



#Non solo sindacato la rubrica della Slp Cisl di Catania a cura dei Coordinamenti Donne e Giovani

L'editoriale



Il mese di Settembre segna la fine dell'estate ed il ritorno alla quotidianità dopo aver goduto delle meritate ferie estive, momento di serenità e di recupero per i lavoratori. Adesso ripartiamo con la giusta energia, pronti ad affrontare i

tanti e nuovi impegni sindacali.

Si è conclusa al meglio l'iniziativa Slp Cisl per la prevenzione al seno, con tantissime partecipazioni, a testimonianza del fatto che la prevenzione è un tema di primaria importanza e che non

dev'essere mai trascurato. Grande successo anche l'iniziativa, questo il primo anno, delle visite urologiche per i colleghi uomini.

Proseguiamo adesso per il mese di ottobre con le visite da ultimare e con le ecografie. In questa edizione del giornalino #nonsolosindacato ripartiamo dalle "emozioni" e dalla resilienza nei confronti della vita fino ad arrivare alla pagina dedicata al benessere: la persona sempre al centro. Non mancheranno pagine dedicate ad hobby, riconoscimenti e testimonianze.

Vi auguro una buona lettura!

Chiara Carlotta Grasso

In questo numero



- **L'editoriale**, di Chiara Carlotta Grasso
- **Rialzarsi più forti di prima**, di Maria Teresa Mannino (pag. 2)
- **Emozioni**, di Cetti Carpinelli (pag. 4)
- **La vignetta postale**, di Marina D'Angelo (pag. 5)
- **Artigianato locale a Catania**, di Giuseppe Carlo Privitera (pag. 6)
- **La ricetta**, di Prendiamoci del Tempo (pag. 8)
- **Bambini e tecnologie multimediali**, di Rosita Salanitri (pag. 10)
- **Sport e Benessere**, di Valentina Bonfiglio (Pag. 12)
- **La testimonianza**, Anonimo (pag. 13)
- **Un catanese nella Nazionale di calcio di Poste**
Redazione (pag. 14)
- **Sport Catania Calcio**, di Paolo Di Grazia (pag. 15)
- **Come curare le orchidee**, di Laura Catalano (pag. 18)
- **Bonus Cicogna e Asilo Nido**,
Redazione (pag. 19)

Rialzarsi più forti di prima

La vita ci mette continuamente davanti a tante sfide. Eventi inaspettati possono coglierci di sorpresa e mettere in discussione tutti i progetti che avevamo preventivato, lasciandoci con il morale a terra. Non capiamo perché sia successo proprio a noi. Ci sentiamo sopraffatti così da una forte rabbia, perché pensiamo che non è giusto e che non ce lo meritiamo. È facile abbattersi, isolarsi e lasciarsi andare. Invece ogni momento di crisi dell'esistenza nasconde in sé un'opportunità per evolversi e diventare più forti.

Quali sono gli errori da evitare?

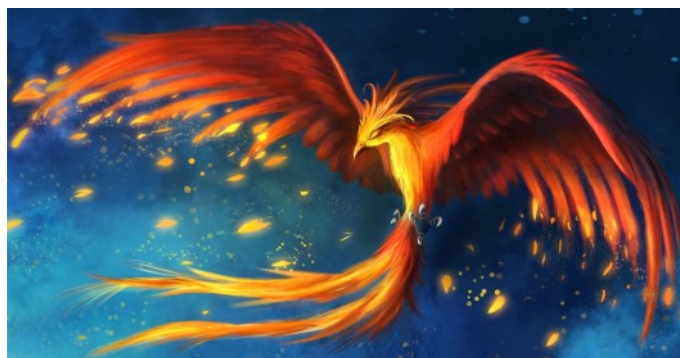
Non bisogna mai colpevolizzarsi per quello che è successo. Non è possibile tornare indietro e



intervenire sul passato. Possiamo però nel presente capire cosa si può fare. Bisogna allenarsi alla fiducia, alla speranza e all'ottimismo. Come? Facendo scelte consapevoli, liberandosi dai condizionamenti del passato, imparando ad accettare i propri limiti e a sviluppare le proprie risorse. Ognuno di noi ha dentro di sé una forza interiore insospettabile che si mette in moto nei momenti di bisogno.

Bisogna essere resilienti come la Fenice!

