IL BOTTEGHINO

Informazione mensile per il Belgio
Vita e Cultura italiana

2002-2012 10 anni

Redattore responsabile : Vito Laraspata
E-mail : bottega2002@hotmail.com . sito : www.bottegarte.eu
Agenzie Stampa : A.G.I. (Agenzia Giornalistica Italiana).'9 colonne'.NewsItaliaPress.'Italplanet'."Inform"

Anno XII – 28 aprile 2014 - N. 195

La Redazione si riserva la facoltà di fare una cernita del materiale da pubblicare secondo criteri di buon gusto ed educazione, rispetto ed interesse generale, che non risultino offensivi della dignità e della reputazione di chicchessia. Le collaborazioni e gli articoli sono forniti gratuitamente e in modo del tutto benevolo.

Ieri è storia. Domani un mistero. Oggi è un dono, ecco perchè si chiama presente

LA FEDELTÀ A *"IL BOTTEGHINO"* È ANCHE FEDELTÀ AL TEATRO

PASSIAMO UNA GRADEVOLE SERATA INSIEME

= 16 - 17 - 18 MAGGIO ⇨ AL BOZAR =

"UNA ROSA NELLA NOTTE"

http://www.bozar.be/activity.php?id=14971&selectiondate

INSONNIA
6 SU 10 NON DORMONO LA NOTTE PER IL TIMORE DI PERDERE IL LAVORO

Vanno a letto tardi, hanno la mente sempre rivolta agli impegni lavorativi e familiari, trovano difficoltà a concentrarsi durante il giorno. Ben 6 intervistati su 10 non riposano a sufficienza la notte, principalmente a causa delle preoccupazioni e dello stress lavorativo. Le difficoltà principali riguardano l'addormentarsi (30%) ed il mantenere il sonno (24%). L'insonnia è una problematica che colpisce principalmente le donne (55%), le coppie (59%) e soprattutto coloro che vanno dai 25 ai 35 anni (26%).

È quanto emerge da uno studio promosso dalla rivista 'Dimensione Benessere' che in concomitanza con la Giornata Mondiale contro i disturbi legati al sonno ha chiesto a oltre 1.200 italiani utenti di blog, forum e community, quanto dormono, se soffrono di disturbi del sonno e quali sono.

Quante ore si dorme la notte? - La maggioranza (28%) dichiara di dormire 7-8 ore, mentre il 24% ed il 21% riesce a riposare la notte rispettivamente meno di 7 e tra le 8 e 9 ore. Tra questi, il 60% degli intervistati confessa di non riuscire a dormire senza interruzioni.

Perché si dorme così poco? - Gli intervistati confessano di dormire poche ore a causa delle preoccupazioni dovute agli impegni lavorativi (38%), ai problemi familiari (27%) ed alle discussioni che sorgono con colleghi e amici (22%). Tra le preoccupazioni principali legate al lavoro, la paura di perdere il posto (58%) e di non arrivare a fine mese con lo stipendio (24%).

Le conseguenze più comuni? - Per oltre 6 intervistati su 10 (63%) il poco sonno è causa principale di litigi ed incomprensioni con il proprio partner, sia nel corso della notte che durante il giorno. Altre conseguenze sono stanchezza e sonnolenza durante le ore diurne (56%), difficoltà di concentrazione (51%), e ripercussioni personali a livello di irritabilità (46%).

(leggere a pag. 6 – Dossier: *"L'importanza del buon sonno"*)

appunti del redattore *a cura di Vito Laraspata*

L'ARTE DELLA CONVERSAZIONE

Ci sono persone che si sentono padrone di se stesse quando si tratta di parlare di lavoro o di politica o di un qualsiasi argomento che tengono particolarmente a cuore, ma se invece si tratta di partecipare ad una semplice conversazione non sanno più cosa dire.

Allora la giustificazione più frequente è: *"Io non so parlare per non dire niente"*. In questo caso è meglio stare zitti! La più grande arte della conversazione è di saper ascoltare.

Per qualcuno che ha l'abitudine di esere attivo, di andare dritto allo scopo, è spesso difficile "farsi da parte" e di ascoltare gli altri. A maggior ragione se consideriamo che negli affari si coltiva l'immagine de "l'uomo forte". Purtroppo nella società in cui viviamo è pericoloso mostrare che si hanno dei sentimenti o che si è sensibili e quindi vulnerabili! L'idea comune è che gli altri potrebbero approfittarne. Dunque, la spontaneità di una conversazione ci mette a disagio.

Se questo disagio prende il sopravvento, riflettiamo su alcuni punti che ci riguardano: interessiamoci agli altri piuttosto che renderci interessanti noi stessi ; abituiamoci all'idea che lasciar trasparire i nostri sentimenti ed emozioni è qualcosa di positivo che ci renderà più umani agli occhi degli altri e che con molta probabilità ci renderà anche più simpatici..

Infine, in quale maniera qualcuno può approfittare di noi, solo perchè abbiamo mostrato i nostri sentimenti nell'ascoltarlo parlare? Anzi, sarebbe vero piuttosto il contrario: è quando si parla che si corre il rischio di dire troppo.

In questo numero:

Società: ***L'evasione fiscale si spiega con titoli di film*** pag. 2
Turismo: ***Roma tra le mete più apprezzate dai viaggiatori*** pag. 3
Omaggio a: ***Daniele Rossini*** pag. 5
Dossier: ***"L'importanza del buon sonno"*** pag. 6
Informazioni in libertà: ***"Home banking"*** pag. 9
Elezioni europee 2014 pag. 13 e 14

ATTENZIONE: In conformità con le nuove disposizioni in materia d'invii telematici in vigore dal 1° gennaio 2004 (Testo Unico sulla tutela della privacy emanato con D.L 196/2003 pubblicato sulla G.U. n. 174), con la presente chiediamo l'autorizzazione a spedirVi via 'e-mail' le informazioni culturali tramite il presente bollettino. La Vostra autorizzazione s'intende approvata tramite 'silenzio-assenso'.

Chi vuole essere cancellato dalla nostra lista, può inviare un messaggio con scritto semplicemente CANCELLAMI a: bottega2002@hotmail.com

IMPORTANTE: Gli articoli non firmati sono tratti dalla diffusione delle diverse agenzie giornalistiche o da comunicati stampa e vengono considerati dalla redazione come aventi un carattere d'interesse generale. La responsabilità del loro contenuto rimane esclusivamente della fonte.

Società

Campionati mondiali di calcio

"UN AMORE COSÌ GRANDE" UN OMAGGIO ALLA SQUADRA ITALIANA

Saranno i Negramaro con "Un amore così grande 2014" a fare da colonna sonora alle prossime partite di calcio della Nazionale italiana. Il progetto, nato da un'idea di Radio Italia (da anni partner ufficiale della Federazione Italiana Giuoco Calcio), in accordo con Sugar e con la band, che ha scelto il brano, è stato accolto con entusiasmo dalla Figc, e vuole essere un grande omaggio alla squadra azzurra, impegnata a breve nella Coppa del Mondo Fifa 2014 in Brasile. I proventi dell'iniziativa saranno interamente devoluti alla ricerca sulla Sla e sulla sclerosi multipla. I Negramaro hanno rivisitato e riscritto "Un amore così grande", simbolo della musica italiana, composto originariamente da Guido Maria Ferilli nel 1976 e portato al successo da Claudio Villa, in una versione assolutamente originale.

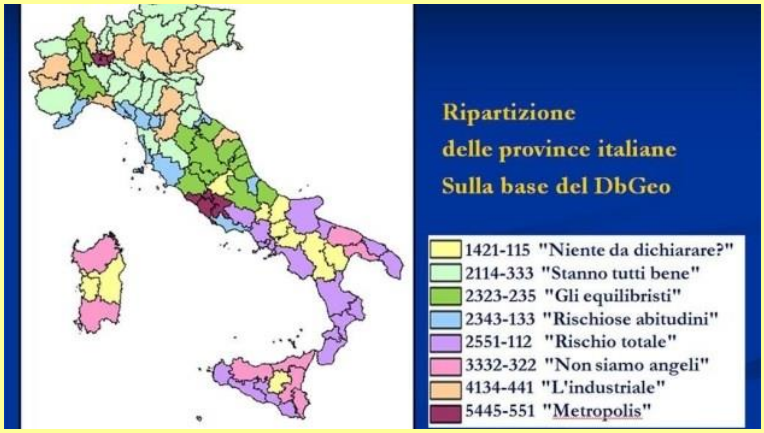
OLI D'ITALIA DEL GAMBERO ROSSO: 411 AZIENDE E 623 OLI RECENSITI NELLA GUIDA 2014

