutto il resto... proprio come per le visioni.

RIDE, l'idea di Carpooling universitaria targata Bergamo

L'applicazione per la condivisione di passaggi in auto da e verso l'università che ottimizza i tempi, riduce le spese di viaggio e limita l'inquinamento

Originarmente impiegato nei paesi del Nord Europa e negli Stati Uniti, l'innovativo e sempre più famoso fenomeno del Carpooling negli anni si è diffuso e sviluppato sempre di più, anche in Italia. Al momento una delle applicazioni più in voga sul nostro territorio è RIDE, la prima app di carpooling dedicata al mondo universitario.

Nonostante sia attualmente gestita da una società informatica di Milano, RIDE è nata a Bergamo, dalla mente

della giovane società innovativa U.Go! S.r.l. composta da cinque ragazzi, ex compagni di università: Davide Gamba, Andrea Fustinoni, Rossella Migliorati, Tiziana Megjidi e Carlo Collotta. L'applicazione è stata lanciata sul mercato a metà marzo 2017 attraverso un test pilota svolto all'Università degli Studi di Bergamo, ma affonda le proprie radici nell'edizione 2015 di Start Cup Bergamo, dove ha ottenuto la seconda posizione. In seguito alla vittoria della business plan competition "L'Isola delle idee" a Sot-



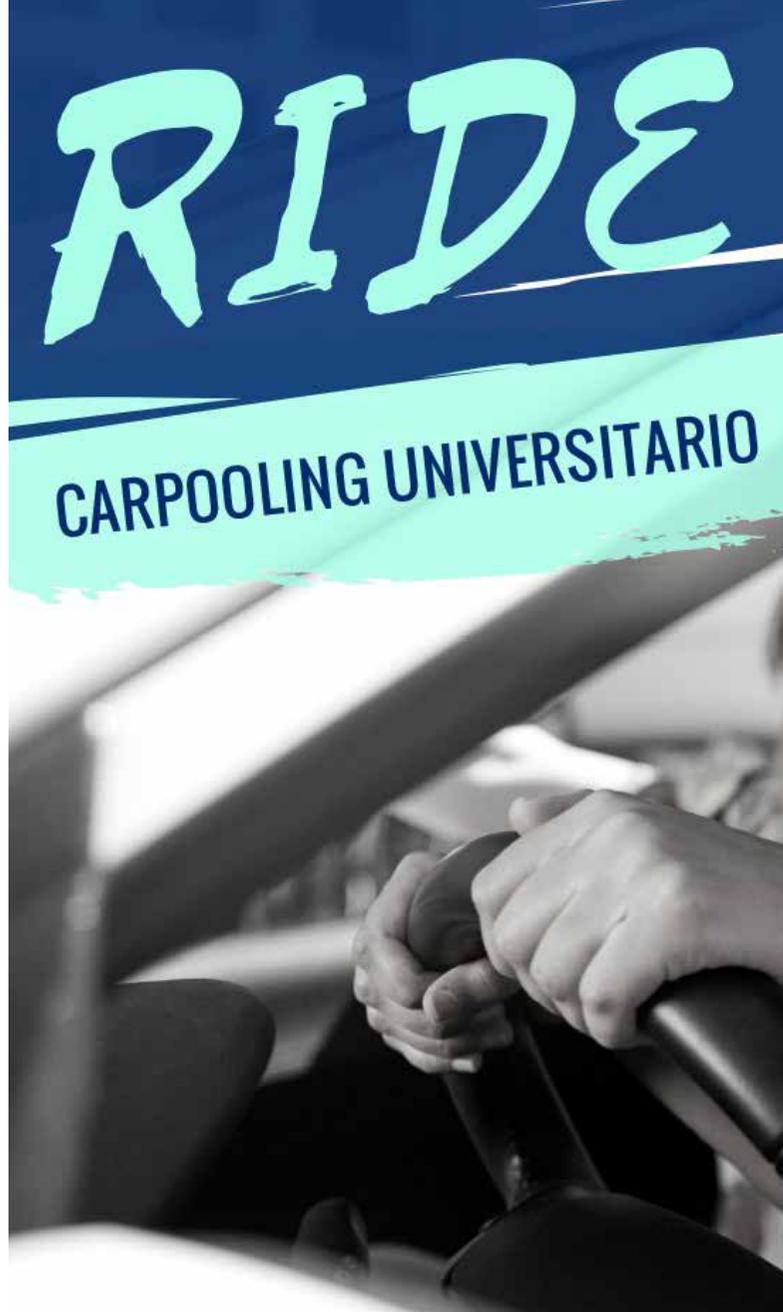
ooling

to il Monte e dopo un periodo al fianco del Comune di Bergamo per il progetto europeo "SharePlace" promosso da Interreg-Central Europe - i cui obiettivi principali sono quelli di sviluppare un approccio innovativo per migliorare la connettività dei sistemi di mobilità locali, regionali e internazionali - ai primi di Gennaio del 2018 U.Go! Srl ha deciso di vendere le quote ad una società milanese. Ma cerchiamo di capire meglio cosa è e come funziona RIDE. A fare chiarezza è Davide Gamba, laureato in

Ingegneria Gestionale all'Università di Bergamo e oggi analista IT e consigliere comunale di maggioranza con delega all'Innovazione e cambiamento tecnologico a San Giovanni Bianco.

Cosa è Ride?

Ride è un'applicazione di carpooling che mette in relazione due attori: gli studenti conducenti e gli studenti passeggeri.



La prima categoria è rappresentata da coloro che utilizzano la propria automobile per raggiungere l'università imbattendosi in alti costi operativi. Dall'altro lato abbiamo studenti che, non disponendo di un'automobile, utilizzano i mezzi di trasporto pubblico, scontrandosi con lunghi tempi di percorrenza e di attesa. Ride dà la possibilità agli studenti di raggiungere l'università in tempi ridotti e ad un prezzo contenuto tramite la condivisione di passaggi in auto. Il servizio permette l'accesso ai soli studenti universitari creando così una comunità più sicura ed affidabile. Un ulteriore vantaggio riguarda l'aspetto green: con Ride l'utilizzo dell'automobile verrà ottimizzato portando alla riduzione dell'emissione nell'ambiente di CO2 e all'aumento dei parcheggi disponibili.

Per usufruire del servizio è sufficiente cercare 'Ride Carpooling Universitario' e scaricare gratuitamente l'applicazione. Le logiche sono quelle comuni a tutti i servizi di Carpooling, ovvero la condivisione delle spese del viaggio e l'ecosostenibilità: una volta scaricata l'applicazione basta associare al proprio profilo una carta di credito, anche prepagata, per poter iniziare a condividere i viaggi. La prima scelta da fare è quella tra essere il guidatore, che offre un servizio estemporaneo o continuativo, o il passeggero: entrambi a fine viaggio lasceranno un feedback sulla propria esperienza, in modo da informare i futuri utilizzatori sulla qualità della corsa. A fissare tratta e prezzo è, ovviamente, il conducente: ogni passeggero, nel costo del suo viaggio, versa una royalty di 10 centesi-



te: RES Academy, una rete di imprese per giovani imprenditori.

Quali sono i vantaggi?

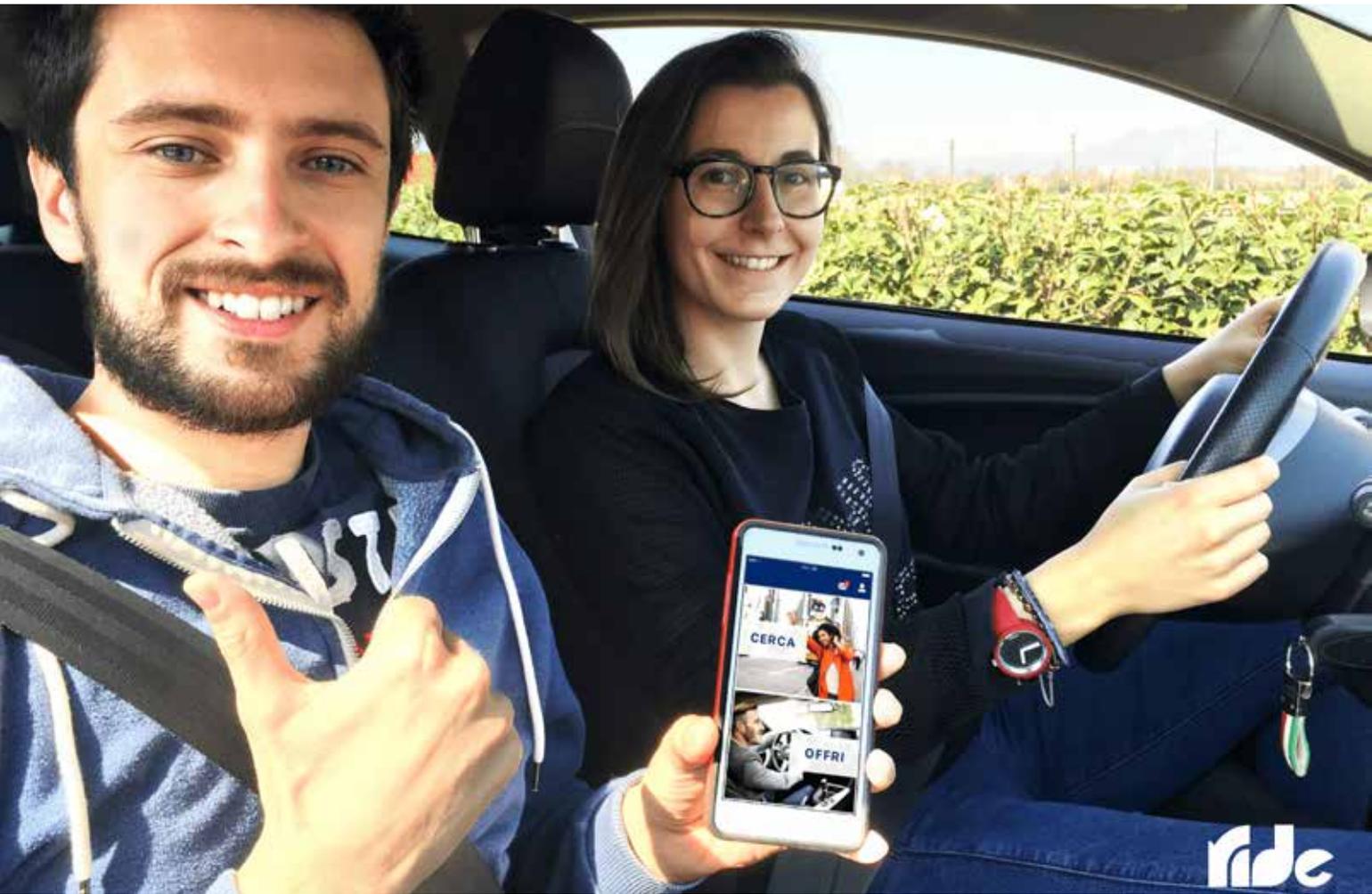
Se sei un utente, viaggiando in "branco" e non solo, contribuisce a ridurre notevolmente il numero di macchine in circolazione da cinque a una, abbattendo le emissioni di CO2. Se invece sei studente e usi i mezzi pubblici, potresti avere un'ottima alternativa per risparmiare parecchio tempo: non dovresti più aspettare ore e ore alla pensilina, in attesa del treno o del bus in ritardo. Potresti partire più tardi la mattina e tornare a casa prima, dedicando questo tempo ad altre attività. Se sei uno studente e usi la tua macchina, potresti condividere i costi con i tuoi compagni

mi all'app tramite carta di credito.

Oggi l'applicazione è passata ad una società milanese, ma il progetto è nato da voi. In che modo?

L'idea è nata nel periodo in cui eravamo studenti universitari, perché avevamo pochi soldi e non avevamo sempre a disposizione una macchina. Appassionati di tecnologia e spinti dal nostro spirito imprenditoriale, ci siamo messi in gioco e, scommettendo sul futuro, abbiamo creato Ride al fine di rispondere proprio al bisogno comune degli studenti di recarsi quotidianamente alle rispettive sedi. Col tempo il nostro team si è completato con un sesto attore che, credendo nella nostra idea, ha deciso di sostenerci permettendoci di avere un supporto esperto e competen-





di viaggio e potresti ridurre fino al 75% i costi di trasporto viaggiando con altri 4 colleghi universitari. Se sei un genitore, ora tuo figlio avrà uno strumento addizionale per raggiungere l'università e potrebbe prendere un passaggio da altri studenti, lasciando la macchina a casa a disposizione della famiglia. Insomma, Ride rappresenta un beneficio non solo per noi studenti, ma per tutti!