L'Araba Fenice è un uccello mitologico che rinasce dalle proprie ceneri dopo la morte e proprio per questo motivo, simboleggia anche il potere della resilienza, ovvero la capacità di far fronte in maniera positiva alle avversità, coltivando le risorse che si trovano dentro di noi. La resilienza è, infatti, la capacità di non lasciarsi abbattere dalle



difficoltà della vita, di reagire e di rialzarsi più forti di prima.

Possiamo imparare ad adattarci al vento e alle tempeste come fanno gli alberi, cioè sviluppando delle radici forti e dei rami flessibili, così possiamo mantenerci ancorati a terra, ma nello stesso tempo imparare ad adattarci ai cambiamenti.

Impariamo a credere in noi stessi

L'arte di credere in sé stessi è soprattutto un esercizio di volontà. E la volontà è un muscolo che bisogna allenare, attraverso pensieri appropriati, centrati e mirati a un obiettivo specifico: promuovere il proprio benessere e la propria crescita personale. Concludo con queste parole che bisognerebbe ripetersi ogni giorno, per volerci bene, per essere grati a noi stessi, perché noi

#Non Solo Sindacato



meritiamo il meglio!!!

“Per tutto il tempo che ho impiegato a ritrovarmi, per tutto il tempo che mi è servito per rialzarmi e per tutto il tempo che ho perso per cercarmi, **merito il meglio.**

Per la costanza che ho avuto nel non mollare, per la costanza che ho messo nel non cedere e per la costanza che ho sentito nel tener fede ai miei pensieri e valori, **merito il meglio.** Per le lacrime che ho lasciato scorrere di fronte ad occhi immeritevoli, per le lacrime trattenute per orgoglio e per tutte le lacrime che non ho reso, **merito il**

meglio. Per il dolore che ho provato quando il mio cuore ha dovuto fare i conti con le bugie, per il dolore che ho superato ogni qual volta l'anima mia andava in pezzi di fronte a gesti e parole ingiuste e per tutte le volte che quel dolore da sola, ho dovuto sconfiggerlo e affrontarlo, **io merito il meglio”.**

Maria Teresa Mannino

Emozioni

Le emozioni sono la nostra bussola interna: rivestono un ruolo fondamentale nei processi di decisione, giudizio e ragionamento. Ci danno informazioni sul nostro stato, sul livello del nostro benessere, permettono di gestire le decisioni cruciali, ci aiutano a capire le nostre necessità.

Tu chiamale se vuoi emozioni....

Ma perché ci occupiamo di esse???

Sono uno strumento e risorsa che possiamo tutti noi sviluppare

L'intelligenza emotiva è quella capacità di comprendere e gestire le nostre emozioni

Le competenze coinvolte che sfruttiamo per completare il nostro appreso

La consapevolezza di sé, la capacità di auto-controllo, la motivazione, l'empatia.

Mi sembrerebbe di poter dire che noi tutti possediamo due menti:

- Una razionale
- Una che sente

Ecco, sviluppare il nostro SENTIRE attiva in noi questo potenziale. Bisogna riconnetterci al nostro emotivo, alle nostro "sento" ed abbiamo sviluppato la nostra intelligenza emotiva.

Essa racchiude capacità di consapevolezza e padronanza di se, motivazione, empatia e abilità nelle gestione delle relazioni sociali, che qualunque



persona può sviluppare e che si rivelano fondamentali per ogni essere umano.

Non sempre quel che sembra è, invece, quel che "senti" lo è sempre.

Cetti Carpinelli



L'angolo della Vignetta Postale

di Marina D'angelo



Artigianato locale a Catania

In un viaggio a Catania e dintorni non si può davvero rinunciare a scoprire tutti quei **prodotti artigianali** così caratteristici del territorio catanese da aver reso quest'area celebre in tutto il mondo. Ceramiche, oggetti in pietra lavica e splendidi pupi e altre opere e oggetti in paglia che, forse appesantiranno il tuo bagaglio, ma ti alleggeriranno certamente il cuore con le loro raffinate lavorazioni. Partiamo allora insieme per un tour alla scoperta di questa terra e della sua cultura attraverso le eccellenze artigianali più tipiche e caratteristiche. Partiamo proprio dal centro storico di Catania, dichiarato Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO, per iniziare il nostro tour alla scoperta di questo territorio e del suo artigianato tipico. Da qui, dirigiti verso i tre monumenti più importanti del centro storico, la Fontana dell'Elefante, la Cattedrale di Sant'Agata e la Fontana dell'Amenano.