Nonostante l'annata 2013-2014 sia stata difficile per l'olio extravergine di oliva, la guida del Gambero Rosso si arricchisce di nuovi oli che hanno guadagnato le Tre Foglie, ovvero l'eccellenza assoluta. Sono 411 le aziende schedate e raccontate, 623 gli oli recensiti e valutati, 706 tra ristoranti, trattorie e agriturismi dove mangiare intorno ai frantoi, 542 tra alberghi, country house e frantoi dove alloggiare per un weekend nei dintorni delle aziende olearie censite e 138 tra bar, gastronomie ed enoteche dove acquistare buon olio extravergine di oliva e fare una spesa golosa. Questi i numeri della 4a edizione della guida Oli d'Italia 2014.
Anche quest'anno al primo posto c'è la Toscana con ben 51 Tre Foglie, seguita dall'Umbria con 33, dalla Puglia con 28, dalla Sicilia con 24, dal Lazio con 23 e dalle Marche con 22, e poi l'Abruzzo con 21, la Campania con 9, la Liguria e la Lombardia con 8, la Calabria, il Trentino e il Veneto con 7, la Sardegna e l'Emilia Romagna con 5, il Molise con 2, la Basilicata e il Friuli Venezia Giulia con 1.

società

L'EVASIONE FISCALE SI SPIEGA CON TITOLI DI FILM

L'Agenzia delle Entrate suddivide l'Italia in otto aree geografiche denominate come note pellicole



Una mappa geografica dell'evasione fiscale: per definire le diverse aree, titoli di film. A metterla a punto è stata l'Agenzia delle Entrate, per rafforzare la lotta al fenomeno. Ne emerge una suddivisione in otto aree dell'Italia: da quelle a 'Rischio totale', alle altre dove 'Stanno tutti bene', passando per la zona da 'Niente da dichiarare?', a basso sviluppo e alta propensione a non pagare le tasse. Lo studio è stato realizzato raggruppando le province. A incidere sulla valutazione sono parametri come il tenore di vita, la pericolosità fiscale e sociale, la maturità della struttura produttiva, tanto per citarne alcuni.
Ed ecco tutte le denominazioni: *Niente da dichiarare?*; *Stanno tutti bene*; *Gli equilibristi*; *Rischiose abitudini*; *Rischio Totale*; *Non siamo angeli*; *L'industriale*; *Metropolis*: un'area, quest'ultima, a rischio medio-alto, dove si collocano Roma e Milano. (Fonte: Redazione, AGR)

"IL GIORNALINO" COMPIE 90 - SEMPRE DALLA PARTE DEI RAGAZZI

Una delle testate storiche del panorama del fumetto italiano, il Giornalino, compie nel 2014 i suoi primi 90 anni. Ha debuttato, infatti, nell'ottobre del 1924 e si conferma, oggi, il settimanale per ragazzi più longevo d'Europa.
Il glorioso giornalino: 90 anni di educazione e avventura a fumetti" ripercorre la storia editoriale del settimanale illustrato per ragazzi: un percorso lungo quasi un secolo che accompagna i grandi passaggi storici dell'Italia, dalla dittatura fascista all'epoca digitale.
Il viaggio comincia dall'intuizione di Don Giacomo Alberione e dalla fondazione della Società San Paolo, lo storico marchio piemontese che ancora oggi edita la rivista, e passa in rassegna l'infinita galleria di personaggi originali del Giornalino, da Pinky a Larry Yuma, d al commissario Spada a Capitan Erik, da Pon Pon a Petra chérie, ai quali si affiancano quelli su licenza (spesso disegnata da autori de il Giornalino), come gli Hanna&Barbera e i Looney Tunes, e ancora Asterix, Lucky Luke, Popeye, i Puffi, le Tartarughe Mutanti Ninja, Spider-Man e i supereroi Marvel, la saga di Star Wars, le Winx. Senza dimenticare le riduzioni a fumetti di classici della letteratura, dai Promessi Sposi al Richiamo della foresta, dai Viaggi di Gulliver a Pinocchio, sino ai classici di Jules Verne e alle versioni ironiche della Divina Commedia o dell'Eneide.

anniversari

ambiente

"OGGI ESCO CON MONICA" E SCOPRO LO SMOG IN CITTÀ

"Oggi esco con Monica", questo è quello che ci potrebbe succedere grazie a un nuova piattaforma sviluppata dall'Enea per conoscere in tempo reale la nostra esposizione qualitativa agli inquinanti atmosferici mentre ci muoviamo per la città. "Monica" consente di identificare le aree maggiormente inquinate e di condividere i percorsi alternativi per minimizzare l'esposizione. Il progetto Monica, il cui acronimo è *"Monitoraggio cooperativo della qualità dell'aria"*, è davvero alla portata di tutti, perché si tratta di un sistema portatile a basso costo che può essere facilmente montato su uno zaino o collegato al manubrio della bicicletta.

enologia

I ROSSI TOSCANI I PIÙ AMATI NEL MONDO

Il vino toscano conquista il mondo: grandi rossi e consorzi emergenti trainano infatti il vigneto Toscana sui mercati mondiali, con un fatturato export complessivo in crescita del 46% negli ultimi 5 anni e un valore del commercio estero che è destinato ad aumentare - secondo le proiezioni di Toscana Promozione. In prima fila i vini rossi Dop che segnano un fatturato export più che doppio su veneti e piemontesi, rispettivamente secondi e terzi nella speciale classifica per regione dei rossi di qualità più venduti all'estero nel 2013.

turismo

ROMA AL SECONDO POSTO TRA LE METE PIÙ APPREZZATE DAI VIAGGIATORI

Il sito TripAdvisor ha annunciato i vincitori della sesta edizione dei Travelers'ChoiceTm Destinations awards 2014 sulle mete più apprezzate dai viaggiatori internazionali. Roma si aggiudica il secondo posto nella classifica mondiale, guadagnando ben due posizioni rispetto allo scorso anno e conquista il secondo posto anche a livello europeo e il primo in Italia. L'Europa conquista i viaggiatori con ben 5 destinazioni tra le 10 più apprezzate in tutto il mondo, seguita dall'Asia con 4 destinazioni, tutte 'new entry' nella top 10, che è completata dall'unica destinazione africana, Marrakech. Se nel 2013 la capitale del Bel Paese si trovava in quarta posizione nella classifica mondiale delle destinazioni più apprezzate dai viaggiatori internazionali, a un anno di distanza Roma ha guadagnato ben due posizioni conquistando la medaglia d'argento. Sul podio tutto europeo della classifica mondiale insieme alla città eterna si posizionano anche Istanbul (primo posto) e Londra (terzo). Riconoscimento internazionale anche per Firenze, che conquista il settimo gradino della classifica europea.

E PER LA CLASSIFICA NAZIONALE ?

Con rispettivamente 3 e 2 posizioni nella classifica nazionale, Campania e Emilia Romagna sono le regioni italiane con il maggior numero di destinazioni premiate: Sorrento (7°), Napoli (9°) e Positano (10°) per la Campania e Rimini (5°) e Bellaria-Igea Marina (8°) per l' Emilia Romagna. Sul podio insieme a Roma (1°), si classificano anche Firenze (2°) e Venezia (3°). Completano la classifica Milano (4°) e Selva di Val Gardena (6°). A livello globale l'Europa mantiene il dominio della classifica con 5 destinazioni su 10.

web

LE PEGGIORI "PASSWORD" DEL 2013

'SplashData' ha recentemente messo a disposizione la lista della peggiori password utilizzate dagli utenti nel corso dell'anno passato. Considerando le prime tre posizioni della Top 25 di 'SplashData', troviamo al primo gradino del podio la sequenza numerica **"123456"** che scalza **"password"** ora medaglia d'argento; al terzo posto un più lunga ma altrettanto insicura **"12345678"** che qualsiasi utente malintenzionato abbastanza esperto potrebbe violare dopo pochi tentativi; subito fuori dal podio l'intramontabile **"qwerty"** seguita dalla combinazione **"abc123"**, da **"123456789"**, dalla prima sequenza di caratteri ripetuti **"111111"**. Al nono posto troviamo **"iloveyou"**, da segnalare però anche alcune nuove entrate tra le quali **"princess"**, **"azerty"** e **"000000"**; sempre per quanto riguarda le 'new entry', sono da evidenziare due nuovi e preoccupanti ingressi, cioè **"adobe123"** e **"photoshop"**.

In attesa di una maggiore diffusione di tecnologie come l'autenticazione a due fattori e di un'evoluzione delle applicazioni biometriche per il login, le password rimangono l'unico metodo di protezione disponibile per l'accesso agli 'account'. Si consiglia quindi una maggiore attenzione e utilizzare quanto più possibile combinazioni casuali composte da lettere maiuscole e minuscole, numeri e caratteri speciali.

ArtWireless

Nuova veste editoriale del portale di arte e cultura contemporanea

www.artwireless.it

Si tratta di un progetto 'online' d'informazione per l'arte, un'idea di cultura che viaggia senza fili utile al sistema museale pubblico e privato, agli studiosi, ai collezionisti, agli artisti, ai galleristi e a tutti gli amanti della cultura desiderosi di conoscere ciò che accade nel mondo dell'arte.

