

gruppo LOGO magazine

risultati • investimenti • welfare • benefit • ambiente • novità • formazione • persone • consigli di lettura • arte e manualità • consigli informatici • vintage news • in to the podcast • graficata • magie di calorie • easytravel • salute • babyarte • personaggi d'altri tempi • gaming



Ciao a tutti!

È un piacere darvi il bentornato nel nostro magazine, con una splendida celebrazione: quest'anno **LOGO** compie 25 anni! Da giugno 1998 ad oggi le cose sono cambiate radicalmente. Da piccolissima realtà oggi siamo un gruppo affermato e riconosciuto nel Nord-Est italiano. Alcune delle nostre colonne portanti ci accompagnano dall'alba dei tempi, nel corso degli anni se ne sono aggiunte altre ed altre, fino a portarci a qui e adesso, tutti insieme in un'unica realtà.

La prima edizione di questo magazine è stata un test, la seconda era ancora una sperimentazione. Alla terza abbiamo cambiato formato e contenuti. Ormai siamo giunti alla sesta edizione e possiamo affermare che il gruppo **LOGO** magazine è diventato un appuntamento semestrale fisso!

La squadra è rodada e ben oliata. Vi sarete sicuramente affezionati alle rubriche dei ragazzi che, con grande talento ed impegno, ogni volta ci regalano delle letture piacevoli. Il nostro team è composto da 9 persone fisse, ma i nostri collaboratori attivi sono molti di più! Per entrare a far parte di questa fantastica redazione contattate: risorseumane@gruppologo.it.

Come sempre, il nostro magazine inizia con un'overview dei risultati economici, nella quale verrà illustrato come vengono impiegati i ricavi derivanti dalle vendite dei nostri prodotti. Vi presenteremo Stefania, la nostra responsabile Risorse Umane, la quale vi spiegherà brevemente di cosa si occupa. Vi racconteremo dell'inaugurazione del nuovo negozio di Distribuzione Ufficio a Campodarsego. Nella sezione dell'ambiente annunciamo l'uscita del nostro primo report di sostenibilità: un risultato importante ma al contempo un punto di partenza per il miglioramento continuo. Vi porteremo alla scoperta di un'isola italiana e vi suggeriremo qualche libro da leggere in spiaggia sotto l'ombrellone (oltre al nostro magazine, sia chiaro!), compreso un romanzo rosa appena pubblicato da Vania, una nostra customer service storica di Logo. Non mancheranno i preziosi consigli informatici e nemmeno le nostre due rubriche specifiche sui lavori di editoria di pregio e del mondo della grafica.

Vi riporteremo indietro nel tempo sulle note della musica per ogni epoca con la rubrica vintage e vi consiglieremo quali podcast ascoltare per impegnare i lunghi tempi di attesa in macchina nel tragitto verso il mare (o la montagna!).

Con la collaborazione della Dott.ssa Mometto, vi daremo qualche consiglio per prendervi cura delle vostre cervicali.

Per concludere, tra ricette, giochi, quadri di bimbi, troverete anche altre novità interessanti!

Buona lettura e soprattutto...
Buone meritate vacanze!!

Maria Girardel



GRUPPO LOGO

LOGO è nata nel 1998, dall'installazione di una piccola macchina da stampa nel negozio dell'attuale **Distribuzione Ufficio a Campodarsego**, ed è diventata, ad oggi, una realtà importante nel settore della grafica e stampa nel nordest italiano.

Negli anni, con l'attività effervescente di acquisizioni, è nato il gruppo **LOGO**, che è composto da diverse società, ognuna specializzata in un segmento differente:



LOGO → Industry
MORE THAN PRINT

GRAFICART → Cartotecnica & Calendari
ARTI GRAFICHE

distribuzione ufficio srl → Materiale per l'ufficio

SMART UFFICIO



le nostre sedi

Borgoricco (PD),
Resana (TV),
Santa Giustina Bellunese (BL)
Rubiera (RE)
Bergamo (BG)

i nostri punti vendita

Padova
Campodarsego (PD)
Camposampiero (PD)
Roncaglia (PD)
Fiesso d'Artico (VE)
Scorzè (VE)
Olmi (TV)
Torri di Quartesolo (VI)
Vicenza Ovest (VI)
Schio (VI)

risultati

SITUAZIONE ECONOMICA E FINANZIARIA GRUPPO LOGO

Continuano ad arrivare riconoscimenti in relazione ai risultati economico finanziari della società.

Questa volta ci è stato attribuito, in aprile, il premio "Industria FELIX" 2023. Un'autorevole giuria a cui partecipano il Sole 24ore, Confindustria, Università ed altri Enti, tra cui il CER-VED, dopo aver analizzato circa 150.000 bilanci relativi alle imprese del Triveneto ed Emilia-Romagna, ha selezionato la nostra società, insieme ad altre 23 nel Veneto. Sono stati premiati la crescita, ma soprattutto l'ottimo equilibrio economico-patrimoniale-finanziario evidenziato dal nostro bilancio relativo all'esercizio 2021.

Anche il 2022 è stato caratterizzato da ottimi risultati di tutte le aziende del Gruppo. Abbiamo superato l'obiettivo, dichiarato ed ambizioso, di raggiun-

gere i 40 milioni di ricavi aggregati, attestandoci su un importo di 42 milioni. Il risultato economico ha superato le previsioni, aiutato dal buon andamento di Graficart, anche se, in questo caso, hanno influito le plusvalenze sulla cessione di alcuni macchinari realizzate in seguito al rinnovo degli impianti di stampa e quindi aiutati da proventi straordinari che non si ripeteranno nei prossimi anni.

Siamo comunque orgogliosi del percorso di risanamento effettuato in Graficart, come siamo soddisfatti anche dai dati che arrivano dal settore Ufficio, in progressiva crescita e miglioramento.

L'andamento brillante è dimostrato dai dati aggregati illustrati nella sottostante tabella e ci consente di affrontare serenamente i forti investimenti necessari per continuare a mantenere la società in sicurezza ed al passo con i tempi.

GRUPPO LOGO AGGREGATO

| ANNO 2022 | LOGO | GRAFICART | DISTRIB. UFFICIO | SMART UFFICIO | TOTALE | AUMENTO % DUL 2021 |
|------------------|------------|------------|------------------|---------------|------------|--------------------|
| RICAVI | 22.992.345 | 11.822.158 | 4.149.417 | 3.074.333 | 42.038.253 | 9,78% |
| UTILE NETTO | 2.531.491 | 1.206.417 | 127.365 | 190.323 | 4.055.596 | 160,49% |
| EBITDA | 5.078.295 | 1.926.800 | 264.270 | 273.540 | 7.542.905 | 54,24% |
| PATRIMONIO NETTO | 13.779.237 | 1.823.327 | 610.447 | 260.469 | 16.482.480 | 17,77% |

Come si rileva dal prospetto, sono presenti le società: **LOGO, Graficart, Distribuzione Ufficio e Smart Ufficio**. È infatti in corso un progetto di semplificazione e riordinamento, con il quale sono state chiuse o dismesse le partecipazioni nelle altre società. **Questo percorso di razionalizzazione prevede che nel corso del 2023 sia effettuata la fusione tra le due società del settore Ufficio e successivamente quella tra le due società del settore stampa.**

Sono dei passaggi non semplici, ma necessari, per raggiungere gli obiettivi di efficientamento che ci siamo posti. L'aggregazione, se ben gestita, porta con sé l'eliminazione di molti costi e soprattutto una semplificazione generale nei rapporti interni e verso l'esterno.

Come ricordato in altre occasioni, la crescita dimensionale ha comportato un appesantimento ed un irrigidimento della struttura, che ritroviamo un po' in tutti i reparti. Bisogna avere il coraggio di cambiare, di introdurre nuove figure, di rivedere le responsabilità e di non accettare passivamente lo scivolamento verso posizioni di comodo e di deresponsabilizzazione che, in molti contesti aziendali, caratterizzano il passaggio da un sistema di tipo artigianale ad uno moderno ed industriale.

La ricerca di una maggiore efficienza è ineludibile,

se vogliamo restare tra le aziende virtuose, considerato che i mercati sono sempre più difficili, la concorrenza più agguerrita e che ci troviamo in una fase economica recessiva.

La contrazione della domanda, e conseguentemente dei ricavi, era facilmente prevedibile per l'elevato livello di inflazione, cui non è corrisposto un analogo aumento dei salari.

Le famiglie si sono viste ridurre la capacità di spesa, hanno dovuto calare i consumi e ciò, a sua volta, ha determinato una riduzione delle vendite. Le aziende, che vedono precipitare i ricavi, reagiscono diminuendo i prezzi di vendita, per cercare di conquistare clienti e ciò si traduce in un calo dei margini.

Il calo dei ricavi, accompagnato da quello della redditività, porta ad un peggioramento della situazione, aggravata dall'aumento dei tassi di interesse e dalla restrizione del credito, per la paura delle banche delle maggiori insolvenze che inevitabilmente si verificheranno.

Il fenomeno tocca anche il nostro gruppo, anche se abbiamo cercato di prepararci per tempo, predisponendo fin dallo scorso anno una riduzione dei costi di esercizio ed una maggiore attenzione nella gestione della tesoreria. Al momento stiamo reggendo bene e, in questa capacità di resilienza, ci aiuta anche

la forte patrimonializzazione che caratterizza la nostra realtà.

Resta il fatto che il 2023 si preannuncia un anno più difficile del precedente e che dobbiamo proseguire con decisione la strada del taglio degli sprechi e della ricerca di una gestione efficiente in tutti gli ambiti aziendali. In questi momenti, è inoltre molto importante mantenere rapporti stretti con i clienti ed i fornitori, cercando per quanto possibile di agire in squadra.

Per le difficoltà nel quadro economico generale sopra enunciate, i ricavi aggregati di gruppo per l'anno in corso, si dovrebbero aggirare intorno ai 40 milioni, mentre stimiamo una redditività in calo del 30%.

La direzione aziendale, oltre al faticoso ma necessario impegno di migliorare l'organizzazione interna ed al proseguimento nella attività di conseguimento delle certificazioni, **sta valutando importanti nuovi investimenti in tecnologia e sta attentamente monitorando il mercato, alla ricerca di nuove opportunità.**

Si segnala che la società, ravvisando una buona operazione di investimento e confermando concretamente l'impegno nel settore cartotecnica, ha già firmato gli atti per l'acquisto degli immobili in cui opera Graficart.

Da ultimo evidenzio che, all'interno dell'azienda, sta emergendo sempre con più convinzione una forte coscienza ESG (socio ambientale) che si è tradotta anche con la predisposizione, per la prima volta nella nostra storia, del bilancio ESG di **LOGO**.

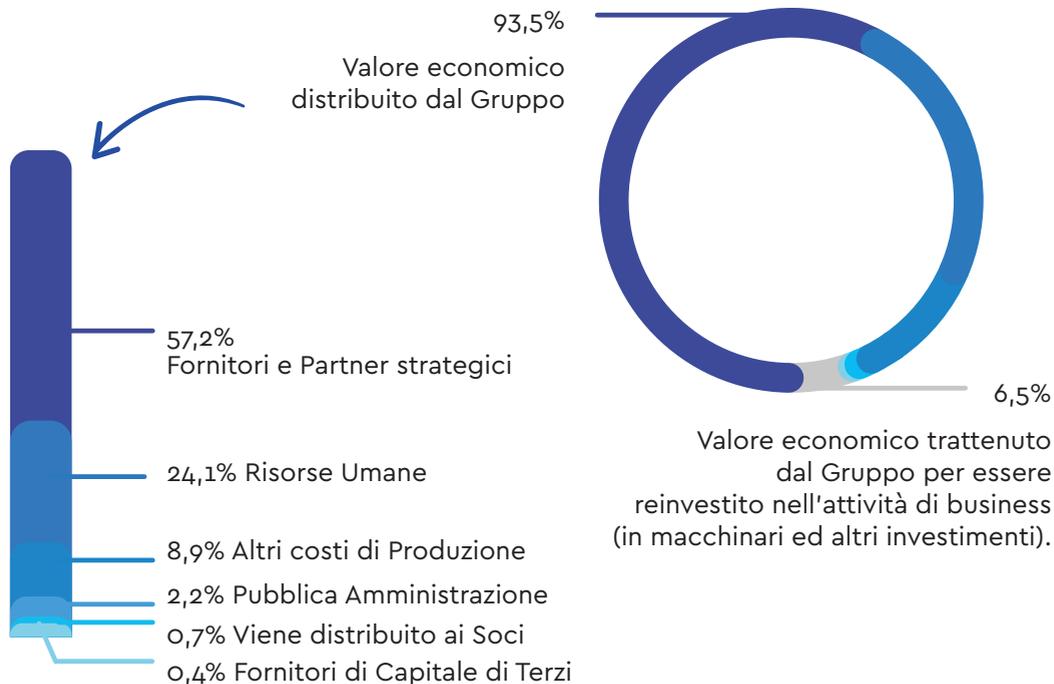
MA COME È STATO DISTRIBUITO IL VALORE GENERATO NEL 2022?