Lungo questo itinerario infatti potrai ammirare uno dei prodotti più belli dell'artigianato cittadino: i pupi, una tradizione, quella dei pupari, che risale all'Ottocento. I pupi sono i protagonisti di un tipo di teatro siciliano, un vanto iscritto nel 2008 dall'Unesco nella lista dei "Patrimoni Orali e Immateriali dell'Umanità". Proviamo a spostarci verso la nostra madre siciliana "Etna", addentrati nel suo Parco e preparati per una visita nell'anima del territorio catanese. Ritroverai le suggestioni del parco nei tanti borghi che lo circondano, ma anche nella stessa Catania dove la lavorazione della pietra lavica ha raggiunto raffinatezze sublimi. Classico esempio ne è l'elefante della fontana nel centro storico della città. Se sei interessato anche



all'acquisto di questi prodotti, le mete ideali sono i paesi di Giarre e Paternò. Il primo si trova a soli trenta chilometri a nord di Catania, lungo la costa, mentre il secondo a venti chilometri verso ovest, nell'entroterra.

Procedi verso sud ovest e, dopo un viaggio in auto di circa un'ora, raggiungerai la città di Caltagirone, la capitale siciliana della lavorazione della ceramica. Prima di avventurarti nelle botteghe della città, non dimenticare di ammirare la splendida Corte Capitaniale, nobile edificio costruito a cavallo tra Seicento e Settecento con raffinati portali che si alternano alle finestre. Prosegui poi verso la Scalinata di Santa Maria del Monte, decorata con mattonelle in ceramica policroma, dalla cui sommità potrai goderti un panorama mozzafiato dell'intera città. Immane oviamente il Museo della Ceramica nelle cui sale sono custoditi oggetti che vanno dal

#Non Solo Sindacato

IV secolo a. C. fino al Settecento.

A pochi chilometri dalla costa a nord di Catania incontrerai un altro luogo che ha fatto la storia dell'artigianato siciliano. Si tratta del borgo di Aci Sant'Antonio. È questo il luogo in cui una delle eccellenze artigianali della Sicilia viene prodotta da secoli: il **carrettu**, iscritto nel Registro delle eredità immateriali della Sicilia. Grazie a nomi di celebri artigiani, la città è diventata simbolo mondiale di un prodotto alla cui realizzazione collaboravano falegnami, pittori, intagliatori e fabbri e oggi diventato un oggetto unico d'arredamento.

Altri prodotti ancora davvero unici e difficili da trovare, pochi artigiani trasferiscono il lavoro antico e di valore storico. Un tempo venivano prodotti solamente 'cavagne' e 'fasciddi', dei cesti utilizzati per conservare i formaggi e la ricotta. Apprezzati in tutto il mondo, i prodotti artigianali siciliani hanno seguito un processo di

internazionalizzazione. Infatti, sono esportati in tutto il mondo.

Con la tecnologia che avanza a grandi passi, diversi mestieri tendono a estinguersi. A risentirne molto sono gli artigiani, veri e propri artisti, dotati di un talento fuori dal comune, sembra quasi che riescano a praticare l'arte maieutica, tirando fuori dalla materia prima vere e proprie opere d'arte. Attenzione particolare merita la produzione artigianale gastronomica.

Tra le forme più famose, la frutta martorana, dolci preparati con pasta di mandorle e zucchero a cui si dà la forma e il colore dei vari tipi di frutta. La passione e l'amore per le cose tradizionalmente a noi care, ci spingono a sostenere e promuovere i nostri artigiani sia per la loro collocazione nel nostro tessuto sociale e sia come nostra cultura storica da trasferire ai giovani.

Giuseppe Carlo Privitera



La ricetta: Risotto alla zucca

'Girala e rigirala come vuoi tu, ma sempre zucca rimane'.

Povera zucca, così tanto utilizzata da essere additata come banale e scontata in un detto popolare.

Ma, secondo me, la zucca è una miniera infinita di possibilità in cucina e la sua versatilità è pari solo al pomodoro. Esistono, certo, versioni più sofisticate di questo risotto ma, la semplicità è sempre preferibile. E' un processo 'a levare' che vi invito a perseguire, non solo in cucina.