Attraverso dossier e approfondimenti si cercherà di fornire un'aggiornata rappresentazione del mondo dell'arte nazionale e internazionale al fine di fornire una visione "non-conforme" dei fatti culturali.

CHI C'È DIETRO L'ANGOLO?

QUESTA PAZZA, PAZZA, PAZZA... CULTURA

il personaggio del mese

ITALO CALVINO

LA LEZIONE ITALIANA

Il viceministro del Lavoro, Michel Martone, ha un blog. Ma non è questa la notizia, la notizia è che nel blog di Martone, idealmente rivolto, s'immagina, alle giovani generazioni, si trovano proposte le Lezioni Americane di Italo Calvino. Al tempo della stesura di queste sei lezioni, che poi furono solo cinque per sopraggiunta morte, Italo Calvino in patria era Italo Calvino: una identità che voleva dire intellettuale impegnato, raffinato animatore culturale, ma anche popolare, con un passato da militante comunista (strappò la tessera del Pci nel 1957, spiegando le ragioni del suo divorzio politico in una lettera spedita all'Unità, ragioni legate ai fatti d'Ungheria).

Ebbe un esordio, quel Sentiero dei nidi di ragno, che partiva dalla Resistenza piemontese e di quella raccontava. Insomma era il simbolo di una minoranza culturale, amatissima dal dopoguerra fino a quando molti intellettuali successivi ne decretarono l'estinzione, con l'avvento degli anni '80. Grossolanamente l'egemonia culturale dei Calvino, Pasolini, Moravia, Eco, evapora non appena appare la sigla della prima televisione commerciale, e tutto lo scenario cambia morfologia. Comunque allora l'autore de Il barone rampante, fu il primo italiano scelto dall'Università di Harvard, nel contesto delle prestigiose Norton Poetry Lectures. Era un ciclo di conferenze che veniva assegnato ad un intellettuale internazionale di spicco. Forse non ci credeva, era come certi vincitori del Premio Nobel, lo stesso Eugenio Montale, che alla telefonata svedese, pensano sulle prime che sia uno sbaglio. Riferiscono le cronache che il poeta degli Ossi di seppia disse: *"Dovrei dire cose solenni, immagino. ma"*. Comprimere epopee in un epigramma non gli riuscì, ma quello scrittore ci ha lasciato i binari su cui continuare a viaggiare, in una contemporaneità che sembra non avere più mete ideali, se non quelle di sfangarla alla fine del mese. Ne 'Le città invisibili' non troviamo un epigramma, ma un messaggio da tramandare: *"L'inferno dei viventi non è qualcosa che sarà; se ce n'è uno, è quello che è già qui, l'inferno che abitiamo tutti i giorni, che formiamo stando insieme. Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l'inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio"*.

Mi viene invece un dubbio: nella vita trionfano gli imbecilli. Lo sono anch'io?". Calvino fu preso per quelle lezioni da un'attività febbrile: voleva sintetizzare le categorie attorno a cui si poteva strutturare il dicibile e puntò su: Leggerezza, Rapidità, Esattezza, Visibilità, Molteplicità. L'ultima, quella di cui rimangono solo appunti, era la Consistenza. *"Dopo quarant'anni che scrivo fiction, dopo aver esplorato varie strade e compiuto esperimenti di diversi, è venuta l'ora che io cerchi una definizione complessiva per il mio lavoro; proporrei questa: la mia operazione è stata il più delle volte una sottrazione di peso"*; e in effetti era vero. C'erano più varianti e cancellature nei limpidi testi dell'autore del Visconte dimezzato, che nella densa scrittura di Gadda. Perché: "Mi limiterò a dirvi che sogno *immense cosmologie, saghe ed epopee racchiuse nella dimensione di un epigram-*

lo sapevate che?....

… L'Orpheum Auditorium, New Bedford (Massachusetts)
Fu aperto il giorno del naufragio del Titanic, oggi qui si trova un supermercato e alcune rovine.

... Balestrino
è un piccolo comune ligure, in provincia di Savona, che conserva un borgo disabitato noto nel mondo per il fascino estremamente decadente.

... a San Fruttuoso
il Cristo degli abissi di Guido Galletti giace sott'acqua dal 1954 e da allora è meta privilegiata per tutti i sub.

DAL 20 AL 25 OTTOBRE
XIV Settimana della Lingua Italiana nel Mondo

"Scrivere la nuova Europa: editoria italiana, autori e lettori nell'era digitale": questo il tema che legherà i vari eventi che animeranno la XIV edizione della Settimana della Lingua Italiana nel mondo, indetta dal 20 al 25 ottobre 2014. Con questa scelta, si vuole valorizzare il ruolo del libro nelle sue molteplici connotazioni, dal cartaceo al digitale, nello sviluppo del concetto di Europa e quale strumento di diffusione della cultura e vettore di civilizzazione delle società. Il tutto si inquadra nell'ambito del semestre di presidenza italiana dell'Ue, un contesto - osserva la Farnesina - che permetterà di programmare eventi che abbiano un'ottica rivolta alla costruzione e sviluppo dell'identità culturale del Vecchio Continente. Quest'ultima infatti è andata di pari passo con il progresso tecnico del libro, dall'invenzione della stampa al suo sviluppo, in parallelo con la crescita della società civile europea fino al contesto odierno, caratterizzato dall'uso di reti telematiche "globali" e dalla crescente affermazione di nuovi supporti digitali.

Chiunque desideri pubblicizzare un suo libro (poesie, racconti, argomenti di interesse culturale) può inviare la richiesta, con un testo di presentazione, a: bottega2002@hotmail.com

omaggio a...

DANIELE ROSSINI

"costruttore di cittadinanza europea"

si è spento l'8 aprile

"Costruttore di cittadinanza europea": con questo titolo la FAI, Federazione Acli Internazionali, e il Patronato Acli onorano Daniele Rossini, morto a Bruxelles l'8 aprile, per molti anni coordinatore del Patronato ACLI in Belgio, un punto di riferimento per tutta la comunità italiana. Anche collaboratore de "Il Botteghino" e amico personale del redattore.

Di origini laziali (Isola del Liri, 4 dicembre 1934), Daniele Rossini è giunto in Belgio negli anni sessanta. Dopo un periodo di insegnamento è approdato al Patronato ACLI in anni nei quali fondamentale è stata l'assistenza e la tutela dei minatori e dei lavoratori italiani in genere. Migliaia di pratiche di invalidità e di malattia professionale sono state le materie sulle quali si è esercitata l'opera del patronato.

In quest'opera Daniele Rossini è stato punto di riferimento essenziale per la comunità italiana ma non solo. Le stesse autorità diplomatiche italiane e le istituzioni belghe ed europee hanno trovato in lui un interlocutore vigile ed attento su ogni intervento a favore dei lavoratori e soprattutto sul tema dei diritti di cittadinanza in Europa.

Decine e decine di sentenze della Corte di Giustizia di Lussemburgo relative alla corretta applicazione dei principi comunitari di cittadinanza, di libera circolazione, di diritto alla salute Le stesse autorità diplomatiche italiane e le istituzioni belghe ed europee - ricorda la FAI - hanno trovato in Lui un interlocutore vigile ed attento su ogni intervento a favore dei lavoratori e soprattutto sul tema dei diritti di cittadinanza in Europa sono l'esito dei suoi ricorsi. La corretta applicazione delle leggi nazionali (belghe ed italiane in particolare) in coerenza con i regolamenti comunitari sono state oggetto di molteplici approfondimenti che lui portava avanti fino alla definizione giudiziaria di conformità ai regolamenti UE.

In tempi nei quali l'Europa sembra essere in crisi di identità, è fondamentale ricordare l'operato di Daniela Rossini. L'Europa è stata costruita anche dal basso, non solo dagli stati e dalle normative, anche nella difesa e nella promozione dei diritti sociali che convergono tutti nel riconoscimento comune della cittadinanza europea.

"aprile dolce dormire"

"Aprile dolce dormire": un proverbio sempre attuale, che evoca la spossatezza primaverile dovuta al cambio di stagione. Tuttavia, questo famoso detto può essere letto anche sotto un'altra ottica: i disturbi del sonno sono infatti molteplici, insidiosi e spesso sottovalutati. La netta prevalenza riguarda le insonnie (ne soffre in modo persistente almeno il 10% degli individui della popolazione generale) e i disturbi respiratori: russamento e apnee del sonno colpiscono infatti più di 4 milioni di italiani (4% degli uomini e il 2% delle donne) di età compresa tra i 30 e i 60 anni. Le malattie del sonno, se non curate adeguatamente, possono essere altamente invalidanti e quelle respiratorie condurre alla morte per danno cardiovascolare. Ben oltre, quindi, i semplici effetti solitamente considerati, come occhiaie, irritabilità e stanchezza diurna.