Nel corso del 2022, del valore economico generato dal gruppo **LOGO**, pari a € 34,8 milioni, è stato distribuito circa il 95,5% (pari a € 33,23 milioni), così ripartito:

- I costi operativi per i fornitori e partner strategici pari a € 19,9 milioni, dei quali i costi per materie prime e materiali di consumo
- e costi per i servizi ne costituiscono la maggioranza;
- Remunerazione delle risorse umane pari a € 8,4 milioni, rappresentata in larga parte dai salari e dagli stipendi del personale del Gruppo;
- Remunerazione degli shareholders pari a € 0,2 milioni, attribuibili alla distribuzione dei dividendi ai soci;
- Remunerazione della Pubblica Amministrazione, sotto forma di imposte, pari a € 0,78 milioni;
- Remunerazione dei finanziatori pari a circa € 0,15 milioni, costituita principalmente da oneri finanziari;

La restante parte del valore trattenuto in azienda (€ 1,57 milioni) viene destinato all'incremento della solidità patrimoniale ed utilizzato per effettuare investimenti in capitale umano, macchinari ed immobili, al fine di assicurare la continuità aziendale nonché promuoverne la crescita.

Giuseppe Girardel



formazione

Nel periodo invernale sono continuati i **corsi di formazione sull'utilizzo di excel**, che hanno visto coinvolte 12 persone. Come la versione precedente, si sono affrontati temi idonei ad agevolare il lavoro quotidiano delle persone. Nonostante excel sia un foglio di calcolo con un rischio d'errore elevato, **è lo strumento più diffuso nelle aziende di tutto il mondo**. Ormai è diventato un prerequisito per moltissimi lavori, senza avere un minimo di conoscenza di questo strumento non è possibile accedere a certe posizioni.

Continua la **formazione in merito di sicurezza e salute sul lavoro**. Nel primo semestre sono state erogate 24 ore di formazione che hanno coinvolto 45 addetti.

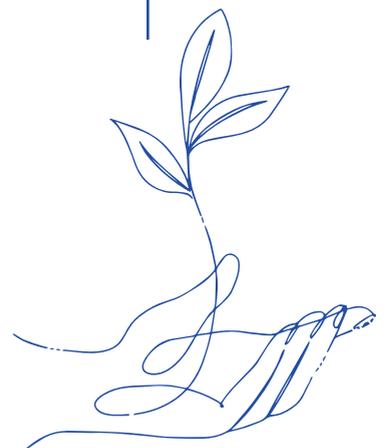
La formazione continua anche nel reparto amministrativo, in particolare sono state erogate 4 ore di **formazione per la gestione della tesoreria** ed altre 4 per la **gestione delle dichiarazioni d'intento**. In tutto sono stati coinvolte 4 persone. Sempre in amministrazione è iniziato un progetto di **formazione e sviluppo del reparto che prevede un rafforzamento delle competenze tecniche** ma anche una formazione più soft, sulle attitudini e caratteristiche personali di ciascuno.

Nel corso del 2022 l'azienda ha investito **496 ore di formazione ed ha coinvolto 154 addetti**. Gli ambiti della formazione sono stati i seguenti:

- formazione obbligatoria generale e specifica;
- formazione RLS;
- formazione primo soccorso;
- formazione preposti;
- formazione volontaria carrellisti;
- formazione volontaria colorbox;
- formazione volontaria utilizzo del pacchetto microsoft: focus excel;
- formazione analisi di bilancio;
- formazione tesoreria;
- gestione della filiera responsabile;
- tematiche ESG collegate alla certificazione 14001 ;
- gestionale contabilità.

I corsi di formazione ulteriori a quella obbligatoria sono stati **finalizzati ad incrementare le conoscenze degli individui**, al fine di accrescerne la professionalità e competenza.

Alle ore indicate si deve aggiungere il training on the job e formazione di n°4 apprendisti.





LOGO PER L'AMBIENTE



In questo primo semestre dell'anno c'è stato un grande fermento nella nostra azienda in merito alle tematiche ambientali.

Ci siamo preparati per le certificazioni 14.001 (ambientale), 50.001 (energetica) e la 22.001 (alimentare). Abbiamo rinnovato la nostra adesione volontaria al rating EcoVadis, sottoponendoci ad una valutazione da parte un ente esterno sulle nostre performance ESG. Abbiamo creato e pubblicato il nostro primo report di sostenibilità, una pietra miliare ed un passo molto importante per LOGO e per tutti coloro che, in un modo o nell'altro, hanno qualcosa a che fare con noi (in termine tecnico si chiamano Stakeholder = portatore di interessi, ovvero colui che ha un interesse nell'azienda).

E



ENVIRONMENT

S



SOCIAL

G



GOVERNANCE

Ma cosa vuol dire ESG?

È un acronimo che deriva dall'inglese: Environment, Social and Governance. Tradotto: **Ambiente, Persone e Gestione aziendale**. Come detto nella scorsa edizione, queste tematiche sono state sviluppate nell'agenda 2030 e declinate nei prossimi 17 obiettivi di sviluppo sostenibile definiti dall'Unione Europea.

E cos'è il report di sostenibilità?

È un bilancio, ovvero un documento, dove viene spiegato cosa sta facendo l'azienda per le persone, l'ambiente e collettività. È inclusa anche una valutazione sull'andamento economico perché, se badi bene, senza stabilità e capacità economica l'azienda non può esistere, e così il suo impatto.

Cosa abbiamo scritto nel nostro report?

Beh abbiamo provato a misurare il nostro impatto ambientale e sociale! Abbiamo spiegato come siamo organizzati (modello organizzativo D.Lgs 231/2002), quali sono i nostri valori ed i nostri numeri. Abbiamo misurato quante materie prime utilizziamo nei nostri progetti, quanto imballaggio, quanta energia consumiamo, quanta CO₂ produciamo, quanta

acqua e così via. Abbiamo calcolato quante persone lavorano in LOGO e Graficart, quante donne e uomini ci sono, che età hanno, quanta formazione hanno fatto... insomma, **abbiamo cercato di spiegare chi siamo, cosa facciamo e come lo facciamo**.

Abbiamo scoperto, mettendo insieme i dati, che non siamo poi così male. Volete un esempio?

Da diversi anni LOGO utilizza, per i clienti con cui ha un rapporto di fornitura continuativo, per il trasporto riutilizzabili. Sono ben 6300 i contenitori scatole risparmiate nel 2022. Questo ha permesso di evitare, negli ultimi 5 anni, l'utilizzo di oltre 30000 imballaggi di cartone, che corrispondono a 2 tonnellate di CO₂e (1 kg di cartone produce l'emissione di 0,34 kg di CO₂e).



ISO 50001

Un traguardo all'insegna del risparmio energetico



Da sempre il risparmio energetico e il miglioramento delle prestazioni energetiche sono tematiche importanti per una politica rivolta alla diminuzione degli impatti ambientali e allo sviluppo sostenibile.

Questi aspetti, che sono sempre stati ritenuti importanti nella politica di LOGO, hanno spinto l'azienda ad intraprendere il percorso di certificazione ISO 50.001 che si sta concludendo in questi giorni.

Lo scopo principale di questa norma è quello di creare e mantenere in azienda un sistema di gestione dell'energia (SGE) che consente di migliorare in modo continuativo la propria prestazione e l'efficienza energetica riducendo per quanto possibile i costi.

In ogni caso, ancora prima dell'implementazione del sistema di gestione ISO 50001, LOGO aveva già adottato nei vari processi aziendali un approccio rivolto al risparmio energetico come ad esempio la scelta di attrezzature sempre più efficienti ed in linea con il processo tecnologico e l'installazione di un impianto fotovoltaico per la produzione di energia presso il sito produttivo di Borgoricco.

La cultura del risparmio energetico però non riguarda solo l'aspetto innovativo di macchinari o impianti ma interessa anche la sensibilità dei vari operatori che anche grazie ad un uso responsabile dell'energia e a piccoli accorgimenti possono portare un notevole

beneficio dal punto di vista del consumo energetico e ad una riduzione degli sprechi.

La tabella qui sotto rappresenta l'impianto fotovoltaico della potenza di 500 kWp situato sul tetto dell'azienda che copre una superficie di circa 6.000 m².

Essi permettono di coprire il 20% del fabbisogno energetico dello stabilimento. Nel 2023 è in progetto l'installazione di un impianto anche negli stabilimenti di Resana.

Martina Lucato

| Tipologia | U.d.m. | 2021 | 2022 |
|---|--------|--------|-------|
| Consumi di energia elettrica | GJ | 10.900 | 9.478 |
| Energia elettrica prodotta dall'impianto fotovoltaico | GJ | 1.266 | 1.229 |
| Autoconsumata | GJ | 993 | 837 |
| Rimessa in rete | GJ | 274 | 392 |
| Consumi di gas | GJ | 4.105 | 3.716 |

*Valori aggregati di LOGO srl e Graficart srl



Certificazione Ecovadis



Congratulazioni, la Vostra azienda ha ottenuto una medaglia silver come riconoscimento dei risultati ottenuti nella sostenibilità!



Cari lettori, a luglio dell'anno scorso vi abbiamo informato che avevamo conseguito la certificazione Ecovadis per l'anno 2022, con la medaglia di Bronzo.

In nostri risultati erano già buoni ma non per questo ci siamo arresi perchè sappiamo quanto questo argomento meriti la nostra attenzione.

Per questo anche all'inizio di quest'anno 2023 il gruppo ha conseguito la CERTIFICAZIONE ECOVADIS.

I risultati però oggi sono decisamente migliori.

Il nostro impegno complessivo è passato da un 51% al 60%, nello specifico per l'ambiente dove siamo migliorati di un 20%.

Il merito è di tutti che, con piccole azioni e accortezze, sono riusciti a fare da differenza sia contro il dispendio energetico sia contro il riscaldamento climatico.

Un altro risultato lo abbiamo ottenuto anche per la voce degli acquisti sostenibili. Anche in questo campo siamo migliorati di un 10%.

Piccoli successi che ci rendono giorno dopo giorno più consapevoli che l'impatto che abbiamo sul nostro pianeta va limitato. Un percorso che va intrapreso già da oggi e che non può essere trascurato.



Vi riportiamo alcune convenzioni di cui potrete usufruire come dipendenti del gruppo LOGO, utilizzando la vostra card aziendale.

Se non l'avete, potete richiederla a questo indirizzo: risorseumane@gruppologo.it

Stiamo lavorando per ampliare la lista di enti/istituiti convenzionati con noi.