Le novità?

Recentemente RIDE ha introdotto anche i "Livelli d'Esperienza", che servono a delineare l'esperienza di ciascun utente considerando 4 parametri: il periodo trascorso

dall'iscrizione, il numero di viaggi condivisi, la percentuale di feedback dati e di viaggi conclusi. Tutti gli utenti iscritti partiranno dal livello matricola che aumenterà in base all'utilizzo di Ride. Lo scopo di fornire questi livelli è quello di rendere visibile l'esperienza di ogni utente: più il livello sarà alto e maggiore sarà la possibilità di trovare degli utenti con cui condividere un viaggio. Il livello rappresenta l'esperienza di un utente nell'utilizzare Ride e quindi può essere un simbolo della sua affidabilità. Più questo livello è alto più aumenterà la probabilità di condividere un viaggio con altri utenti e la possibilità di essere aggiunto alle cerchie degli utenti Rider+. ●



NON SOLO 1 AUTO

NOLEGGIO AUTO A BREVE E LUNGO TERMINE
TAPPEZZERIA AUTO
CAR WRAPPING

NON SOLO AUTO SRL VIA SAN VINCENZO DE PAOLI 4, 24023 CLUSONE (BG) info@nonsoloauto.eu



CATTOLICA

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE



DAL 1896

Assicuriamo il tuo futuro

ASSICURAZIONI AUTOMEZZI E MOTO

ASSICURAZIONI CASA

ASSICURAZIONI ALLA PERSONA

NON SOLO AUTO SRL Via San Vincenzo De Paoli 4, 24023 Clusone (Bg) info@nonsoloauto.eu

Recruitment, nuovi processi e metodologie

Gli strumenti
informatici veri attori
del cambiamento



I nuovi software e gli applicativi dedicati al mondo aziendale hanno cambiato le metodologie di lavoro di tutti noi, ed in questo panorama non fanno eccezione gli strumenti legati alla selezione del Personale.

Nuovi approcci e software innovativi hanno permesso di far gestire internamente l'intero processo di selezione, che fino a qualche anno fa veniva demandato quasi sempre all'esterno.

Ma in che modo e quali sono esattamente gli aiuti che possono fornire questi prodotti?

Il primo contributo avviene nella fase iniziale del processo, ed è la velocità con il quale si possono pubblicare contemporaneamente gli annunci di lavoro. Una volta definito il documento contenente le competenze e le caratteristiche ricercate sulla nuova posizione, con un semplice click in automatico questo annuncio può essere inviato e pubblicato su tutti i portali utilizzati dall'azienda



**I WANT
YOUR
CV**

Sistemi Multilingue

I principali sistemi di recruiting sono ovviamente multilingue e permettono di allargare le ricerche anche ai candidati stranieri o visualizzare determinate informazioni ai Manager aziendali che non conoscono la lingua italiana.

(i vari Monster, Indeed, efinancialcareers, Jobrapido...), senza la necessità di dover trascrivere più volte lo stesso testo, su ogni singolo sito internet.

Allo stesso modo, tutti i CV che vengono ricevuti dai vari siti web, vengono immediatamente canalizzati e recepiti in un unico archivio contenuto all'interno del programma di selezione. Non saranno quindi necessari download o riprese manuali dei dati, ma il tutto avverrà automaticamente. Con la stessa logica e nello stesso archivio ver-

ranno depositati anche i CV provenienti dalle candidature spontanee giunte sulla pagina internet aziendale del "lavora con noi". Il vantaggio sarà quindi quello di avere tutti i documenti (in pdf, word, txt) su un unico database, rendendo facilmente consultabili tutte le candidature pervenute su ogni singolo job posting. Un secondo beneficio è quello di poter eseguire una ricerca parametrica su tutti i curriculum ricevuti, attraverso l'utilizzo di parole chiavi multiple, al fine di individuare i candidati che più

Video Interviste

In commercio esistono dei prodotti che permettono delle video interviste.

Il vantaggio in questo caso non è riprendere l'intero colloquio, ma di registrare anche a posteriori, i punti, le domande o le risposte più interessanti fornite durante l'intervista. Per cui avere solo alcuni minuti di "highlights" del colloquio. Si tratta di uno strumento molto valido soprattutto per le posizioni apicali, quando vi è la necessità di condividere questa intervista con altri Manager o con del personale che lavora presso altre sedi.



rispondono ai desideri del selezionatore (titolo di studio, competenze, lingue conosciute...). Questa opzione permette di estrarre dall'archivio i soli CV ritenuti adeguati, eliminando automaticamente tutti quelli che sono stati inviati anche se non pertinenti. Inoltre sarà possibile attribuire un punteggio per ogni "skill" ricercata, ad esempio: 5 punti per le conoscenze informatiche, 7 punti per il livello di seniority..., permettendo di ricevere immediatamente una griglia di quelli che sono i migliori profili pervenuti. Per cui ancora prima di cominciare le interviste si potrà disporre di un ordine di classifica dei candidati, in base al contenuto indicato nel CV. Una possibile scelta di scrematura delle candidature potrà avvenire anche scegliendo di restringere la ricerca ai candidati che risiedono



entro un limite di km. stabilito dalla sede dell'azienda.

Un terzo grande aiuto nell'utilizzare questi applicativi è che sono aperti alla condivisione dei processi e delle informazioni, anche agli altri attori del processo, come ad esempio il responsabile dell'area in cui dovrà essere inserita la risorsa o verso tutti coloro che saranno chiamati ad incontrare il candidato. Con apposita login e password ogni persona potrà entrare nel sistema e vedere tutti i dati ed i commenti relativi a ciascun candidato di



loro interesse, escludendoli dalla visualizzazione di profili legati ad altre ricerche. In questa visione l'ufficio del Personale può delegare parte delle interviste ai Responsabili, chiedendo loro di inserire i commenti e le osservazioni di ogni candidato incontrato. Il processo avrà il pregio di essere interamente tracciato, consentendo di far partecipare attivamente tutti i dipendenti o collaboratori, coinvolti nel percorso di selezione. Sarà anche possibile in questa fase inviare delle e-mail in automatico a tutti i

Audit e Compliance

L'utilizzo di determinati software si può rivelare estremamente utile anche per permettere di standardizzare l'intero processo, stabilendone dei KPIs o per eseguire dei controlli. Infatti tutti gli interventi, caricamenti, esiti e commenti dell'intervista vengono tracciati dal sistema, permettendo in ogni momento di risalire all'utente che ha eseguito l'operazione.

candidati che nel corso della selezione sono stati esclusi, onde evitare di predisporre delle comunicazioni ad hoc, oppure peggio, di non avvisarli che per loro il processo di selezione è terminato negativamente.

Un altro apporto importante che permettono di fornire questi software è la reportistica. Con pochi passaggi si potranno estrarre tutti i dati utili ai selezionatori, quali ad esempio: eseguire delle statistiche sui CV ricevuti per sesso, fascia di età, lingua, titolo di studio...identificare il numero di candidature giunte da ogni singolo portale, quantificare la durata della selezione oppure il numero di incontri svolti per ogni ricerca.

Se precedentemente poteva risultare conveniente esternalizzare questa attività direttamente a delle società specializzate di Selezione, che gestivano e si prendevano in carico l'intero iter processuale, oggi si può riconsiderare questa idea e si può provare a gestire facilmente in proprio questo processo, soprattutto per le ricerche di personale junior o di middle management. ●

RECORD del turismo invernale, cresce il giro d'affari!

Le piste lombarde valgono 260 milioni di euro secondo uno studio di CNA

La Lombardia si conferma tra le mete preferite per il turismo invernale. Secondo quanto registrato dal centro studi CNA la crescita è stata del +17% rispetto al 2016. In testa, tra le località lombarde più gettonate ci sono Livigno, con quasi 180 mila presenze (+16,2%), seguita da Bormio (46.776, +9,6%) e Santa Caterina (20.474, +19,2%).

In termini di performance a fare meglio è solo il Trentino Alto Adige (+19%), terzo il Piemonte (16%) dopo la Lom-

bardia. Secondo l'indagine CNA – se le premesse saranno confermate – le presenze per l'intera stagione a livello nazionale potrebbero salire a 11 milioni, marzo incluso, con un fatturato di oltre 10 miliardi complessivi per l'industria del turismo invernale. Guardando in casa nostra, non se la passano male nemmeno le valli bergamasche, anche se con numeri molto più contenuti rispetto alle altre località lombarde. A tirare le fila c'è il comprensorio di Foppolo e Carona con 620 mila passaggi ai tornelli delle



“Il turismo non è solo neve, ma anche relax, shopping, buona tavola. Le imprese ricettive, del commercio e della ristorazione, hanno generato un giro d'affari di 260 milioni di euro”



seggiovie (accessi totali). Non va male nemmeno ai Piani di Bobbio – Valtorta, che ha registrato tra dicembre 2017 e gennaio 2018 oltre 210 mila primi ingressi (+3% rispetto allo scorso anno). Bene anche Piazzatorre che ha registrato circa 12 mila primi ingressi (biglietti) e 55 mila passaggi (tornelli). «Momento chiave della stagione è stato il ponte dell'Immacolata – fa sapere Alessandro Mazzoleni di Visit Foppolo –, e possiamo affermare che è stata una stagione di grandi presenze». «Numeri soddi-

sfacenti per quelle che sono le nostre aspettative, e in deciso aumento rispetto gli anni precedenti – ha commentato il direttore dell'Ufficio Turistico di Piazzatorre Gaetano Bonetti –. Il boom di presenze è stato registrato l'ultimo giorno dell'anno 2017, con circa mille primi ingressi». Il giro d'affari per i comuni bergamaschi (Branzi, Castione della Presolana, Colere, Foppolo, Gromo, Piazzatorre, Schilpario, Selvino, Serina, Valbondione, Valleve, Valtorta) ammonta a circa 7,3 milioni di euro. Somme

I settori interessati

Si tratta complessivamente di una quarantina di comuni concentrati tra le province di Bergamo, Brescia, Como, Lecco e Sondrio, nelle quali, la Camera di Commercio di Milano, Monza Brianza e Lodi, ha calcolato che il turismo invernale ha portato nello specifico alle imprese del commercio al dettaglio ricavi per oltre 166 milioni di euro, ai negozi che vendono articoli sportivi più di 8,2 milioni di euro, al comparto ricettivo 68 milioni e oltre 24 milioni alla ristorazione.

importanti per l'economia della montagna lombarda e riconoscimenti concreti della sua bellezza e capacità di accoglienza turistica.

Sulla tendenza già positiva della scorsa stagione, anche quest'anno sono in aumento gli utilizzatori delle scuole di sci, servizio essenziale abbinato al pacchetto della ricettività per i turisti, di ogni età, che vogliono imparare a sciare e necessariamente si affidano a maestri professionisti.

Dal digital all'offerta destagionalizzata: strategie per battere la crisi del settore

La crisi nera nelle stazioni sciistiche è alle spalle? Presto per dirlo ma, conti alla mano, il quadro che emerge al termine della stagione è quantomeno confortante. Per l'industria del turismo invernale è stata una buona stagione. Merito del successo non è solo la complicità della neve e del bel tempo, ma anche delle strategie mirate e «condi-vise». Prime fra tutte il digital e l'offerta turistica sempre



più destagionalizzata. Chi ha puntato molto sul digital è sicuramente Foppolo con il nuovo progetto di comunicazione VisitFoppolo. Sempre qui è nato «mount360» di Simone Moro, progetto con diverse attività promosse proprio dall'alpinista bergamasco. Prime fra tutte: il base campo experience e lo ski alfriendly, progetti che hanno permesso di aprire la stagione a tutti gli sci alpinisti, escursionisti e ciaspolatori. Altri progetti avviati, come spiegato da Mazzoleni di Visit Foppolo, «sono la



playhouse gestita dalle ragazze di millebaby, con giochi e spazio compiti; il nuovo snowpark concepito dai ragazzi della freestyle academy; attività di fitness, yoga, e poi la favolosa pizza di Mimmo». Chi invece ha deciso di puntare sulla destagionalizzazione dell'offerta turistica è in particolar modo Piazzatorre, che il prossimo 5 agosto ospiterà la National Downhill Series. L'evento bike – circuito nazionale che fa tappa nelle località montane più blasonate – è «portato» in alta valle da 4T Project, che



La formazione a Piazzatorre
 «Piazzatorre si propone come luogo ideale per l'apprendimento ed il perfezionamento della tecnica sciistica, per tutte le fasce di età. La nostra ski area dispone della scuola europea Piazzatorre 2000 con maestri esperti, interessanti offerte per quanto riguarda corsi collettivi, e tariffe convenzionate per i clienti degli hotels. Sono presenti maestri qualificati anche al camping Snowland, con offerte per bambini e principianti».