Le patologie esistenti sono circa 100:

alcune sono solo accentuazione di manifestazioni fisiologiche o para-fisiologiche, altre sono invece vere e proprie malattie gravate da alto rischio individuale e collettivo e di un notevole impatto sociale in virtù dell'elevata diffusione. Tra queste, la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (Osas), il più frequente disturbo respiratorio del sonno che ha un impatto epidemiologico pari al diabete.

Medici Esperti in Medicina del Sonno:

l'Associazione Italiana Medicina del Sonno (Aims) ha istituito un master universitario e forma "Medici Esperti in Medicina del Sonno" e specialisti in Medicina del Sonno qualificati AIMS. Promuovono visite gratuite coinvolgendo pneumologi, otorinolaringoiatra ma anche psicologi, neurologi, cardiologi, odontostomatologi e dietologi.

Una sindrome troppo spesso sottovalutata

"Ogni medico di medicina generale deve porsi il dubbio se il paziente abbia disturbi del sonno" afferma Federica Tarantino, cardiologa che collabora all'iniziativa, ricordando che *"la frequentissima Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (Osas) è associata a tutte le malattie cardiovascolari e ha un importante impatto sulla qualità della vita e sulla mortalità; i suoi effetti si possono correggere e limitare. Una sindrome troppo spesso sottovalutata"*.

"L' Osas è una malattia ' killer' poiché colpisce l'individuo nel suo momento di massima fragilità: quando dorme - spiega Loreta Di Michele, pneumologo, esperta in disturbi del sonno -. *Il sonno non è uno stato di passivo abbandono privo di significato come ritenuto fino a non molti anni orsono. Nel sonno, e nelle sue alterazioni, possiamo trovare l'origine di patologie spesso considerate idiopatiche"* (quelle malattie senza causa apparente come ad esempio l'ipertensione arteriosa). *"L'Osas, meglio conosciuta come la malattia dei grandi russatori, ha una genesi multifattoriale in cui obesità, malocclusioni dentarie e cattivi stili di vita* - aggiunge - *agiscono singolarmente. Pur riconoscendo un meccanismo respiratorio, in cui il russamento e l'apnea rappresentano i principali segni, il sintomo con cui si manifesta principalmente è un sintomo neurologico: la sonnolenza diurna. L'eccessiva Sonnolenza Diurna (EDS) spesso non è percepita dal soggetto che soffre di apnee notturne e può presentarsi nei momenti meno appropriati come ad esempio alla guida dell'auto. Recenti dati epidemiologici dimostrano come la EDS sia la causa / concausa del 21,9% degli incidenti stradali".*

DOSSIER

L'importanza del buon sonno

Affinché le persone - ciascuno nel proprio ambito - adottino misure, abitudini e stili di vita in grado di facilitare un sonno continuo e ristoratore.

Sono elevatissimi, infatti, i rischi per la salute correlati a un sonno breve, leggero, discontinuo, e in genere insufficiente a garantire il necessario riposo dell'organismo: da evidenti pericoli nella guida di autoveicoli si arriva a minacce per la salute cardiovascolare, gastrica, intestinale, fino a maggiori rischi di influenza, di malattie infettive, di degenerazione neoplastica a carico di tantissimi organi, di obesità, di infertilità e di malattie neurologiche. Nonostante la maggior parte dei disagi nel dormire si possano prevenire o curare, meno di un terzo delle persone afflitte da questi disturbi si rivolgono al medico.
Circa il 20-25% dei bambini da zero a tre anni d'età nei Paesi occidentali presenta disturbi del sonno. Tale percentuale, già molto elevata, sembra essere in aumento a causa delle modificate abitudini sociali (giochi, televisione, video-games). Eppure, il periodo del riposo è così prezioso da costituire circa un terzo della nostra vita, durante la quale l'organismo risparmia energia e riorganizza tutte le sue attività metaboliche e funzionali.
"Per disturbo nel sonno – spiega Cristiana De Ranieri della Psicologia Clinica dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù - *si intende generalmente una difficoltà a godere di un riposo notturno sufficientemente lungo, naturalmente in relazione all'età del bambino. Questo genere di disturbi può riguardare la difficoltà ad addormentarsi, i risvegli frequenti, la faticosa ripresa del sonno, a volte con la presenza, ma non sempre, di manifestazioni di disagio emotivo: pianto, agitazione, inconsolabilità".*

INSONNIA? A VOLTE È CAUSATA DA UN'ALIMENTAZIONE ERRATA

Una delle cause dell'insonnia, che colpisce a vari livelli 13 milioni di italiani, è rappresentata da abitudini alimentari non corrette quali l'assunzione, nelle ore serali, di alimenti eccitanti come caffè, tè, cola, cacao. Lo sostengono i nutrizionisti dell'Osservatorio Grana Padano che hanno valutato le abitudini alimentari di un campione di 8.500 italiani.
Un terzo della popolazione mondiale soffre d'insonnia: negli Stati Uniti più del 30% degli adulti lamenta questo disturbo, che affligge circa il 15% degli Italiani. L'insonnia colpisce maggiormente le donne e diventa più frequente con l'aumentare dell'età. Naturalmente esiste una forma d'insonnia occasionale, meno grave, che può essere causata dalla cattiva alimentazione, da stress, da scarsa igiene del sonno (ad esempio, l'utilizzo di cuscini, materassi o indumenti non adeguati), da fattori ambientali o da attività mentale intensa prima di coricarsi. *"Va limitato il consumo di sostanze eccitanti specie nelle ore serali* – dichiara Michela Barichella, medico responsabile della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP Milano e membro dell'Osservatorio Nutrizionale – *ma si consigliano anche rimedi tradizionali e naturali come una tazza di latte tiepido, da bere prima di andare a dormire. Il latte contiene alti livelli di triptofano, un aminoacido che favorisce la produzione, nel nostro cervello, di sedativi naturali. Il pasto serale non dovrebbe essere troppo abbondante né consumato immediatamente prima di coricarsi".*
Gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano hanno valutato l'utilizzo di latte e yogurt negli intervistati proprio perché il latte e i latticini contengono l'aminoacido essenziale in grado di elevare i livelli di serotonina e melatonina, il triptofano uno pseudo-ormone prodotto dal nostro cervello, che modula il ritmo sonno-veglia. È emerso che mediamente ne viene consumata meno di una porzione al giorno, quantità assai inferiore a quella consigliata dai livelli di assunzione raccomandati per la nostra popolazione (Larn).
Dalle indagini nutrizionali emerge, inoltre, che la popolazione tende a bere poco e questo problema riguarda soprattutto gli anziani. Il consiglio è di bere almeno 2 litri di acqua al giorno. L'acqua è ricca di magnesio, minerale fondamentale per rilassare la muscolatura e per facilitare la digestione: questa doppia azione può avere un buon risultato per migliorare la qualità del sonno.

ORA LEGALE: NON È UN PROBLEMA PER LA SALUTE

"L'ora legale è un falso problema per la salute". A ridimensionare i molti allarmi che annualmente si ripetono, è il prof. Francesco Peverini, direttore scientifico della Fondazione per la Ricerca e la Cura dei Disturbi del Sonno Onlus, che sdrammatizza i *"presunti effetti sfavorevoli legati all'introduzione dell'ora legale, divenuti più una astrazione che un vero problema. La questione dell'adeguamento del nostro orologio biologico all'ora legale, che si ripresenta appena la nuova ora subentra a quella solare modificando temporaneamente alcune abitudini quotidiane, è infatti meno complessa e negativa di quanto si voglia far credere. La variazione di un'ora, infatti, è quasi impercettibile per il nostro corpo: viene assimilata in brevissimo tempo e annullata dalla quotidianità"*. Secondo Peverini, *"ritmi di vita e timori di crisi ci hanno assuefatto a convivere con dosi elevate di stress e a trovare rapidamente soluzione a molte situazioni difficili (come il lavoro a turni), per cui lo slittamento di un'ora delle lancette dell'orologio ormai rientra nella quotidianità"*.

DISTURBI DEL SONNO: MANCATA PRESA DI COSCIENZA

"*In particolare dell'Osas (sindrome delle apnee ostruttive in sonno), che costituiscono un considerevole capitolo di spesa e che sono anche alla base dei micidiali colpi di sonno al volante. Per queste patologie* - ha proseguito Peverini - *spendiamo ogni anno diversi miliardi di euro. Non si conosce neppure con esattezza la percentuale di soggetti affetti in Italia da apnee notturne; né si investe nella prevenzione e nella terapia di questo disturbo. Anzi, c'è la tendenza a minimizzare culturalmente il problema e a spostare l'attenzione su aspetti legati al benessere del singolo"*. Secondo gli ultimi studi internazionali le percentuali di incidenza della sola Osas sembrano essere in realtà molto più alte di quanto ritenuto finora - fino al 10% delle donne e 20% degli uomini, con punte fino al 30% nel caso di soggetti con più di 45 anni – con una sorprendente correlazione con la bassa condizione socio-economica.