A seguire le convenzioni disponibili:

Distribuzione Ufficio e Smart Ufficio

per gli articoli di cartoleria (sconto del 15%)

Spaccio Occhiali Vision

per gli acquisti di occhiali e materiale ottico (sconto 10%);

Iperdental

per cure odontoiatriche (sconto 8%)

Bellè Parrucchieri

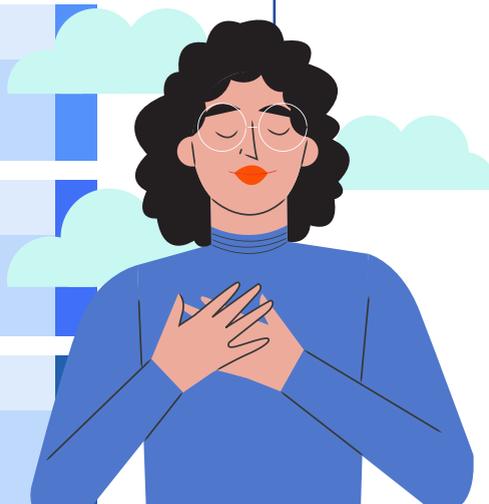
parrucchiera per donna e uomo (sconto 10%)

Phonenix boxe asd - Palestra FITINSIDE

(scontistiche disponibili nel portale Zucchetti)

Palestra FITINSIDE

(scontistiche disponibili nel portale Zucchetti)



benefit

novità

Abbiamo già parlato del modello organizzativo ai sensi del D.Lgs 231/2001. Con il D.Lgs. 231/2001 il legislatore ha introdotto nel nostro ordinamento giuridico una specifica responsabilità amministrativa a carico delle persone giuridiche, delle società, degli enti e delle associazioni anche prive di personalità giuridica, nella particolare ipotesi in cui vengano commessi, nell'interesse o a vantaggio della persona giuridica, uno o più "reati presupposto" espressamente previsti dal decreto.

Insomma, è un modello che l'azienda deve fare suo per evitare di commettere una lunga serie di reati (vi invitiamo caldamente a leggere il modello organizzativo 231 di LOGO per approfondimenti in merito).

Abbiamo sottoposto il nostro modello all'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato, che ci ha assegnato un rating positivo (2+ su 3).

Il modello non è statico, ma prevede un continuo aggiornamento e miglioramento. Per fare ciò, è stata creata una sezione nel sito dedicata alle segnalazioni anonime. Nel gergo tecnico il sistema di segnalazioni si chiama whistleblowing. Il segnalatore (o segnalante) di illeciti, giornalmicamente reso dai termini dell'inglese americano whistleblower ("sussurratore") è un individuo che denuncia o riferisce, pubblicamente o segretamente, alle autorità le attività illecite o fraudolente all'interno del governo, di un'azienda pubblica o di un ente privato.

Qualsiasi segnalazione è assolutamente anonima: la legge infatti prevede che sia tutelato l'anonimato.

Se volete effettuare segnalazioni in merito ad illeciti o anche solo se sospettate possano verificarsi illeciti, non esitate ad inviare la vostra segnalazione accendendo a questa pagina:

<https://www.gruppologo.it/segnalazioni/>



Scansiona il QRcode





INAUGURAZIONE NUOVO MEGASTORE

Venerdì 16 giugno c'è stata l'inaugurazione del nuovo megastore di Campodar-sego, con la partecipazione del sindaco e di altre autorità comunali, con l'auspicio che possa iniziare una sana e proficua collaborazione tra la parte privata e quella pubblica, a beneficio dell'intera comunità.

Distribuzione Ufficio ha fatto un importante investimento immobiliare acquisendo un immobile commerciale di 1.500 mq. che ha provveduto a completare e che è in fase di ulteriore ristrutturazione per dotarlo di avanzati impianti compreso il fotovoltaico

per la produzione di energia elettrica.

Con questi grandi spazi a disposizione ha potuto trasferire il punto vendita esistente, trasformandolo in un **moderno negozio e ampliando la gamma dei prodotti e servizi oggetto della propria attività.**

Al primo piano è stato collocato il centro stampa con l'obiettivo che si possa integrare con la struttura produttiva delle altre aziende del gruppo. È inoltre prevista la costruzione di una sala riunioni che possa essere anche al servizio della comunità. Per gli altri spazi ancora disponibili, non si è

ancora deciso se utilizzarli come temporary offices o per l'esposizione di articoli tecnici e arredi.

La presenza di questa bella struttura in proprietà rafforza la solidità patrimoniale della società e costituisce un altro **passo significativo nel percorso di crescita intrapreso negli ultimi anni.**

Si ricorda che anche questo negozio, come gli altri 9 sparsi nel territorio delle province di Padova, Vicenza, Venezia e Treviso, riserva uno sconto particolare a tutto il personale del gruppo **LOGO.**



RISORSE UMANE



Buongiorno a tutti, sono [Stefania](#).

Vorrei presentarmi ma senza raccontarvi “tutto tutto”
come fa Chunk con la banda Fratelli nei Goonies...

Da piccola volevo fare l'insegnante: in realtà sembrava non esserci altra via di scampo per una bambina che nasce negli anni Settanta e viene cresciuta da una nonna e da un nonno maestri amati e stimati dall'intero paese, tre zie maestre e pure una madre amministrativa nelle scuole... capirete che la profezia che si autoavvera era davvero dietro l'angolo: mia madre ogni tanto ancor oggi insiste che era meglio se facevo la maestra. Ma siccome siamo noi gli artefici del nostro destino, io decisi che il mio percorso sarebbe stato diverso da quello dell'insegnamento e dell'inseguimento del posto fisso e pubblico.

Tuttavia, malgrado abbia cercato di affrancarmi

dall'imprinting parentale, non sono riuscita a sfuggire del tutto alle sollecitazioni materne e quindi mi è capitato, tra un lavoro e l'altro, di accettare di fare delle supplenze alle elementari e, dando il giusto merito anche a mia madre, devo dire che è stata un'esperienza fondamentale che mi ha convinto ad avvicinarmi al mondo della formazione degli adulti, perché mi sono detta “Stefania, se ce l'hai fatta con i bambini, ce la puoi fare anche con gli adulti”.

E così mi sono buttata: [per anni ho svolto attività di formazione e consulenza ampliando le mie conoscenze nel mondo delle risorse umane](#), ambito che esploro bene o male dal 2005.



Vuoi contattarla?

risorseumane@gruppologo.it

049 9336370, interno 301

340 2923019

[Ma perché vi sto dicendo queste cose?](#)

In tutte le esperienze che ho vissuto ho visto in me l'attitudine all'ascolto e all'attenzione rivolta alla crescita reciproca nella relazione professionale (e non), predisposizione tipica di un ruolo quale quello dell'educatore, del coach, del formatore, di un responsabile risorse umane...ma, diciamo, anche della maestra! Ma è pur vero che non mi è bastato portare quello che sono, ho dovuto sempre mettermi in discussione e aprirmi a nuove conoscenze per sviluppare competenze e affrontare con maggiore sicurezza il mio lavoro.

Quindi, partiamo dalla consapevolezza che ci sono delle cose, delle qualità,



Di cosa si occupano le risorse umane?

- funzione di filtro, di intermediazione e di facilitazione della comunicazione tra le singole persone o gruppi, i responsabili di reparto e il Cda;
- confronto costante con i responsabili di reparto e le varie funzioni aziendali;
- iniziali incontri conoscitivi individuali con tutte le persone dell'azienda;
- colloqui di confronto periodici con i singoli collaboratori o con i vari reparti sull'andamento delle prestazioni lavorative in collaborazione coi responsabili di reparto;
- supporto alle persone in caso di richieste di delucidazioni su questioni di amministrazione del personale (es. delucidazioni sulle buste paga e altre richieste legate a contratti, proroghe, ecc.);
- rilevazione delle presenze (badge);
- collaborazione costante con l'ufficio paghe;
- ricerca di nuovo personale: colloqui e assunzioni;
- avvio di stage e tirocini in azienda e rapporti con gli enti esterni di formazione e istruzione; pianificazione e progettazione della formazione iniziale delle persone neo-assunte; analisi delle esigenze formative del singolo collaboratore e di reparto e conseguente organizzazione dei corsi di formazione.

dei valori che sono parte integrante del nostro DNA e connotano costantemente le nostre scelte e il nostro agire; ci permettono di mostrare la nostra unicità nel modo in cui facciamo le cose ed è necessario che le riconosciamo al fine di sfruttarle al meglio; ma dopo averle riconosciute è fondamentale comprendere che è nostra responsabilità coltivarle per regalarci nuove opportunità di crescita ed evolvere pur sempre restando fedeli a noi stessi e ai nostri valori.

Da qualche giorno **sono entrata a far parte del team di LOGO in qualità di referente Risorse Umane**: inizia per me una nuova avventura che carico già di significati positivi e di nuove possibilità, perché quello che ho

captato è che le persone vengono percepite come portatrici di valore e indispensabili per far vivere e crescere un sistema complesso come quello aziendale e questo collima con i miei valori e con ciò che voglio essere. **Sarò a vostra disposizione per supportarvi, accogliendo le vostre richieste relative a questioni amministrative e organizzative** (presenze/assenze, delucidazioni buste paga, ...), **per valutare percorsi di sviluppo e formazione**: quello che cercherò di fare sarà offrire uno spazio e un tempo per ascoltare le esigenze professionali di tutti voi. **Io ci sono: fatevi sentire.**

Ho conosciuto realtà aziendali molto diverse tra loro e sono convinta che le qua-

lità, l'intuizione e le competenze di chi coordina e decide le strategie siano fondamentali per l'evoluzione di un progetto aziendale e organizzativo. Ma sono altrettanto convinta che sia il lavoro di tutti svolto in sinergia gli uni con gli altri e passo dopo passo, che permette la crescita e lo sviluppo reale del business delle aziende. Credo fermamente che l'azienda sia un organismo vivente che in quanto tale ha bisogno di ossigeno ed è il respiro di ciascuno di noi che immette energia nel sistema: se poi il respiro è sincronizzato... si vola!

Parola di una che avrebbe potuto essere una maestra...ma l'ha scampata.



Vania Malvestio



In occasione della **pubblicazione del nuovo libro di Vania**, abbiamo deciso di dedicare questo spazio a lei.

Pronti a saperne di più?

Ciao Vania, come stai?

Ciao, abbastanza bene. Sono sempre di corsa per cercare d'incastare tutto e finora penso di esserci riuscita piuttosto bene dai! Anche se comincio a sentire voglia di vacanze.

Abbiamo sentito che ti sei sposata da poco, congratulazioni!

Grazie di cuore! Sì, il 29 aprile. Il tempo vola, sono già trascorsi due mesi. Tuttora mi porto nel cuore i bei ricordi di quella meravigliosa giornata.

Una cosa che ti rende felice?

Trascorrere del tempo con la mia bambina, la mia famiglia e i miei amici.

Ci dici 3 tuoi pregi?

Beh, vediamo... Dicono di me che sono altruista, buona e romantica (probabilmente è anche per quello per cui scrivo romanzi d'amore).

E 3 difetti?

Insicura, ho scarsa autostima e sono abbastanza permalosa.

Il tuo cibo preferito?

Qui potrei fare una lista infinita in realtà ma mi limiterò a rispondere con pizza e sushi.

Il tuo periodo dell'anno preferito?

Senza dubbio l'estate. Adoro le lunghe giornate soleggiate, il mare e le cene o serate all'aperto.

Sei una delle persone storiche in LOGO, da quanti anni lavori con noi?

Qui a giugno sono arrivata a quota diciassette, sono quasi maggiorenne praticamente!

Sei una scrittrice, da quanto ci risulta. Ci racconti del tuo nuovo romanzo?

Sì, il mio sogno più grande da quando ero adolescente è sempre stato quello di diventare una scrittrice pro-

fessionista e non mi stancherò mai di provarci. Il mio nuovo romanzo è una saga di romanzi rosa, ho previsto in tutto otto volumi. Attualmente ho appena finito di scrivere il secondo e a breve inizierò il terzo.

Come si chiama?

La saga si chiama "Aigles Noirs" e il primo romanzo "Un amore al profumo di lavanda", prossimamente verrà pubblicato con l'editore TraccePerLaMeta. Spero di potervi dare presto notizie.

Di cosa parla?

La storia racconta di una gang di ragazzi chiamata, per l'appunto, "Aigles Noirs". In ogni volume verrà narrata la storia di un componente della gang: percorrendo gli amori, i segreti e gli intrighi. Ogni volume è collegato all'altro in quanto ogni storia è in qualche modo concatenata all'altra. Tutti i romanzi sono ambientati per la maggior parte nel sud della Francia, in Provenza.