Chiedetevi sempre se, eliminando qualche cosa, il contenuto principale si snatura o rimane inalterato perché, nel secondo caso, vorrà dire che avrete eliminato solo il superfluo, l'inutile. Un lavoro di cesello, di tentativi per sottrazione anziché di superfetazioni in aggiunta. Il meno è più, sempre; e ci svela l'essenziale, ossia ciò di cui davvero non possiamo fare a meno. Ok. Basta pipponi pseudo filosofici e concentriamoci su questo risotto con la sola zucca. Comunque... in fondo alla ricetta, per gli irriducibili avvezzi alle voluttà barocche, trovate anche la versione con taleggio e nocciole tostate.



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 350gr di Riso
- 500gr di polpa di zucca
- Una cipolla rossa
- Un gambo di sedano
- Una carota
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Una noce di burro
- Una manciata di Parmigiano Reggiano
- Olio E.V.O. q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Pepe nero q.b.
- Sale q.b.

#Non Solo Sindacato

Realizzazione

Una mezz'oretta prima di iniziare a cuocere il riso, prepariamo il **brodo vegetale** versando in una pentola un litro e mezzo di **acqua** in cui aggiungeremo il **sedano**, mezza **cipolla**, la **carota** e del **sale**: portate a bollore e lasciate andare almeno una ventina di minuti.

Nel frattempo, passiamo a cuocere la **zucca**. Puliamola, tagliamola a pezzettoni e mettiamola in un tegame con dell'**olio** evo e l'altra metà della **cipolla** tagliata a fette sottilissime. Saliamo, copriamo e facciamo andare sino alla cuocerla completamente. Appena il brodo sarà pronto per essere utilizzato, versate **riso** in un tegame abbastanza capiente, ponete sul fuoco e procedete alla **tostatura** mescolando di continuo. Quando il riso inizierà a sprigionare un intenso odore di amido, vorrà dire che potrete passare alla cottura vera e propria. Iniziate ad aggiungere un mestolo di brodo vegetale, mescolando sino a quando il riso non avrà assorbito tutto il brodo. A questo punto, sfumate col vino bianco. Una volta evaporato, continuate la cottura regolando la fiamma al minimo, con l'aggiunta di altro brodo vegetale. Procedete poco alla volta: aspettate sempre, prima di fare un'aggiunta di brodo, che il riso abbia assorbito quello precedente. A metà cottura aggiungete la **zucca**, e continuate a cuocere aggiungendo altro brodo.



Versione con Taleggio e Nocciole

Qualche minuto prima di finire la cottura del riso, fate sciogliere del **taleggio** in un tegame con un filo di **latte** e tenetelo in caldo sino al momento di impiattare (potrete abbassare al minimo la fiamma del fornello più piccolo che avete). Tostate anche delle **nocciole** facendole andare in padella antiaderente per

qualche minuto sul fuoco, senza aggiunta di condimenti. Li aggiungerete, entrambi, per finire il piatto dopo aver fatto la mantecatura che segue. Una volta ultimata la cottura del riso, spegnete la fiamma e mantecate aggiungendo il **burro** e il **Parmigiano** Reggiano. Regolate, se necessario, di sale e...**buon appetito!!!**



Vincenzo Schinella

Bambini e tecnologie multimediali

I nostri bambini sono molto più precoci rispetto al passato, hanno spiccate capacità linguistiche e di comunicazione e il loro profilo cognitivo è decisamente diverso rispetto a quello delle vecchie generazioni, perché vivono in ambienti digitali fatti di schermi interattivi e stimolanti. Di contro, essendo immaturi e suggestionabili accettano i messaggi senza senso critico e li traducono in comportamenti. Essi non hanno ancora uno spazio di discrezionalità che permette loro di accogliere alcune informazioni o respingerne altre; non sono capaci di effettuare una selezione fra le varie proposte che arrivano dal contesto virtuale. Proprio per questo motivo diventa fondamentale un'educazione all'uso responsabile e consapevole di questi strumenti che oramai sono parte integrante della vita di noi tutti.

È oramai risaputo quanto l'azione suggestiva dei mass media e dei social media sia sottile, infatti chi ne è influenzato non se ne rende neppure conto; essi giocano molto sulla disponibilità al consumo e

alla novità, trasmettendo il messaggio che per essere parte della comunità bisogna “possedere” e comportarsi in un certo modo.