NAPOLITANO È IL PRESIDENTE PIÙ LONGEVO
Il 29 giugno compirà 89 anni

Il 29 giugno 1985, due settimane prima della scadenza del settennato, Sandro Pertini lasciò anticipatamente il Quirinale per facilitare l'entrata in funzione del successore, Francesco Cossiga : *"Vedrete, sarà un grande presidente"* aveva annunciato Pertini. Ai posteri l'ardua sentenza. Quella sera, sotto i flash dei fotografi, si svolse una cena tra il più giovane (Cossiga aveva all'epoca 57 anni) e il più anziano dei presidenti: quel giorno Pertini aveva, per la precisione, 88 anni, 9 mesi e 4 giorni.
Giorgio Napolitano (nato il 29 giugno 1925) avrà il primato di longevità di un presidente in carica.
Un record assolutamente imprevedibile un anno fa: come noto, non intendeva per nulla essere rieletto, ma dopo una pausa di riflessione, con spirito di abnegazione, Napolitano accettò.

Sulla scena internazionale Napolitano è al quarto posto - Tra i capi di Stato attualmente in carica, in questa speciale classifica, il più longevo è l'israeliano Shimon Peres (nato nel 1923), seguito da Robert Mugabe (Zimbabwe) e dal re Abdullah (Arabia Saudita). Quarto, appunto, Giorgio Napolitano, seguito a ruota dalla regina Elisabetta d'Inghilterra.

per chi vuol saperne di più...

dall'Europa

TRENI E DIRITTI DEI PASSEGGERI: ITALIA DEFERITA ALLA CORTE DI GIUSTIZIA

La Commissione europea deferisce l'Italia alla Corte di giustizia per non aver recepito la normativa dell'Ue in materia di diritti dei passeggeri nel trasporto ferroviario. Il regolamento (CE) n. 1371/2007 relativo ai diritti dei passeggeri nel trasporto ferroviario stabilisce diversi obblighi giuridicamente vincolanti per gli Stati membri, che dovevano applicarli pienamente entro il 3 dicembre 2009. L'Italia non ha ancora istituito un organismo ufficiale e autorizzato a vigilare sulla corretta applicazione del regolamento sul suo territorio, né ha stabilito norme volte a sanzionare le violazioni della legislazione pertinente. Senza queste due azioni necessarie, i passeggeri che viaggiano in treno in Italia o verso altri paesi dell'Ue non possono far rispettare i loro diritti in caso di problemi.

dalle regioni

PUGLIA
INVESTIRE NEL SETTORE AEROSPAZIALE

Dodici miliardi di euro è la cifra che l'Unione europea investirà per lo Spazio nel corso della programmazione 2014-2020. Di queste risorse, 1 miliardo e 400 mila euro è la quota destinata all'Italia, di cui una cospicua fetta andrà alla Puglia. Si tratta di investimenti che avranno importanti risvolti occupazionali: basti pensare che per il solo progetto Copernicus (programma europeo di osservazione della Terra), del valore di 3 miliardi e 800 mila euro, si prevede l'aumento di 50 mila posti di lavoro in Europa. Di queste cifre importanti, potranno beneficiare le oltre 80 aziende aerospaziali (grandi, medie e piccole) che in Puglia impiegano più di 5.500 lavoratori totalizzando, nel 2012, oltre un miliardo di euro di fatturato e incidendo nelle esportazioni nazionali per il 7,5%.

dalle associazioni

BERGAMASCHI NEL MONDO
"MIGRAZIONE & IDENTITÀ" A BXL

È alquanto insolito che una Tesi di Dottorato di Ricerca venga presentata al di fuori dell'ambito accademico e ancor più se l'oggetto della ricerca è la stereotipia e l'identità in emigrazione. È ciò che ha fatto la professoressa Silvana Scandella, Segretaria del Circolo di Bruxelles dell'Ente Bergamaschi nel Mondo, in due Conferenze in occasione dell'anniversario dell'Unità d'Italia.
I due appuntamenti tenutisi il 15 e il 17 marzo, sono stati promossi dal Circolo dei Bergamaschi di Bruxelles e patrocinati dai Comuni di Onore e Clusone, in provincia di Bergamo, grazie alla disponibilità dei rispettivi sindaci Gianpietro Schiavi e Paolo Olini.
Si è voluto così ancorare la Ricerca al Territorio con l'intento che questa indagine approfondita e condensata in ben 2500 pagine, non restasse in una dimensione puramente teorica. Proponendo il tema "Migrazione & Identità" sono state analizzate numerose testimonianze mettendo in evidenza problematiche identitarie ancora di piena attualità.
Emigrazione di massa, emigrazione individuale, mobilità professionale, studentesca, stanziale o temporanea, nuova emigrazione, anche nell'accezione avventurosa, sono le numerose sfaccettature dei flussi migratori analizzati dalla ricercatrice Scandella.
Nonostante vent'anni di esperienza all'estero, l'attaccamento alle proprie radici è stato evidenziato coinvolgendo la comunità di origine con l'auspicio di una ricaduta nella società civile.
Prossimo appuntamento il 9 maggio in occasione della Festa dell'Europa con un Convegno su "Migrazioni e Mobilità. Ieri, oggi e domani" che si articolerà in terra bergamasca nelle due realtà di Onore e Clusone.
Sarà anche l'occasione per inaugurare il nuovo Centro di Ricerca e di Risorse in Didattica/Didattologia delle Lingue-Culture e delle Migrazioni-Mobilità, D.L.C.M., che si avvarrà del supporto di un Comitato Scientifico-Organizzativo di cui faranno parte docenti e ricercatori universitari oltre a rappresentanti di soggetti di azione social-culturale sul territorio.
(mauro rota*\aise - *Presidente del Circolo di Bruxelles dell'Ente Bergamaschi nel Mondo)*

Mediaset si può ricevere anche in Belgio. Per saperne di più, vedere:
http://www.mediasetitalia.com/nazioni/belgio.shtml

taccuino italiano

IL BOTTEGHINO

Fondato nel 2002
edito da:
gruppo editoriale e culturale "BottegARTE"
Bruxelles
email: bottega2002@hotmail.com
sito: www.bottegarte.eu
Direttore e redattore responsabile:
Vito Laraspata

Invio telematico: Elisa Piunno
Grafismo e foto: Catherine Bourdeau
Archivio: Ortensia Semoli
Corrispondente: Maria Teresa Prestigiacomo

Agenzie stampa: ANSA – AGI - Adnkronos - NIP - 9 colonne – Inform

I collegamenti con tutta (o quasi) la stampa italiana sul nostro sito:

http://www.bottegarte.eu/info.htm#Stampa

Il prossimo numero de *"IL BOTTEGHINO"* uscirà il 11 MAGGIO 2014

PATRONATO S.I.A.S.

(Servizio Italiano Assistenza Sociale)
Bd. Augustre Reyers, 155 - 1030 Bruxelles
Tel. 02/513.13.48 – Fax 02/513.18.88 - e-mail: b.bruxelles@patronatosias.it

Orario di apertura al pubblico

A Bruxelles: la sede è raggiungibile con:
- Tram: 7 e 25 Fermata *'Diamant'*;
- Autobus: 12, 21, 28, 29, 79 Fermata *'Diamant'*.

➢ da lunedì a mercoledì: 9,00 -13,00 ; 14,00 – 17,30
➢ giovedì: 9,00 -13,00
➢ venerdì: 14,30 – 18,30

Permanenze periferiche:

- **1020 Laeken** - rue Jacobs Fontaine, 6 ➢ Martedì: 19,00 – 20,00
- **1060 St. Gilles** - rue Théodore Verhaegen, 166 ➢ Venerdì: 10,00 – 12,00
- **7390 Quaregnon** - rue de Wasmuel, 8 ➢ 2° e 4° giovedì del mese: 14,30 – 17,00
- **2060 Anversa** - presso l'ACW, Nationalestraat, 111 - 113, 5° piano ➢ 1° e 3° Mercoledì del mese: 14,30 - 16,15

Provincia di Liegi:
Permanenze tenute dal Cav. Armando D'ORTONA, consigliere sociale del Patronato S.I.A.S., corrispondente consolare, traduttore giurato – Tel. 0498.166.337
4000 Liège-Rocourt - Centro Sociale Italiano - 286, Chaussée de Tongres, Tel. 04/263.14.07 ➢ ogni Giovedì
4040 Herstal - La Charlemag'rie - 11, Rue Henri Nottet, Tel. 04/264.95.66 – Fax 04/248.90.63 ➢ 2° e 4° Martedì del mese
4800 Verviers - Agence Locale pour l'Emploi - 22, Rue d'Heusy, Tel. 087/89.15.31 ➢ 2° E 4° Venerdì del mese
4840 Welkenraedt – Taverne Le Parc - 2, Place de la Gare, 6, Tel. 087/89.05.50 ➢ 1° Venerdì del mese