Da dove è nata l'ispirazione?

Inizialmente dalla mia storia, ripensando a fatti particolari e alle mie precedenti relazioni. È anche un modo per esorcizzare ciò che negli anni mi ha fatto stare male. Successivamente ho preso l'ispirazione dai racconti e dalle vicissitudini dei miei amici, a volte servendomi di vere e proprie interviste per delineare dei personaggi il più possibili vicini alle storie di persone reali in cui ci si può riconoscere.

Devo dire che questo studio è stata una delle parti più interessanti. Mi piace avere la possibilità di dare voce alle storie delle persone.

Tra lavoro e la tua bellissima bimba, come hai fatto a trovare il tempo per scrivere?

Grazie per il complimento alla mia bimba, apprezza molto. Essendo lo scrivere una cosa che amo in una maniera smisurata, mi viene automatico trovare il tempo per farlo e non mi pesa affatto. In genere, la sera metto a letto la mia bimba e poi prendo il pc e scrivo. Alcune volte mi immergo talmente tanto da non accorgermi dell'orario finendo a spegnere ad orari improponibili. Ora mi sto imponendo a fermarmi, altrimenti la mattina dopo chi si alza più?



Ecco per voi lettori un' anteprima...

Cosa succede se una ragazza, Sophie, ingenua e insicura incontra un ragazzo, Louis, che di esperienze brutte nella vita ne ha avute fin troppe?

Un ragazzo tormentato, perseguitato da un maledetto errore a cui purtroppo non potrà mai porre rimedio. Un miscuglio di amore, litigi, falsità e vere amicizie fanno da contorno a questa storia, che prende forma nell'estremo sud della Francia.

Lì dove piccole città si alternano a infiniti campi di lavanda e distese di vigneti, e dove piccole gang di ragazzi si formano e creano disordini. Ne sa qualcosa Louis, che faceva parte proprio di una di queste gang: gli Aigles Noirs. Per lui ora morta e sepolta, così come la sua vecchia vita.

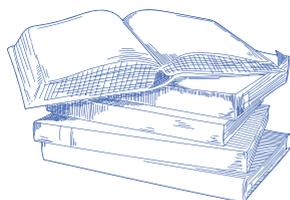
Ma sarà proprio quando il capo degli Aigles farà la sua ricomparsa che i fantasmi del suo passato torneranno prepotentemente a galla. Spetterà a Louis decidere se accantonarli oppure se trascinare con sé Sophie in mezzo a loro. Tale decisione aiuterà la ragazza a migliorare, a maturare e a diventare la miglior versione di se stessa o a diventare quella peggiore?

Forse non tutto il male viene per nuocere...



CONSIGLI DI LETTURA

a cura di Nicoletta Fridegotto



In questa rubrica vogliamo raccontarvi e suggerirvi, di volta in volta, un libro da leggere, in modo da potervi incoraggiare ad entrare in un fantastico mondo diverso. Capita spesso di chiedersi “cosa posso leggere?”, e di non trovare nessuna ispirazione per buttarsi su un volume a caso, oppure non iniziare proprio perché senza nessuna idea. Questo inserto nasce proprio per stimolare l’interesse verso la lettura.



Cambiare l'acqua ai fiori
Valérie Perrin

Violette Toussaint è guardiana di un cimitero in una cittadina della Borgogna in Francia; durante le visite ai loro cari, molte persone le fanno visita, lei ha per tutti una parola gentile ed è sempre pronta a offrire un caffè caldo o un cordiale. Attraverso incontri, racconti, diari e corrispondenze, la sua storia si intreccia con molte altre vicende personali in un caleidoscopio di esistenze che vanno dal drammatico al comico, dall’ordinario all’eccentrico, dal grigio a tutti i colori dell’arcobaleno.



Tre
Valérie Perrin

Adrien, Étienne e Nina si conoscono alle scuole elementari, molto rapidamente diventano inseparabili e uniti da una promessa, lasciare la provincia in cui vivono in Francia, trasferirsi a Parigi e non lasciarsi mai. Un libro nel libro, un giallo nel romanzo e tre vite con quattro anime, sono l’emozionante narrazione del sentimento che lega i Tre protagonisti del romanzo, dall’infanzia all’età adulta.



Diario di una schiappa
Jeff Kinney

Il protagonista Gregory Heffley è un ragazzino di undici anni, timido, impacciato e insicuro, che viene obbligato dai genitori a passare un intero fine settimana in campeggio dove tutta la tecnologia non è permessa. Tra rifugi da costruire, fuochi da accendere e strane creature che si aggirano nel bosco, Greg dovrà sopravvivere a questa sorprendente esperienza.

per grandi
e piccini

PERSONAGGI D'ALTRI TEMPI

In quest'edizione, parleremo di una delle scrittrici più conosciute degli ultimi tempi. In occasione del 26 anno dalla prima pubblicazione del libro Harry Potter e la pietra filosofale.



Joanne Rowling è una scrittrice, sceneggiatrice e produttrice cinematografica britannica. Conosciuta per i romanzi di Harry Potter, che ha scritto firmandosi con lo pseudonimo J. K. Rowling, su consiglio degli editori: questi ritenevano che una sigla, al posto di un nome femminile, avrebbe attratto maggiormente i giovani lettori maschi. L'autrice decise così di aggiungere al suo primo nome una K, in memoria della nonna Kathleen.

La sua vita è stata tutt'altro che semplice, dalla crisi legata alla morte della madre, al matrimonio pericoloso da cui dovette scappare, alle difficoltà di essere una madre single senza un lavoro, sopravvissuta solo grazie alle indennità sociali. In quel periodo le venne diagnosticato uno stato depressivo clinico, tale da condurla a considerare il suicidio, che ha ispirato la figura dei dissennatori, esseri senz'anima.

Dopo aver concluso la stesura del primo romanzo di Harry Potter, venne respinta da dodici case editrici. Il manoscritto venne accettato dalla Bloomsbury, grazie alle insistenze della figlia (di otto anni) del presidente della casa editrice. Nel 1997 venne realizzata la prima tiratura di 1000 copie. Ad oggi Harry Potter è stato tradotto in 74 lingue ed ha permesso all'autrice di diventare una delle scrittrici più ricche di sempre, con un patrimonio netto che ha raggiunto circa un miliardo di dollari. È impegnata nel sociale, con particolare attenzione alle donne e bambini, oltre che la lotta alla povertà e aiuto alla ricerca scientifica.

Nome: Joanne Rowling

Nascita: 31 luglio 1965, Yate (United Kingdom)

Aforismi:

“Non abbiamo bisogno della magia per cambiare il mondo: abbiamo già dentro di noi tutto il potere di cui abbiamo bisogno, abbiamo il potere di immaginare le cose migliori di quelle che sono”

“È impossibile vivere senza sbagliare nulla, a meno di scegliere di vivere in maniera talmente prudente che la vostra non possa essere considerata affatto una vita”





ARTE E MANUALITÀ

a cura di Andrea Baesso

Nel nostro gruppo brilla il fuoco dell'artigianato di alto pregio, per il quale noi italiani siamo così famosi in tutto il mondo.

Andrea, di volta in volta, ci trasporterà in un mondo di creatività, lusso e meraviglia, incantandoci con lo splendore dei volumi unici prodotti da Papergraf.

UN BANCHIERE CON LA PASSIONE PER L'EDITORIA

Cofanetto celebrativo Equita

Siamo agli inizi degli anni '70, tra il primo e il secondo governo di Giulio Andreotti e poche settimane prima il commissario Calabresi veniva ucciso all'uscita di casa, in una Milano ancora ferita dalla strage di Piazza Fontana.

Quell'anno Vittorio De Sica, Francesco Rosi, Elio Petri e Pier Paolo Pasolini rastrellarono tutti i premi più prestigiosi agli Oscar, al festival di Cannes e a quello di Berlino.

L'economia italiana è in pieno sviluppo ed è qui che entra in gioco Guido Roberto Vitale (Vercelli, 5 maggio 1937 – Milano, 5 febbraio 2019).

E' stato un economista italiano, noto nel ruolo di banchiere d'affari per avere rinnovato con un'impron-

ta anglosassone il mondo economico e finanziario italiano. Quando l'Italia leggeva la Gazzetta dello Sport per familiarizzare con la lingua italiana, Guido Roberto Vitale leggeva il Financial Times. Laureato brillantemente in economia all'Università di Torino, Vitale partì per Londra e New York, per poi lavorare a Mediobanca. Possiamo dire che abbia portato il merchant banking in Italia attraverso Euromobiliare (oggi EQUITA), fondata da lui nel 1973.

Guido Roberto Vitale era un alieno in territorio straniero. Un predicatore nella terra degli infedeli, un italiano anomalo: grande innovatore, lungimirante, intollerante verso il compromesso, fautore del merito, affascinato dai giovani,

trasparente. Praticamente, la nostra classe dirigente al contrario. Dove regnava il sotterfugio, lui voleva chiarezza. Amava la competenza e le persone preparate. Credeva nei giovani, veramente, li spronava in continuazione, un vero talent scout. Brusco, curioso, sornione, politicamente progressista e amante della Puglia, **Vitale nutriva una grande passione per l'editoria.** È stato presidente di Rcs Mediagroup dal 2003 al 2005, oltre ad essere stato tra i fondatori del quotidiano L'Indipendente. Ogni due anni pubblicava anche, con l'intento di fare discutere la classe dirigente, un libro sui grandi temi, dalla raccolta di scritti di Luigi Sturzo alle lezioni di politica sociale di Luigi Einaudi.



Abbiamo avuto l'onere (e l'onore) di realizzare il cofanetto celebrativo della principale investment bank indipendente italiana, **EQUITA** appunto, che celebra i dieci anni di collaborazione con l'università **Bocconi** per la promozione dei mercati dei capitali. Il cofanetto è rivestito in plastica soft touch e nobilitato nella copertina con una verniciatura UV.

All'apertura notiamo subito che l'alloggio interamente rivestito con il colore blu sociale contiene il volume celebrativo: un cartonato con copertina stampata in pantone per riprodurre i colori sociali, con dorso tondo, rivestito in plastica soft touch e verniciato in UV su alcune parti esplicitamente richieste dal cliente.

Per facilitare l'estrazione del cartonato abbiamo un nastrino di doppio raso fine che, con una leggera tensione solleva il volume.

Sulla sinistra un piccolo opuscolo impreziosito con cucitura singer che ripercorre i passi principali dell'azienda e che si innesta perfettamente, una volta chiuso, quasi ad incastro, nell'alloggio del volume.

La soddisfazione e la fortuna di poter celebrare con queste creazioni, le opere di grandi uomini o aziende è ampiamente ricompensata nel ricevere dagli stessi i complimenti per aver realizzato al meglio il loro progetto.





CONSIGLI INFORMATICI

a cura di Andrea Rossato

È sempre più evidente che la tecnologia e l'universo digitale galoppino e stiano diventando pervasivi della realtà in cui viviamo. Questa rubrica nasce per i comuni mortali, che non hanno particolari conoscenze informatiche, per imparare le mosse base per sopravvivere alla cybergiungla.

Ciao a tutti e bentornati!

In questo periodo la maggior parte di noi sta facendo un ultimo sforzo prima delle meritate ferie estive, arrancando fra urgenze e scadenze... ma per fortuna c'è la rubrica "Consigli informatici" che anche questa volta vi farà passare quei pochi minuti di leggerezza e spensieratezza! (A par vera!)

Nella scorsa edizione eravamo rimasti che vi avrei parlato del mondo Apple

quindi mantengo la promessa e iniziamo a esplorare questo ecosistema. Non ho utilizzato l'espressione "ecosistema" a caso: infatti, quando si parla di Apple, non si riesce a parlare solo di computer (Mac in questo caso), ma vien da sé ampliare il discorso su come questo brand sia riuscito a interfacciare tutti i suoi dispositivi in maniera semplice ed efficace.