Le scuole a Foppolo e ai Piani di Bobbio

A Foppolo sono presenti diverse realtà: le più affermate e storiche Scuola Sci Alta Valle Brembana e Foppolo 90, e i club Foppolo Freestyle e Clan2. I pacchetti famiglia sono presenti ovunque, con tariffe agevolate (sia skipass che corsi) di cui i piccoli sciatori possono usufruire insieme a mamma e papà.

Sono quattro le scuole di sci presenti, invece, ai Piani di Bobbio - Valtorta, in quota e in cassa. «Online proponiamo il pacchetto famiglia - spiega Massimo Fossati del comprensorio sciistico dei Piani di Bobbio - Valtorta -: mamme e papà paganti (skipass) potranno beneficiare dell'ingresso gratuito per il proprio bambino/a (dagli 0 ai 12 anni), o godere di uno sconto del 50% per l'ingresso del proprio ragazzo/a (dai 13 ai 18), uno sconto questo - conclude Fossati -, che si applica in uguale misura per ogni ulteriore ingresso».



curerà la realizzazione delle piste e l'organizzazione della gara. «È un'ottima opportunità per far conoscere la nostra località - dice Bonetti, direttore dell'Ufficio Turistico -. L'idea di investire in attività e servizi legati al mondo bike era già nell'aria». Sempre in quest'ottica, molto è stato fatto in termini di miglioramento dei servizi: «Per esempio l'apertura 7 giorni su 7 della stazione, o l'apertura serale al giovedì del rifugio Gremei per ospitare a cena escursionisti, ciaspolatori e skialp che vogliono vivere la località

in questa veste particolare - aggiunge Bonetti -. Per il futuro poi, una priorità è e resta il potenziamento del sistema di innevamento artificiale». Tra le novità che invece riguardano Piani di Bobbio - Valtorta c'è l'introduzione del servizio «bus neve», che da Milano (Piazza Lanza - Foro Bonaparte, ore 7.30, e da Sesto San Giovanni, ore 8) tutti i sabati e le domeniche porta in quota, con rientro alle 17.30. Obiettivo raggiunto sia in termini di servizi che per la vendita e noleggio online di ski-pass e B-Rent ●



E' primavera!

Dopo l'inverno gelido sulle piste da sci, è tempo di cambiare e tuffarsi nel mondo degli sport della nuova stagione.

Via con le passeggiate: se siete in città, il consiglio è quello di dedicarvi ad un percorso itinerante lungo tutte le mura. Come? Semplice: partite da città bassa, e risalite le scalette che partono a ridosso della funicolare; terminate le scalette, vi troverete di fronte a Porta San Giacomo. A questo punto i percorsi da scegliere sono tre: o scendete verso Porta Sant'Agostino, per poi risalire dal viale della Fara, attraverso via Porta Dipinta, verso Piazza Vecchia; oppure potete scegliere di arrivare direttamente all'arrivo della funicolare e risalire il centro di città alta; altra alternativa quella di percorrere le mura ed arrivare in Colle Aperto. Una volta raggiunto il centro di città alta, potrete scegliere, tra le combinazioni proposte, una via di ritorno alternativa e riscendere nel centro della città bassa.

Passeggiate anche in montagna, tempo permettendo, possono essere un buon allenamento in previsione della forma fisica

da raggiungere per questa estate. Se decidete di avventurarsi su pendii più o meno ripidi, fondamentale è che siate attrezzati nella maniera giusta: niente scarpe da tennis, ma scarponcini alti fino alla caviglia, ben chiusi; racchette da trekking per aiutarvi e non scivolare in discesa; felpe, pantaloncini e... un k-way, perché in primavera si sa, mai uscire di casa senza ombrello (in montagna soprattutto!).

Se invece di camminare non ne avete voglia, prendete una bella bicicletta. La Valle Brembana e la Valle Seriana, offrono percorsi itineranti con piste ciclo-pedonali, con un buon quantitativo di km a vostra disposizione. Di gran moda anche il noleggio della bici elettrica, che vi sostiene qualora vi potreste trovare ad affrontare pendii rilevanti. Anche in bici, l'abbigliamento deve essere sportivo: se scegliete la bici classica,

il consiglio principale ricade sull'indossare il caschetto e i pantaloncini imbottiti, altrimenti una qualsiasi tutta andrà benissimo.

Niente bici? Allora Golf! Se non avete mai provato, questa è l'occasione per incominciare a farlo. Passeggiata più blanda, 18 buche, nel cuore di Bergamo la zona dei Colli è senza dubbio la migliore in cui provare questo sport.

La primavera però, per molte persone, porta con sé uno sgradevole regalo, ovvero le allergie a pollini e graminacee; non temete: in palestra non ci sono piante, e non avete scuse per tralasciare gli allenamenti. Ovunque voi decidiate di allenarvi, o fare sport, l'importante è che vi muoviate e lo facciate con passione, da soli o in compagnia, perché ricordatevi che per stare in salute, lo sport è tutto.

Tempo di analisi per la chiusura della stagione invernale

Oltre Goggia e Moioli,
nuovi atleti e novità
nel mondo degli
sport invernali

Ebbene sì, la stagione è ormai volta al termine, ed è arrivato il momento di tirare le somme: Michela Moioli è riuscita a portare a casa la Coppa del Mondo; Sofia Goggia, anche. Se per Michela eravamo quasi certi del successo, visto i 1000 punti di vantaggio sulla diretta avversaria, per Sofia la coppa di specialità non era così scontata: 23 i punti che la separavano da LindseyVonn, 3 quelli che le hanno permesso di vincere la coppa "sul filo di

lana". Bergamo non è solo questa: negli sport invernali il bacino di talenti si allarga anche alle categorie minori, e ad altre specialità. Partiamo con la disciplina dello sci nordico: Martina Bellini, ha ormai terminato il suo primo anno ufficiale da atleta nel corpo militare dei Carabinieri; la ormai ventenne clusonese ha raggiunto buoni risultati in questa stagione, di cui ne segnaliamo qualcuno per farvi comprendere il suo talento: 2° posto a Campra in svizzera; un 7° e 6° posto a Goms, sempre in svizzera,



“Dopo gli allenamenti, le gare più importanti e i successi, focus sulle nuove promesse”



dove si sono svolte le FIS Junior World Ski Championships; 3° posto nella Opa cup di Ziesel; oro nei Campionati italiani U20; 2° posto in Spagna, a Baqueira Beret; insomma, la nostra atleta di Clusone di talento ne ha da vendere, e cerca di dimostrarlo come può. Ma non è l'unica: tra le categorie minori, un'altra ragazza fa spesso parlare di sé. Lucia Isonni, questa volta atleta dello Schilpario, classe 2003, dopo aver esordito quest'anno nella categoria allievi, non ha lasciato speranze alle sue

avversarie: in provincia, se non ha vinto tutto, di sicuro ci è andata molto vicina; suo il pettorale rosso di fine stagione. Fuori provincia, non ha mancato di farsi sentire: argento negli Italiani U16, e oro nella staffetta degli Italiani U16. Come lei, ma in campo maschile, anche Capelli Leonardo risulta essere tra i migliori ragazzi del circuito, giovane promessa del mondo del Fondo. Si tratta solo di casi isolati? No, e soprattutto, non solo nello sci nordico. Quello che sembrava un vero "enfant prodige" nelle cate-

Il pettorale rosso

È già qualche anno ormai, che il Comitato Provinciale di Bergamo ha introdotto il pettorale rosso per indicare il migliore atleta di ogni specialità. L'esempio è stato preso dallo sci alpino, ma è presente anche in altre discipline con colori diversi. Il pettorale rosso, premia, a fine stagione, chi si è distinto nella gran parte delle gare, con piazzamenti che gli hanno permesso di accumulare più punti rispetto ai suoi avversari. Solo alcune le categorie che ne beneficiano a livello provinciale: Cuccioli, Ragazzi e Allievi. Sono esclusi invece le categorie Baby e Super Baby. Tanta l'emozione a fine stagione, di chi riesce a conquistare il pettorale, per essere considerato il migliore di quell'anno.

gorie dei più piccoli, ha confermato anche quest'anno di essere una promessa per lo sci alpino: Matteo Bendotti. Atleta classe 2001, ha esordito nelle "categorie che contano", con ottimi risultati: gradino più alto del podio nelle National Junior Race disputate in diverse località come Lizzola, Val Palot, Usseglio, Aprica, Sarentino; secondo posto sempre nelle NJR a Santa Caterina. La cosa sorprendente è la conferma dei punti FIS: al primo anno è già sceso sotto la soglia dei 30 punti, un risultato davvero eccezionale. Un ragazzo d'oro, con la testa sulle spalle e le "punte degli sci sempre verso valle" (è molto veloce). Accanto a lui, altri nomi sembrano fargli compagnia: Filippo Della Vite e Pizio Alessandro; diretti avversari di Bendotti da sempre, hanno ottenuto buonissimi risultati



anche loro, nelle medesime gare: Della Vite ha conquistato un 3° posto a Lizzola, 2° a Usseglio, 7° a Sarentino e Madesimo, e altri buoni piazzamenti in stagione; Pizio 2° a Lizzola, 5° e 2° in Val Palot, 5° a Usseglio ed altri risultati ottimi in stagione. Tre ragazzi d'oro capaci di portare alto l'onore di uno degli sci club più forti di provincia, il Radici Group. Si aggiunge, al magico trio sempre Radici, una ragazza altrettanto talentuosa: Benedetta Giordani: due ottimi 2° posti a Lizzola e Val Palot, un 3°a Sarenti-



no, e altri piazzamenti di stagione. Naturalmente questi erano alcuni dei risultati raggiunti dai nostri ragazzi, ma le gare, sono molte di più. Passando poi da altre specialità, ci soffermiamo un attimo sullo sci alpinismo: William Boffelli continua a provarci. Buoni risultati dal giovane azzurro che spesso è in coppia con il "vecio" Lanfranchi Pietro il quale, più volte, ha incitato i giovani a intraprendere questo sport. Per chiudere, un'ultima atleta è giusto che venga citata: stiamo parlando della Snowboarder

Il ricambio generazionale

Punti, conteggi, gare a non finire, atleti che mancano, buco nel ricambio generazionale. Questo è ciò che si sente quando si parla, soprattutto di sci alpino. Dai 15 ai 19 anni, questi ragazzi vengono coinvolti in un vortice che spesso non lascia scampo. Troppe gare, troppi spostamenti e allenamenti. Alla fine tanti interrompono il percorso. Diversi i motivi, frequentare la scuola, o la stanchezza. Non sono da meno i problemi psicologici lo stress e l'ansia da prestazione, dove se non arrivi primo, non fai piazzamenti, ti ritrovi fuori dalla squadra e il tuo sogno s'infrange. Questo il grande problema dello sport. Ma come rimediare a questo modo di vivere? Diverse le proposte per rivedere questo sport, evitare le competizioni fino agli 8/9 anni dei bambini e proporre lo sport solo come un gioco, senza classifica, in modo che non siano già stanchi e stressati a 15 anni, ridurre le gare per i più grandi, poiché 50/60 gare a stagione sono troppe, e chi sostiene che i chilometri sugli sci siano necessari per fare questo sport. Pero secondo alcuni, le modifiche potrebbero causare problemi nel ricambio generazionali, facendo gareggiare per la Coppa del Mondo sempre gli stessi o gli atleti troppo vecchi. Una soluzione su cui il prossimo mandato federale dovrà lavorare.