L'assistenza del Patronato SIAS è gratuita

"Bell'Italia"

La rivista curata dal Movimento Cristiano Lavoratori del Belgio e diretta da Epifanio Guarneri
Per poterlo scaricare: **http://www.mclbelgio.eu/rivista**

Cercate lavoro?
www.acquisizionelavoro.it

Cercate un medico a Bruxelles?
Medici generici:
www.mgbru.be/index_fr

italiansonline.net
IL PORTALE DEGLI ITALIANI NEL MONDO
UNITEVI A "ITALIANSONLINE"
via radio: http://www.italiansonline.net/iolradio.php
per Bruxelles: bruxelles@italiansonline.net
per Anversa: anversa@italiansonline.net

ANFITEATRO
amici della cultura italiana
www.anfiteatro.be

APPUNTAMENTI RADIO IN ITALIANO:

alma
I COLORI DELL'ANIMA
Ogni lunedì sera 21.00 – 22.00 su Radio ALMA 101.9

RCFbe
a Bruxelles 107.6 FM
"LA RADIO DANS L'AME"
SPAZIO ITALIA
"TE VOGLIO BENE ASSAI"
• MARTEDÌ alle 19:30
• DOMENICA alle 18:45 (in replica)

SUL WEB
"MUSICA E PAROLE"
Via RadioNapoliEmme
"Live" da Bruxelles
http://fplayer.newradio.it/napoliemmelive/
Programma ideato e condotto da Tony Esposito - Va in onda il sabato dalle 17.30 alle 19.00
È uno spazio riservato agli amanti della poesia, musica e cultura
http://www.musicaeparole.org
I vostri contributi su
musicaeparole.org@gmail.com

Bruxella.com
Portale di informazioni per italiani a Bruxelles

ASSOCIAZIONE AKSAICULTURA
Nuovo bimestrale Aksainews
http://www.aksainews.net

Globalpress italia
Agenzia stampa per gli italiani nel mondo
www.globalpress.it/

Unità di crisi
servizio "Viaggiare sicuri"
disponibile su Televideo
Il servizio offerto dal sito
www.viaggiaresicuri.it
curato dall'Unità di Crisi della Farnesina è disponibile anche su Televideo: si potrà trovare sia su telenet della Rai (via televisione) sia sul sito
www.televideo.rai.it

MESSE IN ITALIANO A BRUXELLES

Saint-Boniface: **domenica - ore 18,00**
Rue de la Paix, 41 - 1050 Ixelles (Metro 2 – fermata Porte de Namur)

SS Pierre et Guidon: **domenica - ore 16:30**
Place de la Vaillance - 1070 Anderlecth (Metro 1B – fermata St Guidon)

Eglise Royale Ste-Marie: **domenica - ore 9,30**
Place de la Reine- 1030 Scharbeek (Tram 92/94 – fermata Ste Marie)

***San Francesco*: domenica - ore 11,00**
Av. Père Damien, 31 - W.-St Pierre (Metro 1B – fermata Montgomery)

Eglise Sainte Alène: **domenica - ore 11,00**
Av. des Villas, 51- 1060 Saint Gilles (Prémétro 3/4/51 – Tram 81/87)

Chapelle Saint Benoit: **sabato - ore 18,00**
Rue du Cornet, 51 - 1040 Etterbeek (Metro 1 – fermata Schumann)

informazioni in libertà

"home banking"

BANCA A DOMICILIO
tanti vantaggi ma in sicurezza

Stanco di parcheggiare i tuoi risparmi su conti correnti che offrono interessi sempre più prossimi allo zero? Una soluzione la offre internet, con la possibilità di accedere a convenienti salvadanai 'on line'.

Se ai rendimenti sensibilmente superiori si aggiunge la comodità di poter compiere tante operazioni bancarie direttamente da casa o attraverso app dedicate, è facile comprendere perché l'home banking si stia sempre più diffondendo tra gli italiani.
L'home banking in Italia è in rapida crescita, sia per quanto riguarda il numero di utilizzatori, passati negli ultimi cinque anni dal 26% al 48%, sia per la tipologia di servizi cui si fa ricorso. Attraverso l'home banking è possibile non solo effettuare operazione informative come, ad esempio, il saldo o l'elenco dei movimenti sul conto, ma anche molte operazioni dispositive: bonifici, ricariche del cellulare, pagamento di bollette e imposte tramite moduli F24 o bollettini postali. Il tutto attraverso il proprio pc, tablet o smartphone e comodamente da casa, in ufficio o in viaggio.

Ecco alcuni consigli per diminuire i rischi

Cambiare le "Password"

Uno degli accorgimenti più importanti da mettere in pratica per ridurre il rischio di vedersi sottratte o violate le credenziali di accesso ai servizi di banking on line è cambiarle di frequente. Vanno evitate password troppo semplici come quelle che riprendono date di compleanno, anniversari e simili, e i dati di accesso non devono mai essere memorizzati in maniera permanente sul pc o sullo smartphone, attraverso funzioni tipo "salva password". Anche se noioso, meglio digitarle ad ogni accesso.
Molti istituti bancari offrono la possibilità di attivare un servizio di sicurezza che notifica, solitamente via sms, ogni operazione effettuata in remoto sul conto. Alcuni servizi di banking on line, per difendersi dai frodatori informatici, prevedono l'invio di sms o mettono a disposizione una "chiavetta" (token) che genera codici alfanumerici "usa e getta" che permettono di accedere al conto entro il minuto successivo.

Effettuare "scansioni" periodiche

Le operazioni di 'banking on line' dovrebbero essere effettuate esclusivamente da postazioni dotate di 'software' di protezione sempre aggiornati. A tal proposito è opportuno effettuare scansioni periodiche per rilevare eventuali virus e 'spyware' indebitamente presenti. Anche i programmi di filtraggio del flusso dei dati (firewall) sono molto utili, e non vanno mai disabilitati. Per le operazioni effettuate via smartphone, le misure di cautela vanno estese anche all'eventuale connessione wi-fi utilizzata, che deve essere protetta da opportune password.

Differenziare i "profili"

Per chi condivide la postazione d'accesso ai servizi di home banking con altre persone, ad esempio i propri figli, può essere utile differenziare i profili degli utenti. Creare profili in cui siano limitati o eliminati i diritti di "amministratore" contrasta le possibilità di installazione di codici malevoli, e quindi può essere fondamentale per minimizzare i rischi di transazioni non desiderate. Ugualmente importante è tenere costantemente aggiornato il sistema operativo del pc mediante l'installazione delle cosiddette patch ("toppe" di protezione), che correggono quegli errori di programmazione che potrebbero essere sfruttati dai frodatori informatici.

Evitare postazioni pubbliche

Per le ragioni viste prima, quando ti connetti per accedere ai servizi di banking on line è meglio evitare, per quanto possibile, di utilizzare postazioni pubbliche, come quelle di un internet point e della hall di un hotel, o reti wi-fi aperte come quelle degli aeroporti. Un cattivo livello di protezione rischierebbe di farti diffondere ai quattro venti i codici personali e credenziali di accesso al conto corrente: meglio attendere di avere a disposizione una postazione e una connessione sicure.

Diffida di qualunque richiesta

Alcuni truffatori per "pescare" i dati sensibili dei titolari di conti correnti utilizzano il cosiddetto phishing, con l'invio di e-mail che invitano a comunicare codici e chiavi di accesso. Spesso queste truffe, realizzate anche telefonicamente o via sms, partono da infondate notifiche riguardo tentativi di accesso fraudolento ai propri dati da parte di terzi. Diffida di qualunque richiesta del genere: nessuna banca chiederà mai di fornire le proprie credenziali via e-mail.

Digitare direttamente il sito internet

Quando ci si connette al sito internet della propria banca è bene digitarne direttamente l'indirizzo web, evitando di cliccare su 'link' presenti in eventuali e-mail anche se apparentemente provenienti dalla stessa banca. Molti truffatori, inseriscono, infati, nelle comunicazioni alle proprie vittime un collegamento che riconduce a un sito web che riprende la grafica dei siti bancari e postali, tanto da poter essere confuso con quelli ufficiali. Si tratta di siti contraffatti in grado di memorizzare i dati digitali per poi utilizzarli in maniera fraudolenta.

Attivare un filtro anti-spam

Alcuni truffatori, per impossessarsi dei dati sensibili delle loro vittime, inviano programmi eseguibili contenenti virus 'trojan' che, una volta scaricati sul proprio computer o smartphone, affidano loro il controllo del computer compromettendone così la sicurezza. Ti consigliamo di attivare un filtro anti-spam, presente ormai in tutti i servizi di posta elettronica, e di adottare un approccio quanto più possibile diffidente di fronte a qualsiasi messaggio che contenga l'invito a scaricare e installare programmi o documenti di cui si ignora la provenienza.