Collegandoci all'articolo della scorsa edizione, parliamo con il capire perché

comprare un Mac anziché un pc Windows. Per prima cosa mettiamo in chiaro due cose: primo, i Mac in media partono da un prezzo più alto; secondo, se volete un computer per giocare comprate un pc Windows.

E fin qua ghe semo.

Un tempo si era soliti pensare che, per i programmi di grafica sarebbe stato più indicato scegliere i prodotti del brand con la mela, mentre per avere molti programmi sarebbe stato meglio Windows. Oggi non è più così: tutto quello che è possibile fare sul fronte creativo con Mac, può essere fatto anche in casa Microsoft.

Avete mai sentito dire che su Mac tutto è più facile? Effettivamente è così! Attenzione però che la semplicità d'uso non riuscirete ad apprezzarla fin da subito: nel momento in cui si decide di passare dal





mondo Windows a Apple il cambiamento delle abitudini nell'utilizzo del pc è notevole.

NB: Si avvisano i lettori che verranno utilizzati termini più tecnici per spiegare i concetti che seguiranno.

Per comprendere tutto al meglio è necessario aver letto i consigli informatici di luglio 2022!

Un altro fattore che spinge l'utenza verso l'acquisto di un Mac è l'affidabilità. Microsoft produce prevalentemente software e ha deciso sin dall'inizio di concedere il proprio sistema operativo a produttori terzi di hardware. Apple, invece, per "vestire" il suo hardware, ha creato MacOS (sistema operativo presente sui Mac).

Proprio come fa un sarto, che confeziona un vestito su misura per ogni suo cliente, Apple ha costruito il proprio sistema operativo sopra i componenti har-

dware, non concedendolo ad altri. Per questo motivo, la principale differenza tra i due sistemi sta nel fatto che **Windows è più "aperto", al contrario i prodotti di casa Apple, hanno un'"esperienza utente" decisamente migliore**, potendo contare sul pieno controllo di hardware e software.

Infine, precedentemente vi ho parlato di ecosistema Apple; se possedete un iPhone (sono sicuro che molti di voi lo hanno, ma non hanno mai utilizzato un Mac), senza praticamente nessuna configurazione, potrete, ad esempio, rispondere alle telefonate e ai messaggi direttamente dal Mac e ciò che scriverete sul Mac sarà presente anche nel vostro iPhone. Tutto è sincronizzato, dalle foto ai messaggi, dalle impostazioni alle password, senza dimenticare le note. Tutto questo vale anche per iPad, iWatch e per tutti i dispositivi Apple.

In conclusione, non posso definire oggettivamente se sia meglio Mac o Windows, personalmente utilizzo entrambi gli ambienti e per le mie necessità ho bisogno di tutti e due. **Quindi, se posso consigliarvi, valutate effettivamente l'utilizzo che farete del vostro computer** ed eventualmente se avete dispositivi come iPhone o iPad.

Sperando che con questi due articoli vi abbia dato una panoramica abbastanza esaustiva di questi macromondi, vi saluto e vi auguro buone ferie! Io vi aspetto con la prossima edizione del **LOGOMagazine!**



Vi.NTAGE NEWS

a cura di Viviana Casarin



Questa "nuova" rubrica ha tutto il sapore Retrò di una volta, quello un po' sbiadito e consumato dal tempo ma che oggi più che mai strizza l'occhio alla modernità e sempre meglio si abbina a termini attuali come Fashion, Design, Blog, Look.

Perché diciamocelo...il passato ormai su tantissimi di noi ha un impatto emozionale a tutto campo sempre più forte.

Avvertenze: questa rubrica potrebbe causare effetti collaterali quali lacrimucce nostalgiche e reminiscenze che non pensavate di avere...

Pronti? Bene allora, salite sulla Delorean si parte!



Mamma mia Here we go again!

Inizia con una citazione questo secondo articolo... e per i pochi che non l'avessero colta è Musicale... Ebbene Sì, il Vi.ntage Topic nr.2 lo voglio dedicare alla **musica!**

Anche questa volta la scelta non è dettata dal caso...
In fondo sempre di Comunicazione si parla no?

Chi di noi non si è mai emozionato ascoltando una canzone? Chi non ha mai ritrovato in un testo le esatte parole che avrebbe voluto dire?
Beh, quale modo migliore per comunicare se non la musica?!

La musica è sempre stata parte integrante dell'espressività umana fin dalle civiltà più antiche, dalle primordiali percussioni di riti propiziatori che esorcizzavano paure al modernissimo Trap (e) subendo quindi nel corso del tempo un'evoluzione rispecchiando mode ed attitudini, fino ad arrivare ad aspetti più "impegnati" sociali culturali e politici.

Senza tergiversare oltre, preparate le **cuffie** e **tuffatevi** in questa **Vintage Music Line!**

ANNI 50



Juke-Boxe e Rock'n Roll

E se dici Rock 'n Roll dici **Elvis!** Certo, **Il Re è sempre il Re...** Oltre alle sue innovative e vibranti sonorità ha creato nuove tendenze dalle pettinature agli abiti super eccentrici alle movenze audaci ed ammiccanti al limite dello scandaloso! Assieme a lui però non possiamo fare a meno di ricordare cantanti del calibro di **Bill Haley, Jerry Lee Lewis, Chuck Berry o Little Richard**, che rivoluzionano il mondo musicale dell'epoca.

Gli anni '50 però non sono solo dici Rock 'n Roll, in questo periodo si confermano con ancora più forza anche il Blues di Muddy Waters, il Jazz di Amstronng e Fitzgerald ed il Country che per me ha il volto di Jhonny Cash!



ANNI 60

Scarafaggi e Pietre Rotolanti

Se gli anni 50 parlano di Elvis gli anni '60 sono indiscutibilmente dominati dai Baronetti di Liverpool!

Ai visetti puliti da bravi ragazzi dei **Beatles**, i mass media dell'epoca contrappongono i "ragazzacci" senza dubbio più ribelli Rolling Stone.

Oltre alla Beat Generation in questi anni si affermano anche il **Folk-rock** di **Bob Dylan**, lo psichedelico



Jimi Hendrix e la graffiante Janis Joplin.

Nello scenario musicale italiano invece fa capolino proprio in questo decennio una nuova figura quella del cantautore, inizia così la ricerca di testi più impegnati, considerati quasi di "nicchia" lontani dal gusto del grande pubblico.

Scopriamo la malinconia dell'allora incompreso Luigi Tenco, l'originale irriverenza di Gaber e Jannacci, la poesia di De Andrè ed i racconti politicamente impegnati di Guccini.



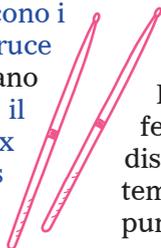


ANNI 70

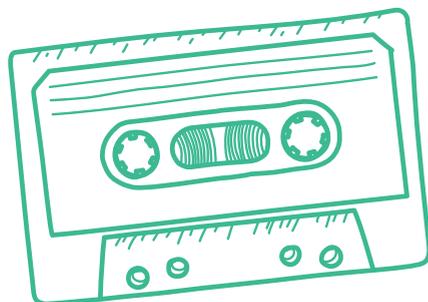
Rock, Punk e Discomusic

Il Rock n' Roll nato negli anni '50, sviluppatosi incredibilmente nei '60 evolve, matura e muta proprio in questa decade. **Nascono i Queen ed il Boss Bruce Springsteen**, si creano nuovi generi come il **Punk Rock dei Sex Pistols dei Ramones e dei Clash** ma anche **Hard Rock ed Heavy Metal degli AC/DC, Kiss e Black Sabbath**.

Questo decennio è prolifico anche per la Disco-Music e qui non posso esimermi dal nominare **ABBA, Village People, Bee Gees ed i Jackson 5** dai quali nascerà il Re del POP.



SEX PISTOLS



ANNI 80

Pop Powwp Pop

Aaaahhh gli anni 80... Come descriverli diversamente! Certo, il Rock non muore mai, ma questi sono decisamente gli anni del Pop! Capigliature cotonate, trucco esagerato, sonorità "leggere" e spensierate. È il periodo dei gruppi musicali, **dei Duran Duran, dei Depeche Mode, dei Wham con George Michael, degli Spandau Ballet...**

Thriller di Michael Jackson è l'album più venduto nella storia della musica ad oggi, ma se nomini Michael non puoi non contrapporre la sua versione femminile ovvero il ciclone- Ciccone!

Restando a casa nostra, l'esplosione Pop ci porta Spagna, Sabrina Salerno, la Rettore Giuny Russo, ma anche Tozzi, Ruggeri, Raf, i Righeira.... Chi aggiungere ancora?



ANNI 90

Boyband, Dance e Grunge

Solo 2 parole: TAKE THAT!

Si, non possono iniziare diversamente gli anni 90! Nasce in questo periodo il fenomeno che ha sconvolto milioni di ragazzine, la Boyband: un gruppo di bellocci che, come qualità principale, aveva più presenza scenica più che dote canora...I Take That pionieri di questa tipologia di "prodotto" ci portano i Backstreet Boys, i Boyzone ma anche la loro versione femminile, le Spice Girls.

NIRVANA

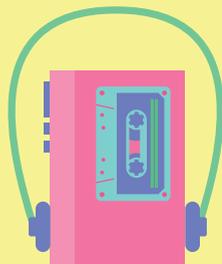
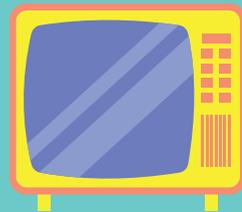
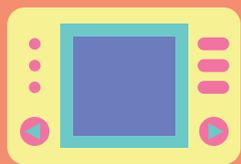


Non solo Boyband in questo periodo, il Britpop ci fa conoscere gli Oasis, i Blur ed i Verve.

In opposizione alla leggerezza della pop music nasce un nuovo genere musicale che mixa rock, punk e metal descrive il malessere giovanile di quel periodo: il Grunge di Kurt Cobain ed i suoi Nirvana.

Beh, che dire, anche questo tuffo nel passato giunge al termine, spero che questa "rubricetta" abbia risvegliato in voi la voglia e la curiosità di scoprire ed approfondire usi e costumi di questi tempi e magari vi faccia riconoscere in una di queste decadi anche se anagraficamente non vi appartiene...

So che già fremete dalla voglia di leggere il prossimo pezzo, per cui... Stay Tuned.





IN TO THE Podcast

a cura di Veronica Fornea



Probabilmente ognuno di voi almeno una volta avrà sentito parlare di PODCAST. In questa nuova rubrica approfondiremo questo nuovo modo di fare comunicazione, accessibile a chiunque e in grado di rispettare i gusti personali di tutti. Addentriamoci insieme nella storia, nelle curiosità e nei consigli per sentirci “In to the podcast”.

Bentornati! Nell'articolo precedente vi ho parlato di cosa sono i podcast e di come si possono ascoltare, ora invece scopriamo da dove nascono e come sono diventati parte delle nostre quotidianità!

Tutto parte nel 2004 quando **Adam Curry**, ex video jockey di MTV, vuole trovare un modo semplice e automatico per far scaricare e ascoltare i file audio, da lui pubblicati sul Web.

La soluzione la trova **Dave Winer**, uno sviluppatore software. **Winer crea un semplice file sul web** che consente di creare radio libere online, offrendo contenuti on-demand. **Il software prenderà il nome di Ipodder.**

È in quello stesso anno che il giornalista **Ben Hammer-**

sley scrive un articolo sul **The Guardian** coniato la parola “podcast”, che è scelta dall'American Dictionary “parola dell'anno” 2005.

Le cose cominciano veramente a cambiare quando, anche con l'arrivo degli smartphone, l'accessibilità comincia ad essere maggiore. La differenza la fa **Apple quando sviluppa una sezione dedicata ai podcast nell'app di iTunes.** Inizia così, sia a livello commerciale, sia livello simbolico, la nascita ufficiale del fenomeno podcast.