Sofia Belingheri, amica-rivale di Michela Moioli. Anche lei è fra le giovani promesse che stiamo “aspettando” di vedere alla ribalta. Stagioni un po’ difficili le ultime, ma Sofia non si arrende: convocata alle Olimpiadi Invernali, non ha disputato la gara a causa dei dolori che ancora avvertiva al ginocchio. Divisa a metà tra Coppa del Mondo e Coppa Europa, la Belingheri sta cercando di emergere nel panorama dello Snowboardcross, seguendo le orme della grintosa e talentuosa Moioli. Buoni i risultati in Coppa Europa che le stanno permettendo di acquisire fiducia per i prossimi anni, tanti piazzamenti in Coppa del Mondo. Sofia è un’atleta che cercherà di fare parlare

di sé nei prossimi anni. Il sogno “azzurro” è nella mente di tutti questi ragazzi che ogni anno affrontano le sfide proposte dalle rispettive categorie. Lo sport di certo non è un mondo facile: la grinta, la passione, lo sforzo, tante volte non bastano; bisogna avere talento e un pizzico di fortuna per sfondare nel mondo dei Big. Loro sono solo alcuni dei tanti ragazzi immersi e dedicati in questi sport invernali. La stagione è ormai finita, e il periodo estivo sarà importante per gli allenamenti definiti “a secco” (atletica e preparazione generale lontana dalla neve). Noi chiudiamo facendogli i nostri complimenti per gli ottimi risultati raggiunti, e con l’augurio di aprirne uno migliore. ●



La forza di lottare e di credere nel proprio sogno: Davide Bendotti ed Einar Carrara

Quando un ramo ti cade sulla colonna vertebrale causandoti una paralisi, sicuramente il mondo addosso un po' ti cade. Einar Carrara, giovane promessa del Biathlon, purtroppo da un giorno all'altro si è ritrovato sulla sedia a rotelle. Einar non si è fatto prendere dallo sconforto e, dopo il progetto Einar che lo scorso anno ha raccolto fondi per la sua causa, oggi continua le sue cure e continua a perseverare nel cercare di tornare a camminare. La clinica in Emilia Romagna ha dato la possibilità ad Einar di rimettersi in piedi, attraverso un esoscheletro che lo aiuta a camminare e lo sostiene. Come lui stesso ha più volte dichiarato, il percorso sarà lungo, ma la speranza e la pazienza sono infinite. Altro caso invece è quello di Davide Bendotti: ragazzo giovane anche lui, 6 anni fa ha subito l'amputazione di una gamba causata da un incidente in moto. Atleta dello sci alpino, quest'anno ha provato l'emozione più grande che un'atleta possa provare: le Olimpiadi. Come ben sapete, è ormai da un po' di tempo che si disputano le Paralimpiadi, strutturate appositamente per atleti diversamente abili. Davide ha corso tutte e cinque le specialità presenti (Discesa, SuperG, Slalom gigante, Slalom speciale, Combinata), ma la sua preferita resta sempre lo slalom speciale. Buono anche il risultato ottenuto, 12°, anche se aveva dichiarato prima di partire di avere il desiderio di entrare nella top ten. Bendotti ha poi dichiarato, che per lui è stato già il massimo aver avuto la possibilità di fare quel cha fatto, ovvero partecipare alle olimpiadi. Un sogno che si avvera, dunque, mentre un altro aspetta di avverarsi. Una cosa è certa: questi due ragazzi sono contraddistinti da una grinta e tenacia molto particolare, da cui tutti dovremmo prendere esempio.



Un unico
referente



Tanti
settori



Un solo
obbiettivo:
il tuo

www.accurasrl.it
Via Teodoro Frizzoni, 22 Bergamo



PRONTI PER LA PROVA COSTUME? Basta solo un mese per rivoluzionare il proprio fisico e ritornare in forma!



L'estate è ormai alle porte e, come sempre, si cerca all'ultimo di rimediare ai mesi dove panettoni, cioccolatini di San Valentino, colombe e uova pasquali, l'hanno fatta da padroni.

Ecco quindi alcuni magici trucchi per ottenere un fisico invidiabile per l'estate:

1. Il segreto per andare avanti è iniziare.

Chi comincia è già a metà dell'opera quindi non rimandare a domani o a lunedì! Quando iniziare a mettersi in forma? Adesso.

2. Ricordatevi di bere.

Idratare il proprio corpo è uno step fondamentale grazie al quale si migliora l'elasticità e il tono dei tessuti, si riduce la cellulite e il gonfiore perdendo così peso più facilmente. Mediamente, il corpo di un adulto richiede circa 2 litri d'acqua al giorno, dunque non è necessario bere come un cammello. Inoltre, la mattina, appena svegli, un bicchiere di acqua tiepida con del limone può essere un toccasana! Questo piccolo truccetto, oltre a migliorare la digestione ed idratare l'organismo, apporta anche degli incredibili benefici all'organismo purificandolo dalle tossine e aiutando il sistema immunitario.

3. Dormire è fondamentale.

E' scientificamente provato che la mancanza di sonno manda il nostro cervello in tilt spingendoci a mangiare di più durante il giorno e prediligendo il cibo spazzatura. Inoltre, secondo un'ambigua teoria di Mike e Stuart McInnes, ideatori della HibernationDiet, è possibile consumare circa 600 calorie durante le prime 4 ore di sonno e 120 per ogni ora successiva: una dormita rigenerante di 8 ore e 1.080 calorie in meno! Cosa si vuole di più? A questo punto della lettura, alcuni di voi si staranno già mettendo il pigiama per mettersi a letto e dormire fino all'estate 2018... mi dispiace dirvelo ma non basta solo questo.

4. Mangiate spesso e in modo equilibrato.

La colazione è un pasto molto importante, aiuta a tenere controllato il proprio peso e ad

avere una migliore resa fisica e mentale.

Il pensiero comune che saltare i pasti possa far dimagrire è ormai sfatato, infatti, mangiare solo due o tre volte al giorno induce il corpo ad affrontare lunghi periodi senza cibo, e quindi immagazzinare il grasso. L'ideale sarebbe quindi mangiare poco e spesso (ogni 2/3 ore) così da dare al proprio organismo più lavoro da fare e, visto il maggior dispendio calorico, la conseguenza sarà l'aumento del metabolismo. Un piccolo escamotage da non sottovalutare è quello di usare piatti di piccole dimensioni, così che le porzioni ridotte sembreranno più grandi e si avrà l'impressione di mangiare di più. Ricordati che è importante assumere tutti e 3 i macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi; eliminare uno di essi dalla dieta è una scelta assolutamente sbagliata. Non scordarti di mangiare frutta e verdura, alleati della dieta in quanto aumentano il senso di sazietà e donano una grande energia al nostro corpo. Infine, una volta alla settimana concediti un pasto libero... una pizza ogni tanto ci vuole!

5. Fate attività fisica regolarmente.

Fare attività sportiva aiuta a velocizzare il metabolismo e ad accrescere i livelli di energia del proprio corpo. Affidati ad un personal trainer specializzato, prediligi le scale all'ascensore, fai una passeggiata... oltre che ad apportare un beneficio a livello fisico, fare attività motoria genera una piacevole sensazione di benessere grazie al rilascio di endorfine. Se non hai tempo o voglia di iscriverti in palestra, esistono numerosi esercizi che si possono fare anche da casa per mantenersi in forma... quindi niente scuse!

6. Mens sana in corpore sano.

Il pensiero positivo aiuta a motivarsi e ad essere più determinati a raggiungere il proprio obiettivo. Affrontando la vita con il sorriso, sarà molto più facile ottenere ciò che si vuole. Non siate troppo autocritici, perché se pensate negativamente saboterete anche il vostro subconscio che puntualmente rovina i vostri piccoli miglioramenti.



Cibi tipici, escursioni e picnic in montagna

Più ricca la quarta edizione di "Miniera di gusto", l'evento per grandi e piccini

Emozioni, sapori e storia. Sono questi gli ingredienti principali per un evento all'insegna del divertimento e della gastronomia bergamasca. Tante bellezze da scoprire e ricco di misteri, si svolge come sempre in un'affascinante e suggestiva atmosfera all'interno di un piccolo angolo della Valle Brembana. L'evento "Miniera di gusto", a cura di Revival Gruppo Giovani e dell'Associazione Miniere di Dossena, si svolgerà il 29 Aprile e sarà una giornata dedicata

a grandi e piccini. Con i loro originari 18 km di gallerie, le 56 discenderie, le grandi sale di escavazione e le profonde lanche erose dall'acqua, le miniere di Dossena sono ufficialmente tornate allo splendore a Settembre 2014, attraverso i primi lavori di ripristino apportati dal Comune di Dossena con 80 volontari del paese, e grazie al contributo di Regione Lombardia, dell'Assessorato all'Ambiente guidato da Claudia Terzi e al Parco delle Orobie. Anni di intenso lavoro di ripristino, messa in sicurezza e



sistemazione dell' antico sito minerario hanno garantito lo sviluppo di una delle attrazioni turistiche più seguite e ricercate del momento. Ad oggi il sito, gestito dall' Associazione Miniere di Dossena, ha registrato un successo dopo l'altro che pare destinato a crescere: ultima novità, l'apertura del primo museo con i suoi 2000 anni di Storia rivissuti attraverso i beni donati dalla comunità.

In collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Dossena infatti, all' interno dell' ex palestra scolastica in

centro al paese in Via Don Pietro Rigoli, l'Associazione Miniere ha allestito durante lo scorso anno un'area interamente dedicata all'esposizione di reperti e antichi cimeli provenienti dalle gallerie del sito minerario di Paglio e Pignolino e dalle collezioni private di abitanti e forestieri. Una risorsa in più che si aggiunge alle altre numerose attività offerte ai visitatori!

Il museo, adibito anche a biglietteria, propone un emozionante viaggio tra numerose raccolte fotografiche antiche

Il Sindaco

“Finalmente siamo giunti alla quarta edizione di Miniera di gusto, un evento che non solo permette ogni anno ai produttori locali di far mostra della qualità e dell’unicità dei propri prodotti, offrendo sapori semplici ma ricercati, ma rende sempre disponibile la scoperta dell’antico loco estrattivo” - Spiega il Sindaco Fabio Bonzi - “Possiamo ritenerci fieri del lavoro svolto in questi anni, un motivo di grande orgoglio per l’intera Comunità!”. Cosa aspettate allora? Preparate giubbotti e scarpe comode, il 29 Aprile vi attende un’avventura speciale nelle viscere della terra!



- dagli ex lavoratori in miniera e taessine, al gruppo della banda musicale ed ex combattenti di guerra - attrezzature e strumenti di lavoro, collezione di minerali private. Protagonista indiscusso in ambito gastronomico dell'intera Valle è però il famoso "Ol Minadur", il formaggio di latte vaccino dalla particolare stagionatura: posto all'interno di una cantina denominata "del minadur" e dotata di appositi scaffali di nuova generazione a circa 350

mt. dall'imbocco, è caratterizzato da un gusto intenso e ricco di sfumature. Il progetto di valorizzazione del prodotto nasce dalla collaborazione con Slow Food e ogni anno accresce grazie all'appoggio delle associazioni locali come l'Associazione Gruppo Giovani. Già fortemente apprezzata durante le prime tre edizioni di "Una miniera di Gusto" la specialità gastronomica sarà protagonista anche nel corso del quarto appuntamento. La manife-



stazione si aprirà con un tour gastronomico, offrendo ai visitatori una dozzina di tappe tra formaggi, salumi, vino e altri prodotti tipici di Dossena e della Valle; il percorso si snoderà poi tra le vie del paese fino a giungere allo spazio di ristoro, dove come ogni anno verrà proposto il “pranzo del minatore”. Per l'occasione verranno allestiti degli appositi ambienti destinati ai laboratori per bambini, una speciale area relax, tanti spettacoli, laboratori

didattici e una zona verde dedicata ai pony; per concludere in bellezza la giornata, non perdetevi infine il ricco aperitivo “del Minador”. Ma non solo cibo e divertimento in programma: durante tutta la giornata le guide dell'Associazione Miniere di Dossena, accompagneranno i visitatori all'interno delle lunghe gallerie, rendendoli partecipi non solo della storia dell'attività mineraria ma anche delle faticose vicende, uniche e personali, dei minatori. ● ■

Il metodo **Grass-Fed** ci porta alle **origini** del **cibo**

L'associazione ALAG promuove la qualità della carne proveniente al 100% da pascolo

Il ritorno alle origini è un tema comune quando si parla di stile di vita ancestrale – dieta paleo -, e l'allevamento non fa eccezione.