Mi capita sempre più spesso di vedere bambini abbandonati a se stessi, intrattenuti dallo smartphone o dal tablet senza che l'adulto di riferimento esegua con criterio una selezione dei contenuti.

Le tecnologie mediatiche non devono essere usate come intrattenimento, consolazione o punizione, né tanto meno come “rifugi mentali”, ma come nuovi canali di apprendimento da alternare con spazi fisici: giardini, strada, merenda con gli amici e sport, fondamentale per lo sviluppo psicofisico di bambini e adolescenti.

Qualche anno fa, lavoravo presso un liceo che metteva a disposizione dei ragazzi uno sportello ascolto, ovvero, seguivo gli alunni che avevano l'esigenza di fare dei colloqui di sostegno durante i quali, a volte, venivano coinvolti anche i genitori. Ricordo di una ragazza che rimproverava ai genitori il fatto che ogni giorno, rientrando da



#Non Solo Sindacato

scuola, trovava la tavola apparecchiata, il pranzo pronto, la madre seduta sul divano impegnata su Facebook e la sorellina di tre anni davanti al PC che guardava video su Youtube. La mamma non si era neppure resa conto che la figlia più grande avesse notato la sua assenza dalla tavola, era convinta che una volta data una sorta di parvenza al pranzo nessuno si sarebbe mai lamentato. Ricordiamoci sempre che l'educazione viene impartita soprattutto attraverso l'esempio e che le parole se non sono accompagnate dai fatti perdono di valore ed efficacia.

Molte voci si sono da tempo levate ad accusare il mondo multimediale di essere, in parte, responsabile dell'aumento del malcostume, della caduta dei valori morali e tradizionali, dell'esasperazione della sessualità e chi più ne ha



più ne metta; ricavare però da queste premesse la conclusione che gli strumenti digitali abbiano un'influenza diretta e immediata è contestabile. Personalmente credo che non sia l'uso delle nuove tecnologie a nuocere ai nostri figli, poiché, se utilizzati con criterio, questi strumenti sono un valido aiuto educativo e relazionale: basti pensare a come le video chiamate, le chat e i social network ci abbiano permesso di comunicare con

amici e parenti durante il lockdown. Di fatto bisogna educare i bambini a un uso corretto dei



devices, proibire loro l'uso durante i pasti, prima di andare a dormire ed evitare che si isolino entrando in una sorta di "simbiosi strutturale" con essi.

Per l'uomo contemporaneo, l'uso consapevole della tecnologia è un valido strumento di conoscenza, socializzazione e scoperta del mondo: sarebbe controproducente, soprattutto per le nuove generazioni che vivono in



questo nuovo ecosistema mediale, rimanere estranei all'evoluzione di questa realtà.

Rosita Salanitri

Salute e benessere

di Valentina Bonfiglio

4

MOTIVI
PER
ALLENARSI
AL MATTINO
PRESTO



01

CONCENTRAZIONE

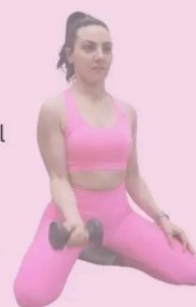
Al mattino non solo abbiamo una concentrazione maggiore, perché siamo ancora lontani dai pensieri della giornata, ma l'allenamento ci aiuterà a mantenere alta questa concentrazione durante il resto del girono!



02

UMORE

L'esercizio fisico produce endorfine, i neurotrasmettitori del benessere!
lo sport è un rimedio naturale allo stress e sviluppa ottimismo e buon umore!



NEXT

03

ENERGIA

Con l'attività fisica, diminuisce l'affaticamento e aumentano energia e resistenza!
Allenarsi al mattino presto ti fa sentire più energico per tutto il giorno!



NEXT

04

AIUTA A PERDERE PESO

l'attività aerobica svolta al mattino a digiuno permetta di bruciare maggiori quantità di adipe, innalzando il metabolismo per il resto della giornata.