Il momento di svolta è nel 2014 quando viene lanciato dal programma radiofonico **This American Life** il podcast investigativo “**Serial**”, diventando subito virale negli Stati Uniti. Il suo successo fa avvicinare moltissime

persone all'ascolto abituale di podcast, trasformando di fatto il podcasting in un nuovo mass media. **Anche in Italia è il genere true crime a fare la differenza** per la diffusione di massa del podcasting. Dobbiamo dare al merito a “**Veleno**” di **Pablo Trincia.**

Nel panorama mondiale molte aziende, spinte dall'elevato interesse e dalla continua crescita, inseriscono podcast nelle loro piattaforme. **Prime tra tutte troviamo Storytel e Audible.** Anche **Spotify** decide di ampliare la propria offerta accostando alla musica i podcast.

Nel 2020 la pandemia a modo suo contribuisce in quanto, moltissime persone, iniziano a fare podcast.

per restare sempre aggiornati



The Essential

Esploriamo il mondo con The Essential. Una rassegna che racconta l'attualità politica, economica e culturale, con notizie scelte e raccontate ogni mattina in cinque minuti. Consigliato per chi non vuole perdersi le notizie importanti del giorno ma non ha molto tempo.

Solo in Italia, fino al 2019, i podcast erano 3462; mentre nel 2020 diventano quasi 11000.

Nello stesso anno in Italia nasce anche Associazione Italiana Podcasting (AS-SIPOD) con l'obiettivo di promuovere la cultura del Podcasting in Italia, anche attraverso la Casa del Podcast a Roma.

Ma si può parlare del futuro del podcasting?

Forse qualcosa si può dire. Probabilmente ci troveremo davanti a una rapida accelerazione della podcast-mania, con investimenti cospicui di tempo, risorse e denaro. E anche se può sembrare che il podcasting si stia evolvendo troppo velocemente, è bene ricordare che è un mezzo ancora molto giovane.

Per questa estate, che tu sia sempre impegnato tra le molte attività oppure che tu decida di rilassarti, ti consiglio l'ascolto di un podcast:

per gli amanti della tecnologia



Mister Gadget Daily

Ascolta sette giorni su sette, il podcast che in 3 minuti ti aggiorna sulle ultime tech news, le novità e le curiosità tecnologiche da ogni angolo del mondo.

per riflettere



Troppo Poco

La descrizione cita: "Se ne parla troppo poco, investiamo troppo poco, la consideriamo troppo poco eppure è il pilota della nostra vita". Il podcast "Troppo Poco" parla di benessere psicologico a lavoro.

Alcuni esempi di puntate:

"Che rapporto hai con i tuoi colleghi?"

"Che valore dai al tuo tempo?"



GRAFigata

a cura di Chiara Luise

LE MIGLIORI TENDENZE CROMATICHE DEL DESIGN PER IL 2023

Un mix fantasioso e intrigante di toni

Il mondo del graphic design è in continua evoluzione e ogni anno porta nuove tendenze e tecniche che modellano il modo in cui creiamo contenuti visivi.

Esploreremo alcune delle principali tendenze cromatiche del design. Dalle combinazioni di colori tonali e la tipografia futuristica agli adesivi retrò e agli effetti di luce creativi, tratteremo tutte le basi per darti uno sguardo al futuro del design grafico. Che tu sia un professionista esperto o un principiante, queste tendenze sicuramente ti ispireranno.

Ecco le nove principali tendenze colore:

1. Combinazione di colori anni '70
2. Tonalità acide
3. Argento cromato
4. Colori estatici
5. Kitsch millenario
6. Mediterraneo caldo

7. Toni cupi e fantascientifici
8. Toni della terra sottosaturi
9. Colore Pantone dell'anno: Viva Magenta

1 - Combinazioni di colore anni '70

I designer guardano indietro alla tavolozza di colori degli anni '70 per trovare ispirazione con marroni terrosi, verdi avocado, gialli senape. Oltre a creare un senso di beata nostalgia per un tempo più semplice, le sue tonalità terrose ci aiutano a radicarci creando una sensazione di comfort, familiarità e accessibilità.

2 - Tonalità acide

La combinazione di colori acidi non è solo colori brillanti e nitidi, si tratta di colori che fanno male agli occhi (nel modo più esteticamente gradevole, ovviamente). Questa tendenza è radicata nella scienza, traendo ispirazione dai test

sulle sostanze acide. Più una sostanza è acida, più luminoso diventa il colore. Totalmente opposti all'estetica morbida della tendenza cromatica degli anni '70, questi colori accattivanti e sorprendenti attirano l'attenzione. Se distinguersi tra la folla è nel tuo brief, la tavolozza dei colori acidi è sicuramente la tua risposta.

3 - Argento cromato

La scelta di tonalità dell'argento può variare da un tono scuro o opaco a un metallo argentato lucido.

4 - Colori estatici

I colori estatici sono gioiosi e allegri ed emanano anche un'energia giovanile e giocosa. Scopriamo quali sono: Magenta, Rosso corallo, Arancione, Giallo, Verde esotico, Blu cielo, Blu elettrico, Viola, rosa

5 - Kitsch millenario

La millenaria tendenza del colore kitsch prende



ispirazione dalla fine degli anni '90 alla metà degli anni 2000, quando i marchi venivano commercializzati per ragazze adolescenti con un'estetica giocosa e ricercata in colori allegri come blu, rosa, giallo e verde. Per alcuni, questi colori ci ricordano un momento più semplice in cui non eravamo così attaccati a Internet, un bel ricordo dell'infanzia o una connessione con qualcosa di familiare. E per altri, simboleggia l'ottimismo e la speranza per il futuro, poiché le generazioni più giovani trovano potere nell'espressione attraverso colori luminosi ed energizzanti.

6 - Mediterraneo caldo

La bellezza della calda tavolozza dei colori mediterranei è che attinge al desiderio di evasione. I rossi polverosi, i toni dell'argilla rosa e grigia fanno un cenno a quell'isola nella tua lista dei desideri delle vacanze e a quel bellissimo studio di ceramica a Maiorca che non vedi l'ora di visitare. I toni morbidi e delicati della tendenza dei colori mediterranei ti fanno sentire rilassato e calmo, proprio come se ti stessi

godendo una vacanza in un luogo caldo.

7 - Toni cupi e fantascientifici

Queste tonalità ci danno una tavolozza audace e sorprendente che attira lo spettatore in un altro mondo. Mentre la maggior parte dei colori sono sfumature più scure, come marroni scuri, blu e grigi, l'uso di un colore più luminoso come il blu, il giallo o il rosso può aggiungere un contrasto drammatico.

8 - Toni della terra sottosaturi

I colori delle sobrie tonalità della terra traggono ispirazione dalla natura e dai grandi spazi aperti. Pensa a marroni terrosi, verdi chiari, gialli delicati e blu tenui che si contrappongono a toni armoniosi e morbidi della carta bianco sporco. Questa particolare tavolozza di colori ci fornisce un'energia morbida e confortante che aiuta a far scendere l'energia dal caos e dalla frenesia della vita quotidiana. Visivamente, questi colori sono delicati per i nostri occhi. Funzionano alla grande per il design di imballaggi sosteni-

bili e il marchio di prodotti per bambini.

9 - Colore Pantone dell'anno: Viva Magenta

A completare le nostre tendenze c'è il colore dell'anno Viva Magenta di Pantone, una tonalità che prende spunto dallo scarabeo cocciniglia che produce il colorante carminio, uno dei più forti e brillanti tra i coloranti naturali. "È un nuovo rosso animato che si diverte in pura gioia, incoraggiando la sperimentazione e l'espressione di sé senza ritegno", secondo il sito Web di Pantone, "un'ombra elettrizzante e senza confini che si manifesta come una dichiarazione di spicco".

Le tendenze cromatiche del 2023 riguardano la ricerca di luci e ombre nel mondo di oggi, che si tratti di utilizzare combinazioni di colori di un'altra epoca per evadere, abbracciare colori vivaci per una prospettiva positiva o immergersi in tonalità scure come riflesso di tempi più bui.

Qualunque sia la tua ispirazione per il 2023, siamo convinti che la sfrutterai al meglio... Avanti, maestro!

MAGIE DI CALORIE

All'interno di questa sezione intendiamo proporre delle ricette ma semplici da realizzare. Se avete provato una nuova ricetta, o ancora meglio se l'avete inventata voi, e siete contenti del risultato, non esitate a contattarci, la metteremo più che volentieri nelle prossime edizioni del magazine.

In questa edizione, per questa calda estate, abbiamo pensato di proporvi un cocktail fresco.

Cosmopolitan

Verso la fine degli anni Novanta a qualsiasi festa oppure bar, era d'obbligo ritrovarsi con una coppetta Martini riempita con del liquido rosa.

Il suo nome era **Cosmopolitan**. Il "Cosmo" divenne in poco tempo un cocktail di tendenza, **associato proprio agli anni Novanta**, anche se solo nel 2004 venne inserito nella codifica IBA.

Ma il Cosmopolitan non era solo un drink "del momento"; ha avuto anche **un impatto significativo sul nostro modo di bere** e sulla cultura del cocktail in generale. Il Cosmopolitan **legò il suo nome alla musica del tempo**, con band come The Strokes, The Yeah Yeah Yeahs e The Hives.

ingredienti

40 ml Vodka al Limone

15 ml Cointreau

15 ml Succo di Lime (fresco)

30 ml Succo di Mirtilli Rosso



preparazione

Si prepara nello shaker riempito con ghiaccio agitando bene

▼
Si filtra e si serve in una doppia
coppetta a cocktail.

▼
Si guarnisce con lemon twist



EASYTRAVEL

a cura di Maria Girardel



SICILIA

La Sicilia è una delle regioni più estese d'Italia, con una superficie di 25.711 km², e quinta per popolazione (dopo Lombardia, Lazio, Campania e Veneto). Non potendola visitare tutta in 5 giorni, abbiamo deciso di concentrarci sull'angolo ovest del triangolo.

Lo scopo del viaggio era senz'altro vedere la valle dei templi, mangiare del buon cibo e bere dell'ottimo vino. Niente di più e niente di meno. E così abbiamo fatto: abbiamo visitato tutti i templi possibili, mangiato ed assaggiato moltissime delizie siciliane, provato diverse cantine e diverse tipologie di vino. Abbiamo visto la bellezza del Mar Mediterraneo, ma anche del Mar Tirreno. Abbiamo bevuto spremute d'arancia a Ribera, marsala a Marsala e abbiamo mangiato le arancine a Palermo. Abbiamo visto le dolci

In questo viaggio partiremo alla scoperta di un triangolo prezioso del nostro bel Paese. Zaino in spalla, biglietti dell'aereo alla mano e si vola! Direzione: Sicilia. Avrei scelto la Sicilia come meta per trascorrere il ponte del 25 aprile? Probabilmente no. Mi sono fatta convincere dopo non poche insistenze da parte di uno dei miei compagni di viaggio, che desiderava immensamente visitare la valle dei templi. Un po' scettica (i templi si andranno a vedere in Grecia, no?) ho iniziato ad organizzare il viaggio, presa per sfinimento.

montagne, le scogliere, le colline e diverse spiagge. Ci siamo divertiti e siamo persino riusciti a prendere un po' di sole.

IN PILLOLE

Destinazione: Sicilia ovest

Durata: 5 giorni

Partenza: Aeroporto di Treviso Canova

Arrivo: Trapani-Birgi Vincenzo Florio

Mezzo di trasporto: aereo + automobile a noleggio

Periodo ideale: primavera o autunno



DAY 1

Decollati alle 8.05 siamo atterrati a Trapani alle 9.40, giusto in tempo per la colazione.

Dopo aver ritirato l'auto e

caricato gli zaini, ci siamo diretti verso la nostra prima tappa: Marsala. Arrivati verso le 10.30, ci siamo fiondati nella pasticceria Elisir, impazienti di mangiare il nostro primo cannolo in terra sicula. Il miglior cannolo mai mangiato nella mia vita!



Abbiamo girato un po' per il centro, visitato velocemente le chiese e le piazze, attraversato il più rapidamente possibile il fetido mercato del pesce e siamo ripartiti alla volta della seconda tappa: Selinunte.

Dopo qualche ricerca su google, abbiamo deciso di mangiare nel ristorante "Trattoria Casa Mia". Il ristorante, oltre che offrire del buon cibo, è attaccato all'ingresso del parco archeologico, quindi in una posizione comoda e strategica.