La carne grass-fed - termine inglese che significa "alimentato ad erba" - negli ultimi anni pare essere la più apprezzata da chi segue questo tipo di stile di vita, non solo per la sua superiorità rispetto alla carne allevata convenzionalmente, ma anche per i molteplici benefici ambientali e nutrizionali che ne conseguono; eppure

sembra essere ancora poco conosciuta. Quando si parla di allevamento grass-fed, si intende perciò un nuovo ed alternativo sistema di crescita che vede la possibilità per i bovini di restare al pascolo per l'intero ciclo di vita dalla nascita alla macellazione, e le cui uniche fonti di cibo consentite sono l'erba dei pascoli e il fieno dato agli animali nella stagione invernale. Se da un lato nell'allevamento convenzionale gli animali spesso vengono nutriti con cereali e mangimi, poco adatti all'alimentazione dei



“Permette benefici ambientali e nutrizionali oltre a una notevole riduzione dei costi per l'allevamento”



bovini, ma in grado di garantire una crescita e un ingrasso rapido, riducendo i costi e permettendo la vendita a prezzi inferiori; nel sistema grass-fed, oltre ad un maggior rispetto del benessere animale, il metodo risulta anche molto meno impattante.

Qualisono le particolarità e i benefici della carne-grass-fed?

“Chi si alimenta di una carne davvero grass-fed è un

cliente attento e capace di cucinare. La griglia non va abbandonata ma occorre prediligere le lunghe cotture e far prevalere il gusto molto intenso della carne, che tra il resto, possiede anche valori nutrizionali superiori” – Spiega Hans Quarteroni, Presidente dell' Associazione Italiana AIAG.

Secondo alcuni primi studi infatti, la carne al pascolo si distingue non solo per le caratteristiche peculiari di tenerezza e gusto al palato ma anche per le sue caratteri



stiche compositive, in particolare, grazie alla particolare dieta somministrata agli animali, il grasso all'interno delle carni al pascolo presenta un alto contenuto di acidi grassi insaturi significativamente superiore a quello della maggior parte delle carni rosse tradizionali.

Il profilo lipidico della carne al pascolo risulta perciò più adatto alle esigenze del consumatore moderno, più attento al proprio benessere.

"Forse primi in Europa" – prosegue Hans - "noi stiamo tentando di intensificare le ricerche sulla carne grass-fed in termini di parametri nutrizionali, per questo parteciperemo ad un bando Europeo, Horizon 2020, attraverso il quale, forse riusciremo ad ottenere uno studio più approfondito".

Un altro aspetto positivo del sistema grass-fed è l'assenza di antibiotici, utilizzati più di frequente nelle aziende agricole extra-europee (in Italia e in Europa, l'uso di antibiotici in zootecnia è sottoposto a prescrizione veterinaria ed è autorizzato solo in caso di patologie).

A questo proposito, Consumer Report, una delle più importanti associazioni di consumatori americana, nel 2015 ha testato 300 campioni di carne trita di diversa provenienza (allevamenti convenzionali, aziende grass fed e produttori di carni biologiche) alla ricerca di batteri patogeni e antibiotico-resistenti.

I risultati dell'indagine non hanno sorpreso: la presenza di batteri antibiotico-resistenti appare maggiore nei campioni di carne da allevamento convenzionale, dove l'uso



L'associazione

Nel 2016, da un'idea di tre agricoltori che da sempre producono Grass-Fed, Hans, Patrick e Fabiano, è stata costituita la prima associazione Italiana AIAG, con l'obiettivo di fare chiarezza una volta per tutte su questo nuovo mondo, coinvolgendo chi realmente alleva animali attraverso uno stile di alimentazione Grass-Fed, ossia pascolo al 100%, senza l'uso di cereali o alimenti per la crescita. Da Marzo 2016, AIAG ha inoltre iniziato una serie di trattative con il ministero delle politiche agricole, al fine di creare una certificazione grass-fed, su modello di quella già esistente in Inghilterra e USA; e in seguito alla fondazione, l'associazione è partita alla ricerca di tutti gli allevatori sul territorio nazionale seriamente intenzionati a seguire questa idea.

continuativo di antibiotici a basso dosaggio può selezionare con il tempo ceppi di batteri resistenti.

Il progetto è internazionale

"Fin dall'inizio la nostra strategia è stata quella di cercare collaborazioni nel mondo per dar valore e spessore ad un movimento nuovo" – Prosegue Hans Quarteroni - "Grazie a queste collaborazioni il numero di capitoliani, che è ridotto, passa in secondo piano perché siamo all'interno di un'alleanza mondiale; allo scorso appuntamento del "salone del gusto" c'è stato il primo incontro al mondo di associazioni e di futuri fondatori di associazioni nei propri stati, tra i quali Svizzera, Giappone, Russia e Lituania; insieme abbiamo definito anche un impegno nel visitare gli stati

vicini al nostro per aiutare a costituire nuove associazioni. Io sono stato in Francia e in Romania e ho persino avuto contatti in Costa Rica".

"Il nostro obiettivo è quello di creare un marchio internazionale, anche nei paesi in cui si dà per scontato che la carne sia allevata al pascolo; questo perché in realtà le cose non stanno proprio così! Non pensiate che la carne Argentina o Australiana sia tutta grass-fed. Noi, dal canto nostro, sappiamo cosa facciamo e chiediamo solo un po' di supporto". L'impegno dell'AIAG dimostra che in Italia è possibile allevare animali in modo naturale e produrre carni di qualità superiore; il territorio beneficia di questo tipo di allevamento, così come gli allevatori che possono finalmente reclamare quello che gli aspetta.

Le qualità dei produttori AIAG

Innanzitutto sono certificati e con l'impiego di un approccio sostenibile alla gestione delle aziende agricole, migliorano la terra, l'acqua, e la qualità dell'aria utilizzando standard di allevamento più elevati nei loro programmi di pascolo, per sostenere un trattamento umano e il benessere degli animali. L'adesione agli standard richiesti sono periodicamente rivisti e sviluppati da AIAG. Ad oggi, gli allevatori uniti sotto questa nuova ottica sono circa una decina e gestiscono a spanne circa 1000 ettari di terra, con 550 bovini e 800 caprini.

Nell'allevamento grass-fed "tornare alle origini" significa pertanto salvaguardare la propria salute, il territorio e il produttore, creando una filiera sostenibile e sana!

"Nel mondo si continua a produrre carne in maniera convenzionale perchè gli allevatori non comprendono la necessità di produrre meno e con maggiore qualità; io lo dico a molti: basta produrre formaggio a tutti i costi e venderlo a 4 euro al kilo alla latteria di turno perchè non sai cosa farne! Produci quello che riesci a vendere tu direttamente. Ma d'altronde è una questione di mentalità; alcuni si interessano a noi perchè sono in crisi e non sanno come uscirne e più in generale, sono gli allevatori di mezza età, quaranta, cinquant'anni, che ci considerano alieni; i giovani e i più anziani invece, hanno il nostro stesso pensiero, specialmente gli allevatori delle generazioni precedenti furono i primi e veri innovatori del biologico: questo significa che per progredire dobbiamo tornare indietro". ●



CARNE GRASS FED

Gli animali
pascolano liberi
e si nutrono
solo di erba



- Più magra e succosa, grazie al maggior contenuto di acqua
- Ricca di Omega 3, vitamina B6 e beta carotene
- Meno di 140 kcal a porzione
- Meno colesterolo

CARNE GRAIN FED

Gli animali
sono confinati
in recinti e si nutrono
di grano



- Più grassa e meno succosa
- Ingrassata con grano o mais sottoprodotti
- Consumo regolare non consigliato in una dieta corretta
- Colesterolo più alto

Qual è la differenza?



Prelibato e tipico allo stesso momento, ecco servito il raviolo Brembano

Il “capel de monega”,
per le sue caratteristiche,
ha ricevuto il riconoscimento
del marchio della Camera
di Commercio

Tutti gli errori che si fanno in cucina possono rivelarsi delle grandi ricette. Lo dice Andrew Regazzoni, quarantatreenne di Santa Brigida, cuoco Al Forno di Val Brembilla. In effetti, un successo così per il raviolo brembano, il «capel de monega», ideato dal cuoco e amico Ludovico Pozzi e poi perfezionato e reso celebre negli anni proprio da lui, forse neanche se lo aspettava.

Tutte le materie prime sono rigorosamente a Km0. «Ini-

zialmente l'idea di Ludovico era quella di realizzare un casoncello, il risultato è stato invece una conchiglia gigante. Cuocendo somigliava sempre di più al volto di una monaca. Anche l'idea del nome è stata sua», racconta Regazzoni. Tuttavia la ricetta per molto tempo è rimasta nell'oblio. «Finchè le strade non si sono incrociate – prosegue nel suo racconto il cuoco di Santa Brigida –.Dovevo sostituirlo in un agriturismo in valle Imagna, e così i capel de monega mi sono finiti tra le mani. Mi piaceva l'idea, ho



pensato subito ad un brevetto e a metterlo in commercio. Ci siamo presi un po' di tempo per perfezionare forma e ricetta, poi siamo partiti».

L'altra novità è che sarà inserito anche nel ricettario brembano, una sorta di almanacco ideato anni indietro dal giornalista Enzo Novesi e prodotto dalla Comunità Montana. Quest'anno ci sarà la ristampa e la ricetta del raviolo brembano sarà inclusa all'interno. Ma non è tutto. Dopo le date di febbraio anche nel mese di marzo si terrà

il tour dei sapori brembani con nuove date nei migliori locali delle valli, hinterland, e della città. «Un'occasione per assaporare il capel de monega: un prodotto di cui vi innamorerete. E poi per far vedere che ci sono persone capaci, responsabili, competenti, in questo settore. C'è tanta voglia di mettersi insieme per fare la differenza», conclude Regazzoni. Dopo aver consolidato la produzione del Capel de monega, siamo intenzionati di farlo arrivare anche sul mercato. ●

Il capel de monega

Raviolo vegetariano a pasta fresca, richiuso a mano: questo è il capel de monega. Nel ripieno ci sono patate, formaggio di monte stagionato, barbabietole e burro di malga.

La richiesta di registrazione del marchio

Nel 2015 è stata depositata la domanda di richiesta per la registrazione del marchio. *«La domanda è stata accolta: abbiamo la trademark, ma per il marchio registrato c'è ancora bisogno di tempo. Arriverà».* Il brevetto dona al raviolo una sua autenticità ed è stato studiato appositamente per esaltare il territorio e i prodotti locali. In seguito è stato fregiato di una raffigurazione che lo accompagna puntualmente per ogni occasione prodotta da Stefano Torriani, noto illustratore di San Pellegrino Terme.





RISTORANTE
NEGRONE



"Specialisti in carne di cavallo nella terra del Moscato di Scanzo"



*Benvenuti nel nostro quarantesimo anno!
Vorremmo ringraziare tutte le persone che dal 1977 sono entrate nel
nostro ristorante. Abbiamo conosciuto tante persone ed abbiamo
visto nascere storie e legami sia personali che imprenditoriali
e questo è il bello del nostro lavoro, fare da sfondo a momenti
felici. Vi aspettiamo per scriverne di nuovi.
Grazie di cuore,*



Famiglia Lussana



*Via Monte Negrone, 6 Scanzorosciate (BG)
tel. 035 66 10 40
www.ristorantenegrone.com*

Il singolare esperimento della prigione di Stanford: siamo tutti cattivi?

Confini sottili nel nostro cervello che sottoposto a forti pressioni sente forte il richiamo degli istinti più primordiali

Q

ual'è il momento in cui una persona normale attraversa il confine tra il bene e il male? Esistono delle variabili situazionali che riescono a influenzare il comportamento umano? Cosa succede se delle buone persone finiscono in un posto "malvagio"?