NEXT

La testimonianza

Sono una collega, una donna, una madre lavoratrice che come tante di voi ogni giorno si alzava e andava a lavorare e poi? E poi.... Ti ammali e tutto cambia, poi ad un certo punto, quando grazie a Dio rientri al lavoro, non puoi più svolgere le mansioni che avevi, sei in più, non sei più utile a nessuno, non sei più la postina che tanto ti piaceva fare, diventi solo un numero di matricola, un peso per l'azienda.

volte fa soffrire, fa pensare di non essere adeguati anche perché sono altri che te lo fanno credere e poi, ti reinventi ancora, l'azienda ti dà nuove possibilità e ti scopri capace, adeguata, sicura di te e piena di entusiasmo che solo chi ricomincia da capo con impegno sa far emergere, in poche parole rinaschi ti senti soddisfatta, hai plausi e ti senti ancora viva ma soprattutto felice.

Il lavoro è un diritto, un dovere ma se lo fai con



Ma poi rifletti e capisci che non è finita lì, devi ripartire, studiare, sei confusa perché non hai scelto tu ma la vita e allora riparti come dopo un pit-stop , ti reinventi e acquisisci nuove competenze, rivesti un ruolo diverso, questo a

amore è quel qualcos'altro che ti rifarà sentire donna.

Una collega rinata

Un catanese nella Nazionale di calcio di Poste

Torna in campo la Nazionale di Poste Italiane, la squadra di calcio che rappresenta l'Azienda nelle iniziative e nei tornei a fini benefici. Dopo lo stop dovuto alla pandemia e in occasione dell'importante anniversario dei 160 anni, Poste Italiane ha deciso di proseguire il suo cammino di vicinanza alle comunità e di presenza sul territorio, favorendo lo sport e l'inclusione.

Nella rosa dei selezionati dall'allenatore Angelo Di Livio, troviamo il collega catanese Salvatore Nicolosi (attaccante), 33 anni di Catania, in servizio nella città catanese come operatore di sportello, tesserato nell'F.C. Belpasso,

Tra le oltre 400 candidature arrivate dai dipendenti delle diverse strutture del Gruppo Poste Italiane, sono stati 60 i giocatori convocati per partecipare ai provini di selezione. Dopo una intensa due giorni di test tecnici e allenamenti, Mister Angelo Di Livio



ha scelto i 30 calciatori che indosseranno la maglia gialloblu della Nazionale di Poste Italiane e scenderanno presto in campo per le partite di

beneficienza su tutto il territorio nazionale.

Nell'anno del suo 160esimo compleanno fra le numerose attività in programma, Poste

Italiane riparte anche dal calcio con l'obiettivo di valorizzare lo sport e il gioco di squadra, fuori e dentro l'Azienda, e supportare iniziative di solidarietà confermando ancora una volta la sua vocazione di azienda socialmente responsabile.



Sport : “Riparte Il nostro Catania”

C'è grande entusiasmo e curiosità per il nuovo SSD Catania, fondato lo scorso 13 luglio nello studio notarile Bandieramonte, a Venezia. Una svolta epocale, per il calcio catanese, dopo le sciagurate vicissitudini della scorsa stagione, culminata con il fallimento del vecchio Catania 1946, la storica società in cui tutti i catanesi (anche i non tifosi) si sono da sempre indentificati, l'esclusione dal campionato di serie C a quattro giornate dal termine e la conseguente e immediata perdita dell'affiliazione federale. Un colpo durissimo per lo sport cittadino, dal quale sinceramente ci si risolleverà solo programmando il futuro con grande serietà, rigore e soprattutto con uomini di calcio. Il Catania che verrà, dopo il bando di assegnazione redatto dal Comune e che ha raccolto cinque manifestazioni di interesse (firmate da gruppi imprenditoriali



interessati alla fondazione della nuova società), alla fine è stato assegnato all'imprenditore italo australiano, Ross Pelligra, di origini siciliane, miste tra Solarino e Catania. La costituzione della nuova società, nei suoi vertici apicali, prevede lo stesso Pelligra presidente, Vincenzo Grella, anch'egli australiano, vice presidente e amministratore delegato, Luca Carra, (ex amministratore del Parma), direttore generale, e Giovanni Caniglia, consigliere di amministrazione. Antonello Laneri è il direttore sportivo, Giovanni Ferraro il tecnico, e reduce dalla promozione ottenuta in C, lo scorso anno, col Giugliano. Ottenuta l'iscrizione nel campionato di serie D in sovrannumero, il Catania è stato inserito nel girone I, con le altre formazioni siciliane, calabresi e alcune campane. Acireale, Ra-