Tempio di Selinunte

Finalmente, dopo tanto parlarne, [siamo entrati nel parco archeologico di Selinunte](#). Inutile raccontare passo passo l'esperienza, la cosa più importante da dire è: dovete assolutamente andare a visitarlo! Forse non eravamo preparati a tanta bellezza, forse il clima perfetto, non troppo caldo ma nemmeno troppo freddo, o forse la capacità di immaginare il luogo popolato dai suoi abitanti migliaia di anni prima. Probabilmente il mix di cose ci ha regalato un'esperienza unica, altamente al di sopra delle aspettative.

[Abbiamo visitato il tempio e l'acropoli](#), situata ad un chilometro di distanza. Noi ci siamo mossi interamente a piedi, ma sono disponibili delle navette che collegano i due punti. Il tempio lo abbiamo visitato due volte, una in solitaria ed una accompagnati da un arche-

ologa che ci ha spiegato e raccontato molte cose interessanti, come ad esempio i metodi di trasporto delle enormi pietre o ancora come venivano issate e montate le colonne.

Dopo aver trascorso il pomeriggio immersi nella storia, abbiamo ripreso la nostra auto e ci siamo diretti verso Porto Empedocle e l'albergo dove avremmo trascorso la prima notte.

La scelta della location per la cena è stata fatta seguendo i consigli dell'albergatore. Il ristorante, gestito dal particolare proprietario Rino, ci ha garantito di concludere la giornata in bellezza. Consiglio, se amanti del pesce crudo, di provare i gamberi rossi di Marzara del Vallo.

DAY 2

Come prima cosa, lasciato l'albergo, abbiamo deciso di fare colazione al bar Kennedy: ottimi prodotti, porzioni gigantesche e prezzi contenuti!!



Scala dei Turchi

Con una piccola deviazione rispetto alla nostra direzione di marcia, [siamo approdati alla Scala dei Turchi](#) (famosa scogliera centro d'interesse turistico).

Di nuovo a bordo della nostra macchina blu scintillante, ci [siamo diretti alla volta della Valle dei Templi, ad Agrigento](#).

Informazioni utili:

1. abbiamo girato 15 minuti alla ricerca di un parcheggio, prima di accorgerci che vicino all'ingresso è possibile trovarne uno bello grande!
2. comprate i biglietti online. Noi abbiamo trovato molta gente in coda, tant'è che abbiamo deciso di fare i biglietti online giunti a metà della fila (dopo 45 minuti di attesa!!)
3. se è una bella giornata mettete la crema solare, indossate un cappellino e portate via una borraccia d'acqua!

Dopo aver visitato la Valle dei Templi abbiamo deciso di cedere alla fame e andare a mangiare qualcosa in riva al mare.

Senza indugio, senza nemmeno aver bevuto il caffè, ci siamo diretti verso la nostra [nuova tappa: Cefalù](#). L'entroterra siculo sfrecciava dal finestrino, mostrandoci dolci colline di un verde brillante.

[Avvistato il cartello di Caltanissetta](#), abbiamo deciso

di effettuare una deviazione all'ultimo, per gustarci il caffè in pieno centro. Forse non il più eccezionale dei caffè, ma non potevamo saltare questa città. Finalmente, consci di com'è fatta e dove è situata la famosa Caltanissetta, siamo ripartiti, raggiungendo in meno di un'ora la meta finale della giornata: eccoci finalmente a Cefalù.

L'appartamento selezionato, nel residence Villa Santa Barbara, godeva di un'ottima vista. Posizionato leggermente sopra il paese, permette di raggiungere il centro con una piccola passeggiata di una decina di minuti.

Se volete assaggiare un'ottima arancina, consiglio di fermarsi da Sfrigola: buonissima!! Per la cena invece consiglio vivamente il ristorante Triscele, davvero ottimo! Il cibo buonissimo e il personale di sala gentile, simpatico e molto efficiente.

DAY 3

La cittadina di Cefalù è davvero graziosa: piccolina ma molto curata. Vale sicuramente la fama di cui gode. Un ultimo saluto al piccolo paesino tra il mare e l'erta vetta, **ci siamo di nuovo messi in strada, questa volta diretti a Palermo**. Che dire, una città caotica e influenzata da diverse culture.

Abbiamo provato l'esperienza di mangiare alla **Vucciria, il mercato tipico** svolto nelle strette vie in-

castrate tra gli edifici unificati agli altri. Gli odori, i colori e la moltitudine di persone affamate che si riuniscono in quest'area all'ora di pranzo la rendono molto caratteristica e piacevole.



Tempio di Segesta

Non mi spendo in altri dettagli e passo direttamente alla visita dell'ultimo tempio in programma: **il tempio di Segesta**. L'ottima conservazione ed il posizionamento nel mezzo di una vallata fra due monti, lo rendono suggestivo ed estremamente affascinante. Pochi turisti, una giornata calda cullata da un venticello fresco, la natura e la maestria costruttiva dei nostri antenati ci hanno permesso di trascorrere un pomeriggio degno di nota.

Scegliendo l'opzione più salutare (ed economica), abbiamo deciso di raggiungere l'anfiteatro situato dalla parte opposta al tempio. Che dire, la salita è stata un po' impegnativa ma la meta ha sicuramente ripagato la

fatica. La sera siamo approdati a Castellammare del Golfo, un paesino molto carino sul mare. Lasciato il nostro zaino nell'albergo Punta Nord Est, affamati ed assetati ci siamo diretti verso uno dei ristorantini del centro. Fu proprio quella sera che scoprimmo il vino della cantina Fina, diventato all'istante uno dei miei preferiti tra i vini siciliani.



Castellammare del Golfo

DAY 4

Per il penultimo giorno in terra Siciliana abbiamo deciso di goderci del meritato relax in **una delle spiagge più famose della regione: San Vito lo Capo**. Certo, sfortuna volle che, proprio quella mattina, il clima non era affatto d'accordo con i nostri programmi: freddo, nuvoloso e tanto ventoso. Da quel che abbiamo potuto vedere, la spiaggia era molto bella ed il mare cristallino.



San Vito lo Capo

Dopo aver tentato di resistere almeno un'oretta, ci siamo arresi e abbiamo deciso di [spostarci verso Erice, una cittadina medievale arroccata sopra il monte che erge affianco a Trapani.](#)

Qui sono assolutamente da provare le genovesi alla crema e le arancine devono essere tassativamente mangiate da "la tonda fritta" posta all'inizio della cittadina. Dire che erano buonissime è riduttivo.



Arancine

Giunta l'ora dell'aperitivo, ci siamo diretti nella vicinissima Trapani. Città sorprendentemente pulita, bella e spaziosa. Gli edifici e le strade trasmettono l'idea di una città florida. Le caratteristiche architettoniche sono diametralmente opposte a quelle di Marsala. Infatti, le influenze nello stile sono più italiano-europee che arabe.

Dopo una passeggiata per il centro abbiamo scelto un locale carino e ci siamo concessi un bicchiere di vino, nel mio caso zibibbo della cantina Fina, ovviamente.

Incerti sul da farsi, abbiamo deciso di rientrare a Castellammare del Golfo per la cena, così da essere vicini all'albergo in caso di abbocco post cibo (con il senno di poi, si è rivelata una scelta saggia). Dopo una cena tipica (ho provato il famoso cus cus locale) non abbiamo potuto resistere alla tentazione di provare il gelato super recensito del paese. [Non potete assolutamente saltare questa tappa: la gelateria Vernaci. Uno dei gelati più buoni della mia vita, e non esagero!!](#)

Contenti e felici come dei bimbi, gustando il nostro gelato mentre passeggiavamo, siamo tornati in albergo per quella che sarebbe stata l'ultima notte della vacanza.

DAY 5

Dopo una bella colazione e dopo aver evaso un po' di mail e di incombenze lavorative, abbiamo preso armi e bagagli e ci siamo diretti verso l'entroterra, [per visitare la cantina "Tenute Orestyadi" a Nuova Gibellina.](#) Purtroppo, siamo arrivati tardi e non abbiamo potuto effettuare una visita completa, ma ciò non ci ha impedito di acquistare diverse bottiglie che ci siamo fatti spedire direttamente a casa, non potendole portare in aereo (ricordo che siamo partiti con uno zaino come unico bagaglio!).

Non potevamo partire senza mangiare nuovamente il miglior cannolo mai provato, ci siamo quindi diretti di nuovo a Marsala, dove abbiamo finalmente mangiato nuovamente i cannoli della pasticceria Elisir. Ormai che eravamo in zona, non abbiamo resistito dal bere un bicchiere di marsala, a Marsala (quando ci sarebbe ricapitato??).

Dopo esserci goduti le ultime ore di tepore quasi estivo, abbiamo salutato questa magnifica terra. È stato un arrivederci, non un addio. Sono sicura che, prima o poi, tornerò in Sicilia, per visitare i posti non ancora visti ma anche per tornare in quelli che ho adorato.

Collo bloccato?

La cervicalgia è uno dei disturbi più diffusi del mondo occidentale, indipendentemente dall'occupazione o dall'età. Per cervicalgia si intende quel dolore localizzato a livello del collo, ma che può irradiarsi anche alla schiena, alle braccia o alla testa. Questi dolori possono infatti interessare le strutture ossee, vascolari, muscolari o legamentose del tratto cervicale della colonna vertebrale. I sintomi sono variabili, così come le cause.

Tra queste ci possono essere:

- Stress (spesso si scaricano le tensioni quotidiane irrigidendo la muscolatura di collo e spalle)
- Sbalzi di temperatura o aria condizionata
- Colpi di freddo (torcicollo)
- Atteggiamenti posturali viziati
- Mancanza di attività fisica/ stile di vita sedentario

- Sovraccarico (il carico può essere eccessivo non solo in termini di peso ma anche di tempo)

- Cattivo riposo notturno
- Traumi pregressi (es. colpo di frusta)
- Instabilità tra due vertebre della colonna cervicale
- Osteoartrite o processi degenerativi dei dischi intervertebrali

Per capire veramente la causa dei dolori cervicali è quindi necessario ricorrere ad esami diagnostici come RX o TAC. Tuttavia, la maggior parte delle volte è causata semplicemente da una contrattura della muscolatura di collo e spalle. In caso di contrattura, il muscolo è rigido e l'aumento del tono muscolare è visibile a occhio nudo e apprezzabile al tatto. Come conseguenza normali movimenti della vita quotidiana possono risultare dolorosi, limitati o addirittura impossibili da svolgere. A volte il disturbo si può estendere alla parte superiore della schiena, alle braccia con perdita di sensibilità o formicolio (in caso vengano compressi i nervi del plesso brachiale), o alla testa, causando cefalee, nausea e vertigini.



La contrattura può essere vista come una sorta di meccanismo difensivo che viene messo in atto quando un muscolo subisce uno sforzo eccessivo per interrompere l'attività che la sta causando ed evitare così problemi più gravi.

Questo segnale viene lanciato quando il muscolo è in contrazione per un lungo periodo e non passa abbastanza sangue; quindi, si trova a dover svolgere la sua funzione senza il giusto apporto di ossigeno e sostanze nutritive.

Più ancora di una postura scorretta, infatti, quello che porta alla formazione di una contrattura è mantenere la stessa postura per tanto tempo senza variarla.

Per questo è fondamentale (non tanto lavorare o studiare con la postura perfetta, che comunque sarebbe difficile) ma “sgranchire”

la muscolatura per alcuni minuti almeno una volta all'ora, ovvero attivare e allungare i vari gruppi muscolari facendo sì che fluisca sangue, e quindi ossigeno. È importante prevenire e sciogliere le contratture il prima possibile, non solo per risolvere lo stato di dolore, migliorare il proprio benessere e la qualità di vita generale, ma anche per evitare che si sviluppino in retrazioni e modificazioni strutturali.

Una delle soluzioni per migliorare e risolvere il problema dei cervicali è quello di effettuare un programma mirato di esercizi posturali, eseguiti con costanza. Gli esercizi hanno lo scopo di mobilizzare le vertebre e allentare le tensioni, oltre che a fortificare la muscolatura in maniera bilanciata e corretta, proteggendo la colonna da instabilità e usura.