ULTIM'ORA: CARLO CONTI CONDURRÀ SANREMO 2015 - La notizia era nell'aria già da un po', ma ora è stata confermata. Il conduttore toscano è stato chiamato a una delle sfide più importanti per uno 'show men' italiano.

La Pagina degli EVENTI : 1

a MAGGIO al BOZAR

con la compagnia teatrale *"BottegaMagica"*

http://www.bozar.be/activity.php?id=14971&selectiondate

DONNE

QUESTA COMMEDIA È DEDICATA A VOI

UN OMAGGIO VI SARÀ RISERVATO ALL'ENTRATA

16 – 17 - 18 MAGGIO

La commedia racconta con garbo ed ironia una vicenda che ha per protagonista una coppia alto borghese: un marito, l'avvocato di successo Silvio Guareschi, egocentrico, impegnato nel suo lavoro e poco attento alle necessità della sua giovane moglie, Adriana, donna romantica e passionale che, stanca di essere trascurata dal marito, si consola con le storie emozionanti e travolgenti che vede al cinema.

I dubbi che la moglie abbia un amante, spingono il marito a fare appello ad un'agenzia investigativa e ad un astuto segugio.

Si susseguono sospetti, bugie e sotterfugi che porteranno la vicenda verso ***un finale a sorpresa e decisamente inaspettato...***

Uno spettacolo gradevole e brioso, attualissimo e adatto ad ogni genere di pubblico.

Un contributo sarà donato per la ricostruzione della Chiesa romano-cattolica di Miercurea Nirajului, Transilvania, Romania

La Pagina degli EVENTI : 2

Gli eventi sono pubblicati su esplicita richiesta così come ci vengono comunicati. La redazione declina ogni responsabilità su eventuali modifiche, annullamenti e sulla qualità degli spettacoli

Calabria

DA VIVERE E DA SCOPRIRE

Il mare, la natura, i borghi, la solarità: una serata per scoprire un territorio ricco di bellezza, cultura, tradizioni e sapori

giovedì 8 maggio - ore 18.00
presso l'Istituto Italiano di Cultura

(Rue de Livourne, 38 - 1000 Bruxelles)

Proiezioni, musica, letture poetiche, degustazione di olio, confetture e prodotti tipici calabresi.
L'accoglienza, la genuinità della cucina, il relax nella natura incontaminata, e poi scuola di italiano, laboratori di cucina e tanto altro raccontati da imprenditori e artisti calabresi.
Una vacanza tutta da vivere.

PERCORSO FORMATIVO SULLE TEMATICHE ECONOMICHE E DI PRODUZIONE ARTIGIANALE E/O INDUSTRIALE DEL TERRITORIO TOSCANO

Anche quest'anno la Regione Toscana organizza un concorso riservato a giovani di origine toscana stabilmente residenti all'estero per la partecipazione a un Corso di Lingua e Cultura italiana integrato con un complemento economico- produttivo sulla realtà imprenditoriale toscana

a Siena e Firenze dal 3 al 27 luglio 2014

le domande dovranno pervenire a:
scoccisergio@skynet.be

entro il 6 maggio 2014

Il bando è stato pubblicato sui siti dell'Università per Stranieri di Siena: WWW.unistrasi.it,
dei Toscani nel Mondo:
http://toscaninelmondo.org/opportunita-detail/it/35
della Regione Toscana:
www.regione.toscana/latoscananelmondo

ACLI Patronato Acli

Per i servizi sociali dei lavoratori e dei cittadini

Progetto Lavoro Europa
I nuovi servizi

Oltre a pensioni e previdenza, informazioni e consulenza su:

-Contratti di lavoro
-Dichiarazione fiscale italiana e belga
-Alloggio e contratti di locazione
-Sistema sanitario

Orari di apertura
Lunedì e Martedì
9:30 - 12:30
14:30 - 16:30

Gli altri giorni si riceve su appuntamento

www.patronatoacli.be

Patronato Acli Belgio asbl
136, Rue Franklin
1000 Bruxelles (metro Schuman)
Tel. 02/735.94.76 - 742.27.29
Fax 02/735.85.20
email: belgio@patronato.acli.it

RADUNO DEGLI ALPINI
Penne Nere a Pordenone
dal 9 all' 11 maggio

Con orgoglio, rispetto e simpatia la Regione Friuli Venezia Giulia, la città e la provincia di Pordenone ma anche tutto il territorio regionale, sono pronti ad accogliere la prossima ottantasettesima Adunata nazionale degli Alpini, per la prima volta nella sua storia (una storia di incontri annuali nata nel 1920) ospitata nel capoluogo della Destra Tagliamento.

24-25 MAGGIO
Fine settimana favoloso !!
Cantine aperte nel Chianti Classico "Gallo Nero"

Si potranno assaggiare tutti i vini delle Aziende del Chianti Classico accompagnando la degustazione a piatti tipici toscani.

Cantine Aperte è l'evento più importante che si svolge in Italia con protagonista il vino, la sua gente e i suoi territori.

Da ben 22 anni le cantine socie del Movimento Turismo del Vino aprono le proprie porte al pubblico.
Visite guidate e assaggi dei prodotti di Fattoria.

La pagina degli EVENTI : 3

corsi, concorsi, premi, mostre ...

PER I VENETI ALL'ESTERO
CONCORSO LETTERARIO
"Racconta le storie dei nonni"

Termine per la ricezione degli elaborati, in italiano o in lingua veneta

il 30 giugno 2014

Indetto dalla Regione del Veneto e dal Comitato Pro Loco - Unpli Veneto si propone di recuperare le leggende, i misteri, i racconti derivanti dalla tradizione orale che riguardino la località d'origine.
2014 - Per informazioni: tel. 0039.0438.893385
concorso@spettacolidimistero.it,

il Centro Internazionale di Studi Italiani dell'Università di Genova

organizza corsi di lingua e cultura italiana a Santa Margherita Ligure

dal 18 agosto al 26 settembre

con possibilità di:
- *"spezzare" il periodo,*
- *richiedere di borse di studio per discendenti di italiani,*
- *richiedere contributi aperti a studenti meritevoli,*
- *avere sconti particolari per gruppi di almeno 5 iscritti*

http://www.youtube.com/watch?v=STxeDxUDWQk

Bando per 35 posti di Segretario di Legazione in prova

Concorso Diplomatico 2014: 'on line' sul sito del Ministero degli Esteri il bando. È anche pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale, Quarta Serie speciale dell'11 aprile 2014. **Scadenza il 26 maggio 2014**. Si veda:
http://www.esteri.it/MAE/IT/Ministero/Servizi/Italiani/Opportunita/Al_MAE/Concorsi.htm.

TRENTINI ALL'ESTERO
cinque borse di studio per corsi di laurea presso l'Università di Trento
Domande di partecipazione
entro il 19 maggio

La Provincia autonoma di Trento, in collaborazione con l'Opera Universitaria di Trento e l'Università degli Studi di Trento, ha indetto – per l'anno accademico 2014/2015 - una selezione per l'assegnazione di cinque borse di studio a favore di discendenti di emigrati trentini all'estero, per la frequenza di un corso di laurea, di laurea magistrale, o di laurea magistrale a ciclo unico presso l'Università degli Studi di Trento.
Limiti di età: 25 anni per i corsi di laurea triennale (3 anni) e laurea "magistrale a ciclo unico" (5 anni) ; 28 anni per i corsi di laurea magistrale (2 anni). È richiesta una buona conoscenza della lingua italiana (test di italiano obbligatorio per tutti i candidati)
La domanda di partecipazione alla selezione è disponibile sul sito internet istituzionale della Provincia, nonché all'indirizzo **www.mondotrentino.net**. Deve essere presentata al Servizio Emigrazione e Solidarietà internazionale – Ufficio Emigrazione (via JacopoAconcio, 5 - 38122 Trento – Italia) e dovrà pervenire entro le ore 24.00 (ora del paese di invio della domanda) di lunedì 19 maggio 2014. Per tutti i dettagli si veda il BANDO DI CONCORSO.

Il Touring Club Italiano festeggia il 120° anniversario con la mostra *"In viaggio con l'Italia"*

"In viaggio con l'Italia" è il titolo della mostra promossa dal Touring Club Italiano e dal Comune di Milano settore Cultura che celebra e racconta la storia del turismo e il suo ruolo nello sviluppo economico e culturale del nostro Paese. La mostra, con ingresso gratuito, è allestita al Palazzo della Ragione a Milano (piazza Mercanti 1) che si concluderà il 25 maggio.
La mostra, è stata organizzata per ricordare l'attività del Touring a favore dello sviluppo del turismo e della salvaguardia del patrimonio artistico, storico e culturale italiano.