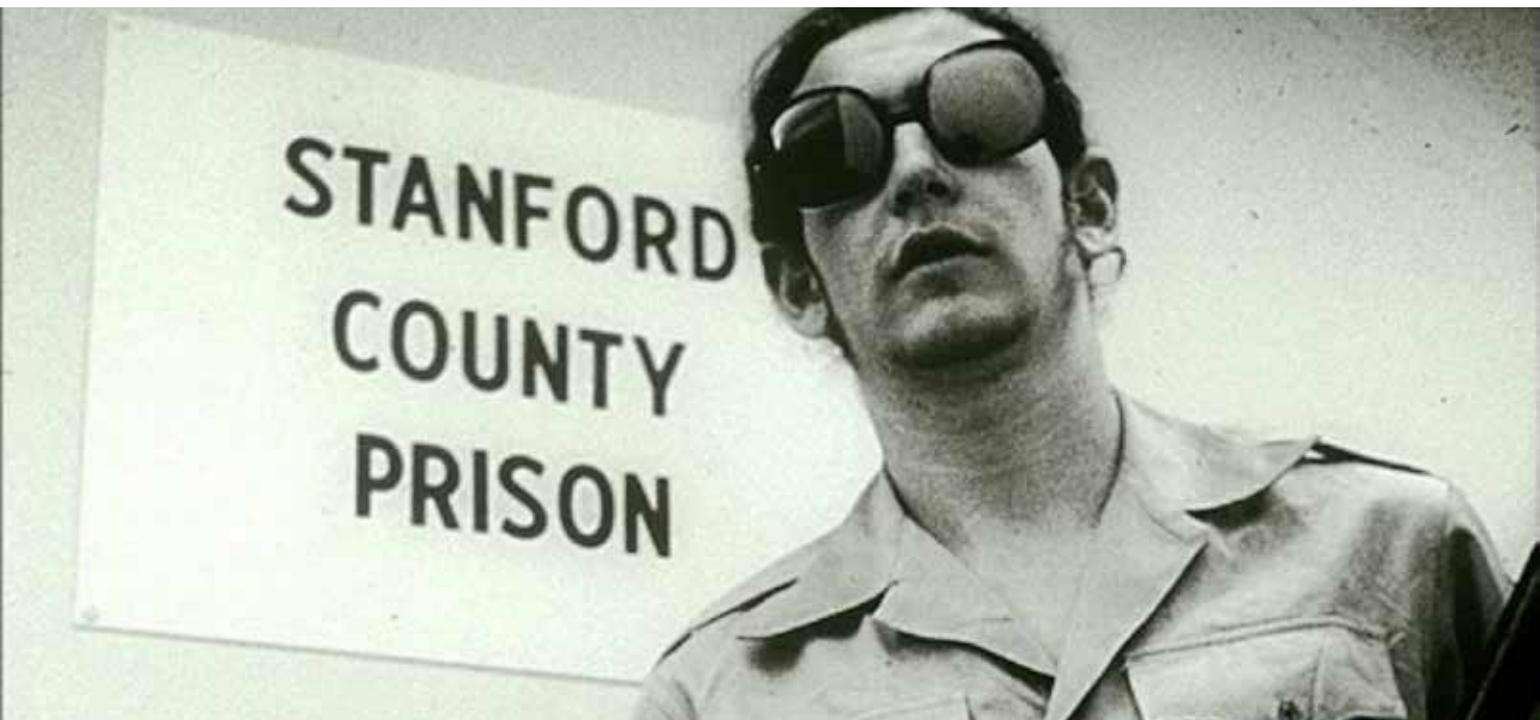
Philip G. Zimbardo ha provato a rispondere a queste domande con un controverso esperimento chiamato "l'esperimento della prigione di Stanford", avuto luogo

nel 1971 nel seminterrato dell'edificio di psicologia della Stanford University.

Attraverso un annuncio su un giornale locale, sono stati reclutati i volontari dell'esperimento: "si cercano ragazzi universitari per uno studio sugli effetti della vita in prigione della durata di 2 settimane in cambio di 15 dollari giornalieri". I 70 candidati sono stati poi intervistati e sottoposti a test sulla personalità al fine di scartare quelli con problemi psicologici, malattie o precedenti criminali.



“I casi più drammatici di cambiamento del comportamento e di controllo mentale non sono le conseguenze di forme di influenza come l’ipnosi, i farmaci psicotropi o il lavaggio mentale, ma piuttosto la manipolazione sistematica degli aspetti più banali della natura umana”



Dal processo di selezione, solo 24 ne sono risultati idonei. Erano ragazzi del tutto normali: di ceto medio, intelligenti e in salute. Mediante il lancio di una moneta, la sorte ha diviso il gruppo dei volontari a metà: 12 ragazzi avevano il ruolo di guardia e gli altri 12 ragazzi il ruolo di prigioniero.

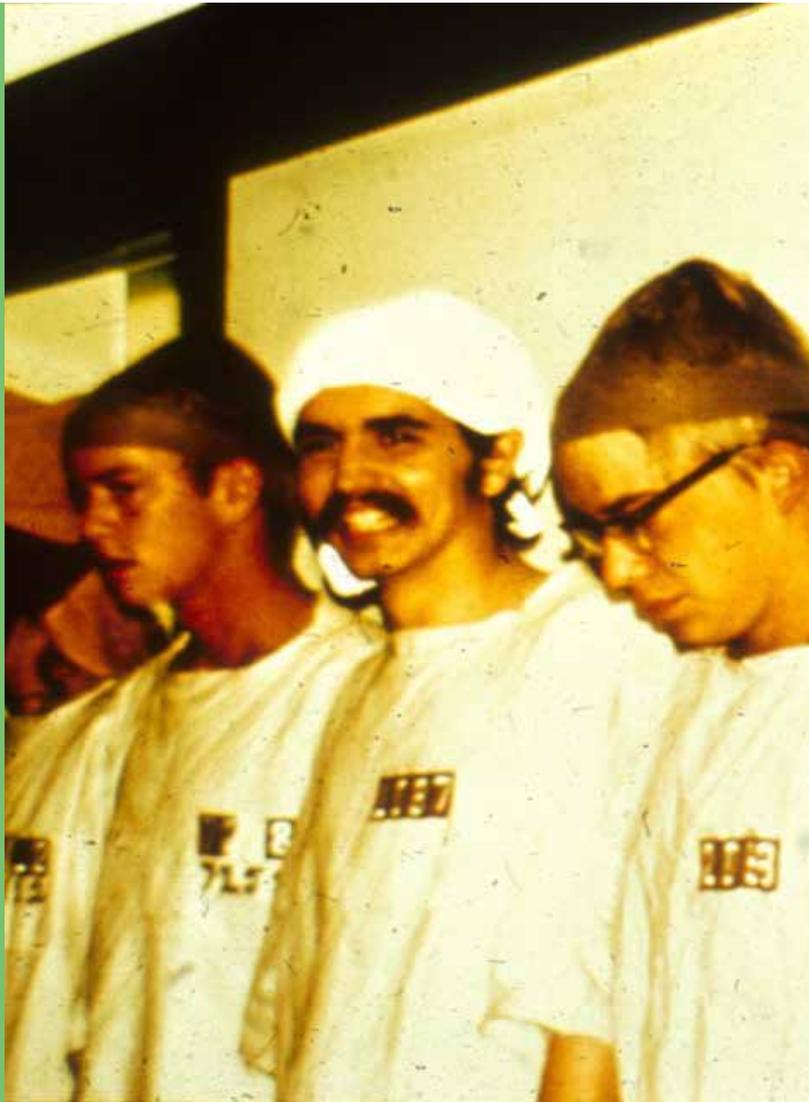
I prigionieri erano stati informati preventivamente che avrebbero subito dei torti, violazioni alla privacy e dei loro diritti civili, e a tutto ciò avevano fornito il loro consenso.

I ricercatori hanno dovuto affidarsi a un gruppo di esperti per ricreare una finta prigione che fosse il più verosimile possibile e, infine, si è deciso di costruirla nel seminterrato del Dipartimento di Psicologia di Stanford. I prigionieri potevano accedere solo al “cortile”, ovvero un corridoio nel quale era loro permesso camminare, mangiare o fare esercizi.

Ogni cella ospitava tre prigionieri, alle guardie carcerarie erano state assegnate camere diverse e, infine, c’era la

Il protagonista

Philip George Zimbardo (New York, 23 marzo 1933) è uno psicologo statunitense, laureatosi all'università Yale e autore dell'esperimento di Stanford. Il suo lavoro consiste nel tentativo di confutare la credenza molto diffusa secondo la quale i comportamenti violenti osservabili all'interno di luoghi "cattivi" come il carcere, sono soprattutto dovuti a fattori interni all'individuo, dimostrando invece come tali condotte dipendano dalle caratteristiche dell'ambiente in cui sono e dalle situazioni del contesto.



camera di isolamento, detta anche "il buco", così piccola che il prigioniero riusciva a malapena a starci dentro in piedi. I prigionieri dovevano rimanere nel carcere finto 24 ore al giorno fino alla fine dell'esperimento, mentre le guardie lavoravano a turni di 8 ore ciascuno, dopo ogni turno, erano autorizzate a tornare a casa fino al loro prossimo turno. I ricercatori monitoravano il comportamento dei prigionieri e delle guardie con telecamere e microfoni nascosti. Non c'erano né finestre né orologi che permet-

tevano di rendersi conto del passare delle ore e dei giorni, condizione che ha portato poi a esperienze di perdita della cognizione del tempo.

Per rendere il tutto ancora più realistico, la prigione doveva essere una "sorpresa" per coloro che avevano il ruolo di prigionieri; infatti, quest'ultimi, dovevano rendersi reperibili a casa propria nel giorno che sarebbe iniziato l'esperimento, un giorno qualsiasi. È stato dunque inscenato un vero e proprio arresto per ognuno di loro che,



Il film

The Experiment - Cercasi cavie umane (2001), The Experiment (2010) ed Effetto Lucifero (2015) sono tutti film basati sugli eventi dell'esperimento carcerario di Stanford. Crudi e realistici, trattano uno dei più famosi esperimenti realizzati nell'ambito della psicologia sociale.



ignari della situazione e sotto shock, sono stati condotti in caserma di polizia, poi nella finta prigione di Stanford e infine sono stati perquisiti, rasati e gli è stata consegnata un'uniforme che dovevano indossare senza biancheria sotto: su di essa era stampato un numero identificativo al fine di farli sentire anonimi e privi di personalità e individualità. Ognuno aveva inoltre, legata alla caviglia, una catena chiusa con un lucchetto. L'obiettivo era quello di far provare loro, in meno tempo possibile, l'oppressione

e l'umiliazione che provano i veri detenuti.

Le guardie dovevano far rispettare la legge, mantenere l'ordine e farsi rispettare dai prigionieri; ad esse non era stata data alcuna regola e potevano fare tutto ciò che ritenevano giusto. Inoltre, indossavano degli occhiali da sole così da non far trapelare alcuna emozione dai loro occhi.

L'esperimento doveva durare 14 giorni ma fu interrotto dopo soli sei giorni. All'inizio, i prigionieri non si era



no calati del tutto nel loro ruolo e provavano ancora a rivendicare la loro autonomia; le guardie, invece, erano disorientate da questo nuovo ruolo e non erano ancora sicure sui metodi da usare per imporre la loro autorità. Le flessioni rappresentavano una punizione fisica utilizzata dalle guardie per punire la trasgressione delle regole o gli atteggiamenti inappropriati. Inizialmente, sembrava una forma blanda di punizione, tuttavia in seguito si venne a scoprire che le flessioni erano spesso utilizzate dai nazisti come punizione nei campi di concentramento. Già dopo i primi due giorni sono iniziati a manifestarsi i primi episodi di violenza, di intimidazione e umiliazione, sebbene qualche prigioniero ha provato a ribellarsi contro le guardie scatenando una rivolta. Utilizzando delle



strategie psicologiche, i prigionieri che non si erano ribellati vennero condotti in una cella privilegiata con tutta una serie di privilegi, come il potersi lavare e mangiare del cibo speciale in presenza dei compagni, i quali invece erano stati temporaneamente tenuti a digiuno. L'effetto è stato quello di spezzare la solidarietà all'interno del gruppo dei prigionieri. Dopo mezza giornata, le guardie hanno trasferito alcuni dei prigionieri "buoni" nelle celle dei "cattivi" e alcuni prigionieri "cattivi" nella cella privilegiata, al



fine di creare la più totale confusione tra i prigionieri. I capi della rivolta cominciarono a pensare che quelli della cella privilegiata fossero delle spie e quindi, improvvisamente, diventarono sospettosi di tutti. Dall'altra parte, invece, si era creata una maggiore solidarietà all'interno del gruppo delle guardie. Da un momento all'altro, non si trattava più quindi di un semplice esperimento, ma di qualcosa di più serio. Qualsiasi comportamento dei prigionieri era sotto il totale controllo delle guardie. Dopo 36

L'esperimento

Dopo l'esperimento, il Dott. Zimbardo si è interessato ai pensieri ed emozioni dei protagonisti del finto carcere. Grazie alla fase di debriefing, era stato possibile ristabilire una condizione emotiva più equilibrata per i partecipanti all'esperimento, i quali sono riusciti a liberarsi dal "male" delle azioni subite e fatte. Ciò che risulta dall'esperimento è che la nostra natura può essere manipolata sia verso il lato buono che verso quello cattivo, a seconda delle forze situazionali. Secondo Zimbardo la linea che separa il bene dal male è "permeabile". E' la natura delle circostanze che determina i risultati: "If you put good apples into a bad situation, you'll get bad apples". L'esperimento è stato ampiamente criticato, perché non etico; ma nonostante ciò, è un importante studio nella comprensione di come la situazione può influenzare il comportamento umano.

ore un prigioniero è stato liberato perché aveva iniziato a manifestare disturbi emotivi acuti, pensiero disorganizzato, pianto incontrollato e scatti d'ira.