È fondamentale evitare esercizi che implicano manovre brusche o carichi eccessivi. Gli esercizi ottimali sono ad esempio quelli del metodo Pilates, che lavora sulla muscolatura posturale e sul controllo motorio, nel rispetto delle strutture osseo-ligamentose.

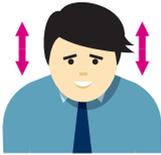
Oltre ad un programma di esercizi, possibilmente supervisionato da personale qualificato, si può risolvere la contrattura con la terapia manuale, le terapie fisiche, il dry-needling, calore o auto-massaggio con foam-roller o palline da tennis.

*Cecilia Mometto
(fisioterapista)*



NON SAI CHE ESERCIZI FARE?

Ecco alcune idee:



- Su e giù con le spalle/ circonduzioni in senso orario e antiorario. *10 volte x 2 serie*
- Circondazione con le mani sulle spalle o con tutte le braccia. *10 x senso x 2* si inspira (con il naso) andando su e si espira (con la bocca) scendendo.
- Rotazione del capo a dx e sx. Gli occhi guardano nella direzione dove vogliamo andare. Le spalle rimangono lontane dalle orecchie. *10 x lato*
- Flessione laterale dx e sx flettere il capo senza alzare la spalla! Successivamente si può accompagnare il movimento con il braccio. *10 x lato*
- Flessione ed estensione. Non andare troppo indietro durante l'estensione, espirare durante la flessione. *x 10 ripetizioni*
- Stretching dorsale scendere lentamente "srotolando la colonna" vertebra per vertebra, espirando.
- Allungamento sulla parete ci si mette di fronte ad una parete/porta da usare come riferimento, si presta attenzione alla posizione della colonna e a non compensare curvandola. Si fanno salire lentamente le braccia mantenendo stabili le scapole ("che si incontrano") e le spalle distanti dalle orecchie.
- Appiattire la curva cervicale da seduti, assicurarsi di mantenere la schiena dritta usando come riferimento la parete, appiattire la lordosi cervicale contro il muro mentre si espira con la bocca Il movimento è come quello di "fare il sottogola", poi tornare in posizione neutra. *x10 ripetizioni*



BABYARTE

In questa sezione raccoglieremo disegni, frasi, poesie ed ogni creazione dei nostri bimbi.

Chiunque volesse contribuire, non esiti ad inviare qualsiasi opera alla mail:

risorseumane@gruppologo.it

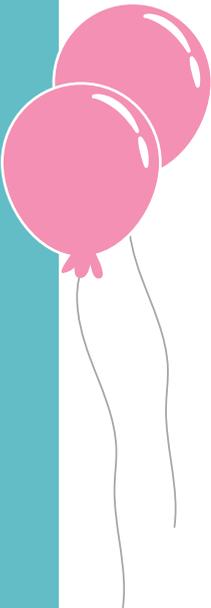


BIANCA

**4 anni a Settembre
figlia di Barbara De Nadai**

L'ANGOLO DELLE CURIOSITÀ

neo genitori



Cristel
(amministrazione)
è diventata mamma di
Alice

Simone
(prod. offset)
è diventato papà di
Emma

Andrea
(prod. digitale)
è diventato papà di
Nicolò

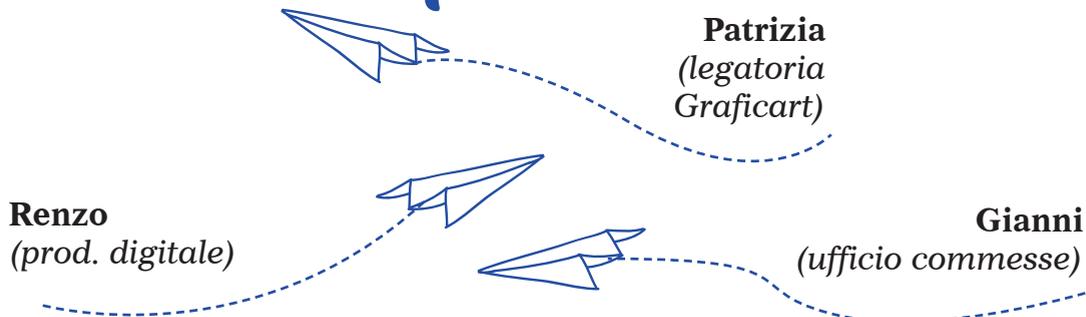


Carla
(commerciale Rubiera)
è diventata mamma di
Gabriel

neo assunti



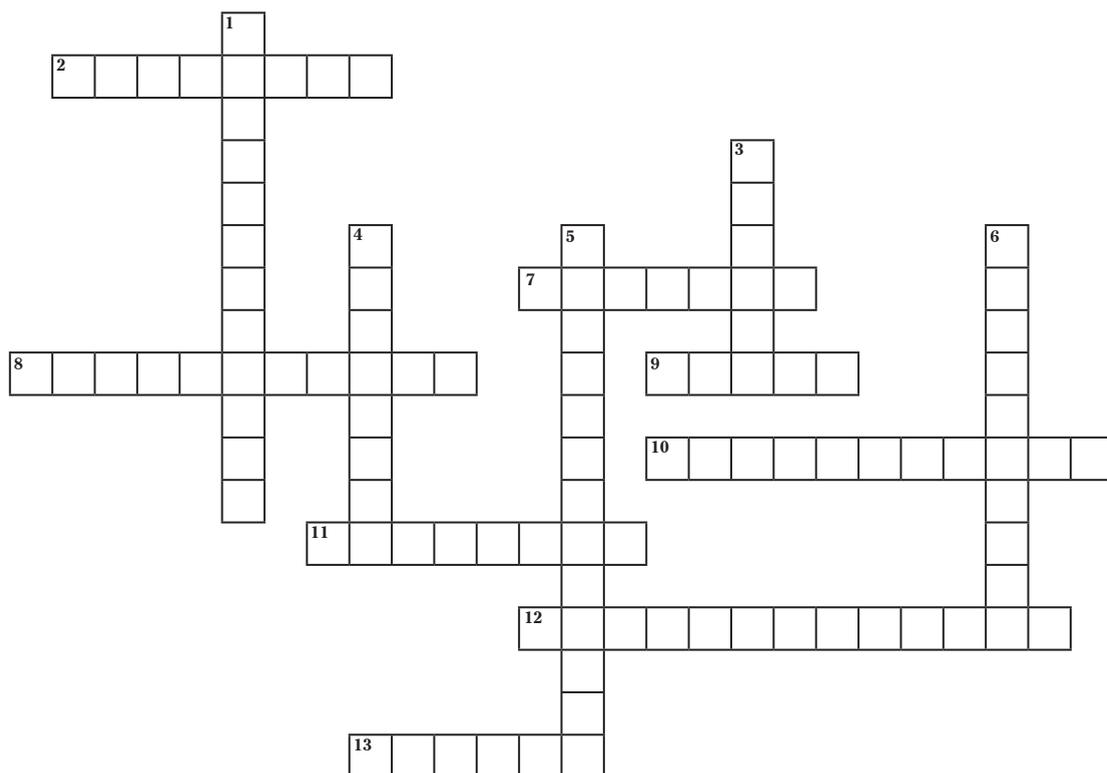
neo pensionati



cruciverba

Gioco enigmistico che consistente nel trovare un certo numero di parole da collocare orizzontalmente o verticalmente.

Per completare il cruciverba bisogna aver letto prima questo magazine.



Orizzontale

2. certificazione argento
7. Isola italiana famosa per i cannoli
8. Nome della saga scritta da Vania
9. Premio attribuito all'industria nell'aprile 2023
10. Colore Pantone dell'anno 2023
11. Neo pensionato il cui nome inizia per P
12. pietre rotolanti
13. famoso podcast di true crime

Verticale

1. Dove si trova il nuovo megastore appena inaugurato?
3. La seconda lettera di E.S.G. sta per
4. Nicoletta consiglia il diario di una ...
5. ingrediente del Cosmopolitan, succo di...
6. Stefania da piccola voleva diventare

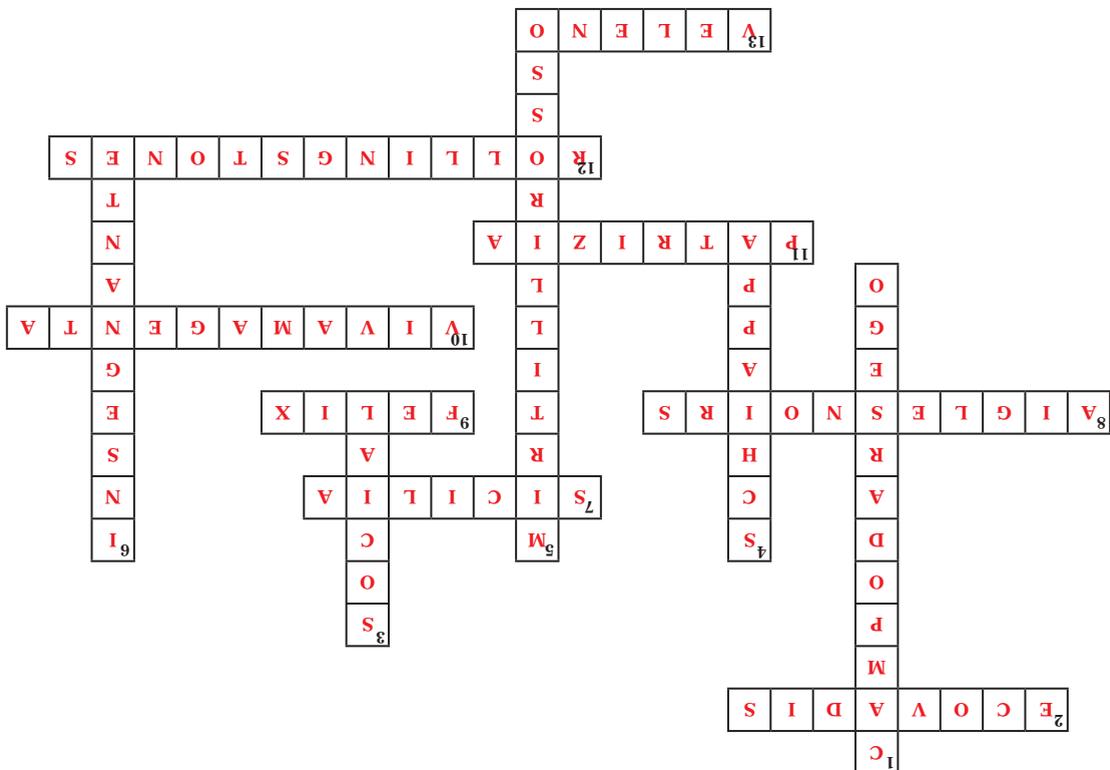
 Soluzioni alla pagina successiva

Orizzontale

- 2. Ecovadis
- 7. Sicilia
- 8. Aigles Noirs
- 9. Felix
- 10. Viva Magenta
- 11. Patrizia
- 12. rolling stones
- 13. Veleno

Verticale

- 1. Campodarosego
- 3. Social
- 4. schiappa
- 5. Mirtilli rosso
- 6. insegnante



GRAZIE

Andrea Baesso
Andrea Rossato
Cecilia Mometto
Chiara Luise
Gabriele Fridegotto
Giuseppe Girardel
Martina Lucato
Nicoletta Fridegotto
Stefania Moressa
Vania Malvestio
Viviana Casarin

Maria Girardel, coordinatore editoriale e redattrice
Veronica Fornea e Sara Malvestio,
concept grafico e realizzazione grafica

LOGO
MORE THAN PRINT


GRAFICART
ARTI GRAFICHE

 **distribuzione**
ufficio srl

 **SMART**
UFFICIO

*Questo magazine è stato stampato con inchiostri a base d'acqua,
su carta composta da materiale che proviene da foreste ben gestite certificate FSC®,
da materiali riciclati e da altre fonti controllate.*

gruppologo.it