La "Carta Turistica Socio Estero"

L'iniziativa si sostanzia in particolare nella messa a disposizione di due strumenti fondamentali: la "Touring Card" e un sito dedicato all'orientamento del turista. La "Carta Turistica Socio Estero" consente agli associati una serie di benefici dall'accesso alla rete di sconti e convenzioni in Italia del Touring all'acquisto di pubblicazioni turistiche sull'Italia a condizioni agevolate, all'organizzazione di visite e viaggi culturali. TouringCard.it è il sito (in italiano e in inglese), appositamente sviluppato da TCI, che consente di aderire all'Associazione e di consultare le informazioni e i vantaggi dedicati al titolare della tessera associativa.

XXVII EDIZIONE DEL SALONE INTERNAZIONALE DEL LIBRO
IL "BENE"
dall'8 al 12 maggio al Lingotto
Il Vaticano ospite d'onore

Sarà "il Bene" il motivo conduttore della XXVII edizione del Salone Internazionale del Libro che si terrà da giovedì 8 a lunedì 12 maggio al Lingotto Fiere di Torino (www.salonelibro.it/). *"Il Bene* - spiegano gli organizzatori - *nelle sue implicazioni filosofiche, etiche, storiche, letterarie e neuroscientifiche. Il concetto di Bene comune. La suggestione di Primo Levi del "lavoro fatto bene" per riscoprire la cura artigianale anche nella creazione e produzione editoriale".*
Paese Ospite d'onore di questa edizione sarà lo Stato del Vaticano, presente nel Padiglione 3 con un grande spazio espositivo che riproduce il selciato di Piazza San Pietro e la cupola della Basilica nel progetto originario di Donato Bramante, di cui nel 2014 ricorrono i 500 anni dalla morte.
Gli altri Paesi rappresentati al Salone: Albania, Arabia Saudita, Brasile, Francia, Israele, Perù, Polonia, Romania.
Nel 2015 il Paese Ospite d'onore del Salone del Libro sarà la Repubblica Federale di Germania.

ELEZIONI EUROPEE 2014

IL VOTO ALL'ESTERO (1)

Le elezioni per il rinnovo del Parlamento europeo si svolgeranno in tutti i Paesi membri dell'Ue nel periodo compreso tra giovedì 22 e domenica 25 maggio

PER I RESIDENTI NEI PAESI DELL'UE: i cittadini italiani residenti nei Paesi Ue possono scegliere di votare per i rappresentanti del Paese dove risiedono oppure, in alternativa, per i rappresentanti italiani. Come si apprende dalla Farnesina, anche coloro che si trovano temporaneamente in un Paese membro dell'Unione europea per motivi di studio o di lavoro, nonché i familiari conviventi, possono votare per i rappresentanti italiani (se hanno presentato entro il 6 marzo per il tramite dell'Ufficio consolare di riferimento, apposita domanda diretta al sindaco del Comune nelle cui liste elettorali sono iscritti). I cittadini italiani che invece sono permanentemente residenti in un Paese Ue e iscritti all'Aire e che non hanno optato per il voto a favore dei candidati locali saranno ammessi al voto per i candidati italiani senza necessità di presentare alcuna dichiarazione.

CERTIFICATO ELETTORALE: Gli elettori italiani residenti o temporaneamente presenti in un Paese membro dell'Unione europea per motivi di studio o di lavoro possono votare per i rappresentanti italiani presso le sezioni elettorali istituite dalle ambasciate e dai consolati. Chi rientra in questa categoria riceverà a casa, da parte del ministero dell'Interno italiano, il certificato elettorale con l'indicazione della sezione presso la quale votare, della data e dell'orario delle votazioni. In caso di mancata ricezione potrà contattare l'Ufficio consolare competente per verificare la propria posizione ed eventualmente richiedere il certificato sostitutivo.

SEZIONE ELETTORALE: Attraverso il sito internet della sede diplomatico-consolare di riferimento sarà inoltre possibile conoscere l'ubicazione della propria sezione elettorale. Coloro che invece desiderano votare in Italia pur essendo residenti in un Paese membro dell'Unione europea devono presentare richiesta, entro il giorno precedente le elezioni in Italia, al sindaco del Comune italiano nelle cui liste elettorali sono iscritti.

UN SOLO VOTO: Sempre la Farnesina ricorda che è penalmente sanzionato il doppio voto. Chi vota per i candidati al Parlamento europeo per il Paese di residenza non potrà votare anche per quelli italiani, e viceversa. Chi vota per i candidati italiani presso le sezioni elettorali istituite all'estero dagli Uffici diplomatico-consolari non potrà farlo anche presso le sezioni elettorali in Italia, e viceversa. Nessuno può votare più di una volta nel corso delle stesse elezioni. Gli elettori in possesso di più cittadinanze di Paesi membri dell'Unione europea possono esercitare il loro diritto di voto per i candidati di uno solo degli Stati di cui sono cittadini.

PER I PAESI NON MEMBRI DELL'UE: Infine il ministero ricorda che i cittadini italiani residenti nei Paesi non membri dell'Unione europea possono votare per i rappresentanti italiani al Parlamento europeo presso il Comune di iscrizione elettorale in Italia. A tal fine, entro il ventesimo giorno successivo a quello della pubblicazione del decreto di convocazione dei comizi elettorali, riceveranno dal predetto Comune apposita cartolina avviso.

INDIRIZZI UTILI:

Ambasciata d'Italia a Bruxelles
http://www.ambbruxelles.esteri.it/Ambasciata_Bruxelles
Cancelleria Consolare a Bruxelles
http://www.consbruxelles.esteri.it/Consolato_Bruxelles
Parlamento Europeo
www.europarl.europa.eu / www.europarl.it
Commissione Europea
www.ec.europa.eu / www.ec.europa.eu/italia
Consiglio dell'Unione Europea
www.consilium.europa.eu
Corte di giustizia delle Comunità europee
www.curia.europa.eu
Comitato economico e sociale
www.eesc.europa.eu
Comitato delle regioni
www.cor.europa.eu
Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea
www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm / www.ted.europa.eu/
EUR Info Centres
www.ec.europa.eu/enterprise-europe-network

ELEZIONI EUROPEE 2014

IL VOTO ALL'ESTERO (2)

COMUNICATO

Ambasciata d'Italia
Cancelleria Consolare
Bruxelles

Prot. 2054
Bruxelles, 19 marzo 2014

Gentile Signora, Egregio Signore,

in vista delle imminenti Elezioni Europee, questa Cancelleria Consolare, secondo quanto disposto dall'art. 32, comma 1, della legge 24 gennaio 1979 n.18, provvederà ad allestire i seggi elettorali per l'espletamento delle operazioni di voto che si svolgeranno nelle giornate di venerdi 23 e sabato 24 maggio 2014.

Sarà cura di questa Cancelleria Consolare comunicare per tempo (sul sito web www.consbruxelles.esteri.it o via e-mail) dove saranno installati i seggi elettorali, i giorni in cui si svolgeranno le operazioni di voto e gli orari ad esse connessi.

Pertanto, tutti i cittadini italiani residenti ed iscritti nell'anagrafe di questa Circoscrizione consolare, in possesso dei requisiti necessari (v. All.1), interessati ad assumere le funzioni di PRESIDENTE di seggio elettorale, ovvero di SEGRETARIO o SCRUTATORE, potranno compilare il Modulo di candidatura qui unito (v. All.2) e rinviarlo, unitamente alla copia di un proprio documento, a questa Cancelleria Consolare, entro e non oltre il 18 aprile 2014, ad uno dei seguenti indirizzi a scelta:

Ambasciata d'Italia – Cancelleria Consolare
Ufficio AIRE/Elettorale
Rue de Livourne, 38 - 1000 Bruxelles - bruxelles.seggieu@esteri.it

Si ritiene altresì di dover sottolineare che i compiti connessi all'attività di Presidente di seggio sono diretti unicamente a garantire il corretto svolgimento delle operazioni elettorali e non implicano lo spoglio delle schede o l'attribuzione di voti, restando dunque l'impegno limitato alle ore di apertura delle sezioni e alla fase immediatamente successiva al termine delle votazioni, necessaria per portare a termine le operazioni di raccolta delle schede e del materiale elettorale e di consegna all'Ufficio consolare.

Nel ringraziare per la diffusione che si vorrà dare al presente messaggio e ai suoi allegati, si porgono i più cordiali saluti.

All.2

Il Capo Cancelleria Consolare
D.ssa Filomena Ciannella

ndr: per gli allegati andare sul nostro sito: http://www.bottegarte.eu/

Informazioni precise riguardo ai luoghi ove verranno allestite le Sezioni elettorali e gli orari in cui si potrà votare saranno pubblicati a breve sul sito internet della Cancelleria Consolare www.consbruxelles.esteri.it fermo restando che si potrà contattare l'Ufficio AIRE ai seguenti numeri telefonici: 02/5431.563 - 565 - 566 - 567.