Al quinto giorno i prigionieri mostravano evidenti sintomi di disgregazione individuale e collettiva, frustrazione, impotenza e sottomissione. Alcune guardie godevano del loro potere sadicamente. Arrivati a questo punto i ricercatori hanno deciso di interrompere l'esperimento in quanto la situazione stava degenerando.

A fine studio, i normali studenti universitari erano diventati dei veri e propri carcerati e guardie, senza alcun senso di umanità. Le regole del contesto avevano determinato che il male avrebbe prevalso sul bene. ●



The image shows the interior of a wine and spirits store. On the left, there are tall white shelves filled with various bottles of wine and spirits. In the center, a wooden bar counter is visible with several white chairs tucked under it. On the right, a vertical display rack holds numerous bottles of wine, with labels for brands like GOSSET, MASIELLO, BELLINI, and others. The overall atmosphere is clean and well-stocked.

Glamour Café

Via Don Luigi Palazzolo 76
BERGAMO
035 210189





Metacognizione: quanto sei consapevole di te stesso?

Si sente tanto parlare di consapevolezza di sé e metacognizione, ma di cosa si tratta esattamente e perché è di notevole importanza?

Innanzitutto diamole una definizione: la metacognizione è la consapevolezza di tutte le attività della mente che hanno come oggetto la mente stessa. Il termine, volto a descrivere un livello sovraordinato, si ispira ad altri termini che utilizzano la preposizione "meta". Le due attività fondamentali della metacognizione sono: la riflessione che la mente compie su se stessa e il controllo che la mente esercita, sempre su se stessa. Prendiamo per esempio uno studente che si prepara per una verifica leggendo più volte il testo, in questo modo usa consapevolmente una riflessione sull'utilità dell'esposizione ripetuta del materiale di studio. Lo stesso studente, che dopo dieci minuti ritiene di aver fatto la sua parte e va a giocare a pallone, sta esercitando un monitoraggio sulla sua mente, stabilendo che il livello di conoscenza desiderato è stato raggiunto, pertanto può smettere di studiare e giocare. L'ambito delle abilità scolastiche e dell'apprendimento, è quello che più di altri necessita di buone competenze metacognitive: ricerche hanno dimostrato che il maggior numero degli insuccessi nello studio non è dovuto a basse abilità, né a scarse conoscenze o ridotto impegno, ma a inadeguati contenuti e processi metacognitivi. Un aspetto particolare che è stato indagato in studenti universitari è rappresentato dall'incoerenza e cioè dalla mancata corrispondenza tra come si pensa che la propria mente dovrebbe lavorare per fornire una buona resa e come di fatto la si usa. L'aiuto a queste persone si basa sul renderle consapevoli di questa incoerenza e sul ridurre la distanza fra Sé ideale e Sé reale. Una più sviluppata sensibilità metacognitiva induce a conoscersi e gestirsi meglio. Lo studente dell'esempio iniziale non sa che la ripetizione meccanica è poco produttiva e quindi si ostina a usare una strategia poco

efficace che non lo mette nelle condizioni di capire se sa o non sa. Adrian Wells, leader della psicoterapia metacognitiva, osserva che la mancanza di consapevolezza di alcuni pensieri e convinzioni, sostiene il mantenimento di idee disfunzionali e conseguente comportamento disfunzionale. Con l'aiuto del terapeuta è possibile individuare tali pensieri e confutarli, un atteggiamento consapevole dei propri stati mentali e della loro natura permette quindi di raggiungere anche importanti risultati terapeutici.

A



Lui ha scelto di rinnovare la sua immagine aziendale a 360 gradi.

B

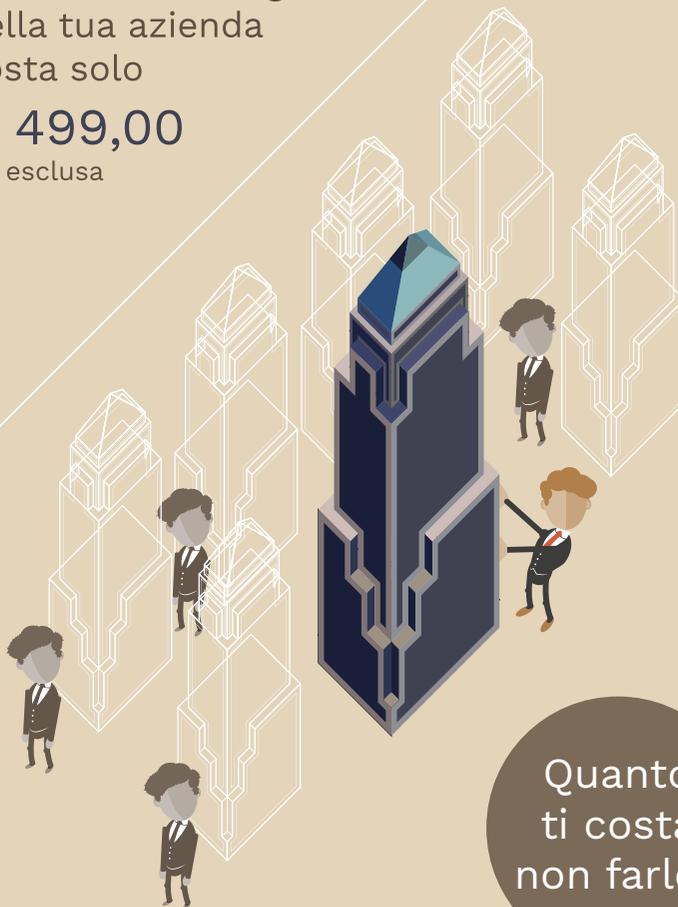


Lui non sceglie.

Rinnovare l'immagine della tua azienda costa solo

€ 499,00

iva esclusa



Quanto ti costa non farlo?

- ▶ Creazione e revisione brand
- ▶ Realizzazione Brochure e illustrazioni pubblicitarie
- ▶ Copy Writing



opportunity@mba.srl



Uomo e animale: quando le parole non servono

Il padre dell'etologia, l'austriaco Konrad Lorenz, scrisse nel 1949 un saggio destinato a rimanere nella storia: L'anello di Re Salomone.

Nella scorsa rubrica, abbiamo parlato di come l'uomo tenda ad antropomorfizzare gli animali. Lorenz, nel suo manoscritto, narra la leggenda secondo la quale Re Salomone poteva comunicare con gli animale grazie ad un anello. Il libro tratta appunto del linguaggio degli animali e di come comunichino attraverso il loro comportamento. Alcuni contenuti sono fortemente antropomorfi, ad esempio, sono trattate diverse analogie tra il comportamento animale e quello umano. Riferendosi agli animali di cui tratta, l'etologo utilizza termini come fidanzarsi piuttosto che accoppiarsi; tuttavia l'autore scrive nella premessa:

« Io sono uno scienziato, non un artista, e quindi non mi permetto nessuna libertà e nessuna "stilizzazione" ». Parole che sottolineano l'intento scientifico del saggio, che lascia trasparire, al tempo stesso la forte sensibilità dell'etologo nei confronti del mondo animale. Per scrivere del comportamento animale bisogna avere una

sensibilità superiore alla media. Lorenz mette in luce il volto dell'uomo che mai, in nessun caso, si considera superiore ad altri esseri viventi. <ogni animale è una "persona non umana", col suo linguaggio e le sue esigenze>. Per primo, l'autore, si occupò dello studio della comunicazione animale, di come interagire secondo i loro codici di comportamento e di linguaggio. Se l'uomo si "animalizza" (cioè si considera al pari degli altri esseri viventi) il suo rapporto con l'animale sarà un rapporto animale-animale, sarà questa la chiave per una migliore comunicazione?

Con un po' di buona volontà tutti possono dialogare con il nostro amico a 4 zampe e capire il significato dei suoi messaggi, visivi e verbali. Il dono di parlare con gli animali sembra non essere una prerogativa di pochi fortunati, secondo Amelia Kinkade, attrice e ballerina americana, il magico "anello di Re Salomone" non è la chiave di questa peculiare dote. Infatti con un po' di buona volontà tutti possono dialogare con il proprio amico; anzi, secondo quanto afferma la regina della "PET comunicazione", sembra sia possibile ricevere anche risposte con un'attenta dose di attenzione comunicativa. Se la questione vi incuriosisce troverete i suoi segreti nel libro "Parlare con gli animali".



I dettagli
della finanza
a portata
di click

www.marketsadvisor.com

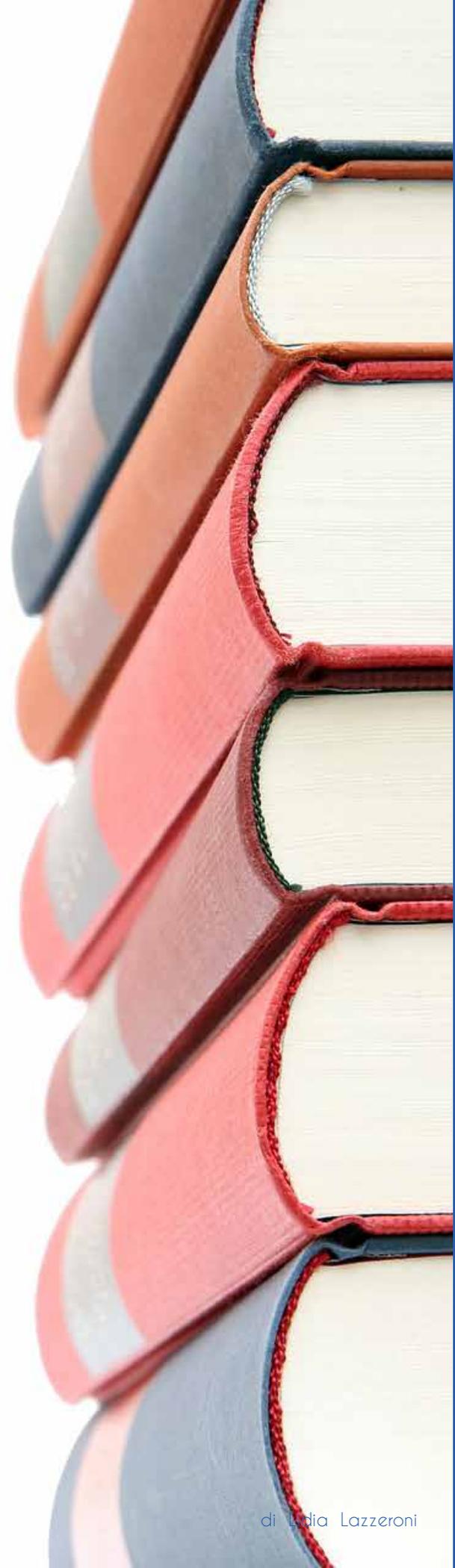
LEGGERE NUTRE LA MENTE

Il nuovo appuntamento all'insegna dei libri

Viviamo in un'epoca dove internet, i social, la tecnologia sembrano avere preso il sopravvento; ma come cambiano e come sono cambiate le cose negli ultimi anni? I Social senza dubbio sono tra la causa principale dei cambiamenti legati ai rapporti tra le persone. Cambiano i rapporti, ma cambia anche la politica: strumenti come Social Network stanno diventando sempre più fondamentali per "manipolare" le persone. Abbiamo di recente visto lo scandalo legato a Facebook, e con questo libro che stiamo per proporvi, vi diamo la possibilità di scandagliare a fondo: cosa accade al giornalismo professionale quando CNN, Al Jazeera e BBC possono coprire alcune crisi internazionali solo attraverso il contributo messaggi, fotografie e video di comuni cittadini? Cosa accade alla diplomazia quando ministri e capi di Stato aprono account Twitter e Facebook, ma soprattutto quando le loro pagine sono meno seguite di quelle di un blogger egiziano? Cosa accade alla politica internazionale e alla sua narrazione quando nel variegato sottobosco degli attori non governativi compaiono organizzazioni come Wikileaks in grado di sfidare il paradigma della segretezza nella relazione tra gli Stati? Questo è ciò che Augusto Valeriani ci chiede di prendere in considerazione, per capire come i social stanno cambiando la nostra vita, ma anche l'intero mondo in cui viviamo. Normali cittadini si trasformano in politici grazie alla "web democracy".

Tre capitoli intensi e inebrianti. Tre capitoli che si propongono di metterci in guardia. Il mondo del web che scatena competizioni ma anche inaspettate collaborazioni. Una politica che trova in Facebook e social gli strumenti per insidiarsi sempre più nella vita delle persone, sempre più a stretto contatto. Un saggio di 184 pagine, ma decisamente illuminante.

Tutto questo è racchiuso in: "Twitterfactory. Come i nuovi media cambiano la politica internazionale" di Augusto Valeriani. Buona lettura!



La tua situazione bancaria in un click!?



RILEVAZIONE MENSILE
di informazioni sulla situazione della Banca

DATA DI RIFERIMENTO: gennaio 2018
di informazioni sulla situazione della Banca del mese 2018

Intermediario: BANCA DI CREDITO COOPERATIVO BENVENUTO E VALLE SC

Crediti per cassa

Situazione corrente

Categoria	Caratterizzazione	Stato in Conto	Stato	Importi Esigibili	Tipologia	Stato Rappresentativo	Tipologia	Importi	Importi	Importi	Importi	Importi
BUCHE ATTO/20/20/20/20	Stipendio di ogni	Finco 1 anno	Bene	Operazione diretta di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	10.000	10.000	10.000	10.000	10.000
BUCHE ATTO/20/20/20/20	Stipendio di ogni	Finco 1 anno	Bene	Operazione diretta di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	10.000	10.000	10.000	10.000	10.000

Informazioni sui garantiti

Categoria	Caratterizzazione	Stato	Importi Esigibili	Stato Rappresentativo	Tipologia	Importi	Importi	Importi	Importi
BUCHE A RIFUGIO	Stipendio di ogni	Bene	Operazione diretta di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	Stipendio di ogni e ogni	10.000	10.000	10.000	10.000

Conto Corrente: 100.000 € Importo Garantito: 40.000 €

Data di elaborazione del prospetto: 27/01/2018 11:30:12

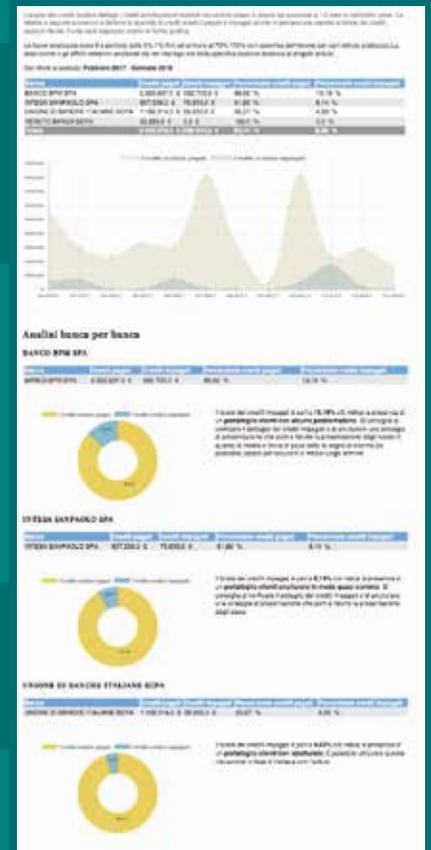
Ctrl Risk



Crediti scaduti

Importo	Importo	Importo	Importo
100.000	100.000	100.000	100.000

Web Report



info@ctrlrik.it

La fabbrica

● Il patriarca non aveva dormito, né mangiato quando era stato di tirare su i muri, sistemare i macchinari ed avviare la produzione. Diceva, faccio tutto per te, quando a tavola aveva il suo Luigino davanti. Luigino Bertocchi era l'unico figlio del signor Giacomo. Quel nome, per di più diminutivo, l'aveva voluto sua moglie Alessandra in onore e ricordo di suo padre, morto molto giovane per la sua passione per la montagna, esercitata sulle vette delle Alpi Orobiche. Luigino però sembrava somigliare a quei quadri in cui San Luigi Gonzaga di tre quarti contempla il crocifisso in abito nero e cotta bianca. Giacomo distratto dalla fabbrica aveva lasciato alla moglie l'educazione del giovane. Diceva a tavola: Ora pensaci tu, Alessandra. Fra un po' quando le cose prenderanno il verso giusto mi dedicherò a Luigino.

-E' ancora bambino, non sopporterebbe neppure i rumori dei telai, gli odori, i linguaggi crudi degli operai. E poi che bisogno c'è di imparare il mestiere, lui deve comandare e basta. E poi ci sei sempre tu!

-Ma io non sono eterno. Un colpo secco (e si toccava) mi può spedire al creatore e in fabbrica chi ci rimane? Chi controlla quegli sfaticati di operai, che fermano le mani, come non li guardi?

-Ma tu sei della stoffa di tuo padre, vecchio valligiano ancora sulla breccia!

-Magari, metterei la firma. Ho troppo respirato i fumi della fabbrica e i polmoni sono pigri, lo sento quando respiro.

-Ora dà la colpa delle sigarette e dei sigari ai fumi della fabbrica!

-Insomma, prima o poi Luigino lo devo portare in fabbrica - troncò secco Giacomo.

Vennero gli scioperi, vennero gli autunni caldi. Anzi nella sua fabbrica furono caldissimi.

Giacomo, come un vecchio lupo di mare, guidò la nave, ma non si era accorto che il fiato era diventato affaticato, che dormiva poco, che il cibo velocemente ingoiato era sempre digerito con fatica. Che si stesse preparando il colpo improvviso che lui aveva detto in modo scaramantico?

In verità il colpo stava per arrivare, ma il lampo che lo preannunciava non poteva neppure immaginarlo né prevederlo per, in qualche modo, pararlo.

Una mattina Luigino entrò nel suo ufficio mentre era al telefono.

-Voglio farmi cappuccino - fece deciso e determinato.

-Che m'importa se vuoi un cappuccino o un caffè?

-No papà. Non devo fare colazione. Prendo una decisione per la mia vita e voglio seguire San Francesco e farmi cappuccino.

-O bella e me lo dici così, senza avviso? Io non sono d'accordo. E la fabbrica e i terreni a chi li do?

-Fanne quel che vuoi, non mi interessano. Dà tutto ai poveri.

-Ne parleremo poi, non ora.

-No, ne parliamo adesso. Tanto se anche non sei d'accordo sono maggiorenne e me ne vado.

-Ma hai avvisato tua madre? Lei cosa ha detto?

-Non sei tu quello che comanda? Ora lo sai e su di me non puoi comandare.

Giacomo sentiva salirgli dal petto uno sfinimento, un mancamento, un deliquio. Aveva tentato di alzarsi dalla poltrona della scrivania, ma vi era di nuovo sprofondato.

Gli occhi gli si velarono ed avvertì una sensazione nuova e insolita, come se non avesse più bisogno del mondo intorno. Ebbene a mala pena la forza di sussurrare:

-Fra Luigino, fra Luigino, suona pure male!

E se ne andò. Per sempre.

Bergamo cresce ancora, superata quota 121 mila abitanti

Bergamo cresce ancora: al 31 dicembre 2017 sono 121.203 gli abitanti della città, confermando il trend di crescita della città negli ultimi tre anni. Dopo il calo del 2013, quando da 121.137 si passò a 119.049, la popolazione residente nel Comune di Bergamo è tornata infatti a crescere, superando per la terza volta negli ultimi 60 anni quota 121 mila abitanti.

E' il dato più evidente che emerge dalle statistiche demografiche 2018 del Comune di Bergamo che ogni anno fotografano i cambiamenti in atto in città: dalle fasce d'età più rappresentative alla distribuzione della popolazione per quartiere, dai residenti stranieri alle nazionalità più rappresentate. In città le fasce d'età più "popolose" sono quelle 45-49 e 50-54 anni che vedono rispettivamente 9.582 e 9.901 persone, a prevalenza femminile: prevalgono gli individui di sesso maschile, invece, nelle fasce d'età tra gli uno e i 39 anni.

Il quartiere con il maggior numero di residenti è il centro, con 17.082, con la zona di Sant'Alessandro a registrare la densità demografica più alta, 9.681 abitanti per chilometro quadrato: la densità più bassa, con 269, spetta ai Colli, Grumello, seppure in leggera crescita, con 1.739 è il quartiere con il minor numero di abitanti.

Dopo oltre 70 anni di segno negativo, inoltre, gli abitanti residenti nel centro storico di Bergamo Alta tornano a crescere. Si tratta di un incremento poco sotto l'1%, ma rappresenta un'inversione di tendenza mai registrata nel secondo dopoguerra. 2728 è il dato di residenti al 31 dicembre scorso, 24 in più rispetto alla stessa data dell'anno precedente. Un dato particolarmente interessante, che fa da contraltare all'incremento, registrato negli ultimi di anni, di flussi turistici e strutture ricettive.

Interessante anche l'evoluzione della popolazione straniera: si torna poco sotto ai livelli del 2013, con 20.025 abitanti, dopo il vertiginoso calo del 2014 e 2015. Dieci anni fa erano 12.724, nel 1997 fa 3.046.

La popolazione straniera si concentra soprattutto nel Centro, con 2.982 residenti (il 15,3% del totale degli stranieri), e Borgo Palazzo, con 2.083. La maggiore incidenza della popolazione straniera si registra invece nei quartieri Malpensata, dove sono il 27,7%, Celadina, il 27,4%, e Carnovali, il 25,2%.

A farla da padrone nella graduatoria della popolazione straniera per nazionalità è sempre la Bolivia, comunità che conta 3.744 residenti, seguita da Romania, 1.830, e Ucraina, 1.687 in continuo incremento.

Stabile rispetto al 2017 la quota di popolazione anziana in città, con 29.671 abitanti oltre i 65 anni (nel 2017 furono 29.672, uno in più).

IL COLOPHON

PRIMOSEGNO EDIZIONI SRL
Direzione, Redazione
e Amministrazione
Via Teodoro Frizzoni, 22
24121 BERGAMO
Tel. 035 199 60 538
Fax 035 50 96 938

Direttore Responsabile
GIUSEPPE POLITI
giuseppe.politi@live.it

Segreteria di Redazione
redazione@primosegno.com

Web
www.primosegno.com

Impaginazione e grafica
Andrés Picardo

Stampa
Graphicscalve S.p.A.
Vilminore di Scalve (BG)

Hanno collaborato
Creta Balicco, Elisabetta Boschini,
Marta Denti, Eleonora Fabbri,
Gianpietro Filoni, Simone Genco,
Lidia Lazzeroni, Federico Marzullo,
Roberto Morvillo, Guido Politi,
Emanuele Basso Ricci, Tosca Rossi,
Giulia Speciale

Fotografi
Stefania Saletti

Pubblicità
commercial@primosegno.com

Ringraziamenti
Fondazione MIA,
JLC Advisory Network Ltd.,
Provincia di Bergamo,
Regione Lombardia

© COPYRIGHT BERGAMÉ
TESTI ED IMMAGINI DELLA
PRESENTE PUBBLICAZIONE NON
POSSONO ESSERE RIPRODOTTI
CON MEZZI GRAFICI, MECCANICI,
ELETTRONICI O DIGITALI SENZA
PREVENTIVA AUTORIZZAZIONE
SCRITTA DELL' EDITORE. OGNI
VIOLAZIONE SARÀ PERSEGUITA
A NORMA DI LEGGE.

BERGAMÉ
PERIODICO BIMESTRALE
DI INFORMAZIONE LOCALE,
ISCRIZIONE PRESSO IL TRIBUNALE
DI BERGAMO AL N° 15
DEL 15 GIUGNO 2012



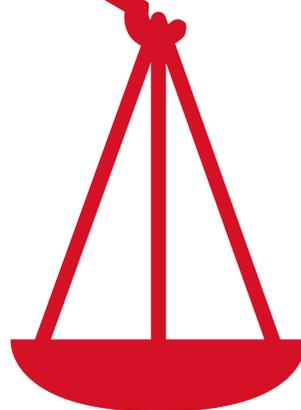
21
ORTI

MBA

Consulting &
Services Srl



Valutare il rapporto con la banca è
generalmente molto complicato.
Come puoi tutelarti?



Sapere cosa si paga è un diritto,
verificarne la correttezza
è un tuo dovere

I NOSTRI SERVIZI



Analisi Centrale dei Rischi



Analisi derivati



Corsi di formazione



Analisi contratti bancari



Analisi conto corrente



Riduzione oneri bancari

MBA Consulting & Services S.r.l
soluzioni d'impresa per un mondo che cambia

Sede Legale e Operativa
via Teodoro Frizzoni, 22 | 24121 Bergamo
opportunity@mba.srl | www.mba.srl