Ph. Nino Russo

CalcioCataniaCom

#Non Solo Sindacato

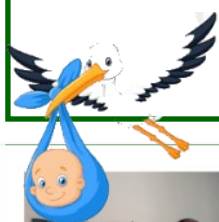


gusa, Trapani, Lamezia, Vibonese, almeno sulla carta, dovrebbero essere, per il Catania, tra le avversarie più temibili per la vittoria del campionato. Sicché, almeno in teoria, questo girone di serie D, è tutt'altro che agevole, ma il Catania non deve curarsene ed ha l'obbligo di vincerlo; poiché, con tutto il rispetto, questa categoria rappresenta un assurdo obbrobrio per le tradizioni calcistiche della città. La società ha comunque costruito un organico di tutto rispetto e di grande qualità, affidato ad un tecnico di mestiere per la serie D. Vedremo che succederà, perché fare previsioni al momento, ci sembra azzardato e frettoloso. Adesso occorre determinazione e

concretezza per primeggiare in campionato. Non ci sono alternative. Del resto, la nuova società di Pelligra, si presenta con un forte budget economico da investire nella rinascita immediata del Catania. Praticamente, sono stati gli stessi tifosi, a furor di popolo sul web, a spingere il Comune per l'aggiudicazione del bando all'imprenditore australiano, peraltro già presentatosi con grandi consensi e crescente entusiasmo alla città. E bisognerà anche fare i conti, (con Torre del Grifo, attualmente in mano ai curatori per il post fallimento), con la situazione degli impianti calcistici catanesi minori, da anni lasciati colpevolmente in totale abbandono. L'unica soluzione per gli allenamenti, rimane il campo di Nesima, recentemente ristrutturato, con un'ampia tribuna e manto in erba sintetica. In attesa dei lavori al Massimo e al "Cibalino", con quest'ultimo impianto il cui terreno, se ampliato nelle sue dimensioni, potrebbe rappresentare una valida alternativa per gli allenamenti del Catania. Vedremo che succederà. La società sa il fatto suo, l'importante è non cominciare con le solite chiacchiere al vento. Perché con quelle, nel calcio, così come nella vita, non si è mai vinto.

Paolo Di Grazia





Consegnata la card nuovi nati





Come curare le orchidee

Il nome "orchidea" deriva dal latino e significa "testicolo" in riferimento ad alcuni tubercoli presenti alla base di delle specie terricole endemiche del nostro paese. Le **orchidee** sono per lo più endemiche delle aree tropicali e subtropicali del continente asiatico ed americano. Alcune specie, quasi duecento, si trovano però allo stato spontaneo anche in Italia, in particolar modo nelle aree collinari e montane. Le foglie sono in ogni caso intere, quasi sempre ovali o nastriformi, disposte in maniera alternata. La loro consistenza alle volte carnosa visto che assolvono anche alla funzione di riserva di liquidi e nutrienti. In altri casi questo compito è invece assolto dagli pseudobulbi che si trovano alla base, di forma ovoidale o cilindrica. La forma dei fiori è tipica e molto riconoscibile: nella parte superiore sono presenti tre sepal, in quella inferiore tre petali. Quello centrale, detto labello, varia in forma e colore a seconda della specie e delle cultivar ed ha la funzione di attirare gli insetti impollinatori. Le Radici, nelle specie epifite e saprofitiche, sono aeree e spesso carnose. Sulla loro superficie è presente uno strato sottile detto velamen il cui compito è l'assorbimento dell'umidità dell'aria e delle superfici a cui si ancorano.

Come curare le orchidee.

Le specie da appartamento: Phalaenopsis e dendrobium sono le specie più diffuse.

Uno degli elementi fondamentali è la luce; richiedono un'esposizione molto luminosa, ma bisogna evitare il sole diretto, specialmente da metà

primavera all'autunno.

Prediligono un clima di coltivazione tie-



pido, con temperature medie di circa 20-25°C, per tutto l'arco dell'anno. Le annaffiature devono essere molto frequenti, ma evitando di inzuppare il substrato: ogni 3-5 giorni inumidiamo il terreno con acqua demineralizzata a temperatura ambiente. Le orchidee sono delle piante che esigono caldo ed umidità. Umidità ambientale ed umidità a livello radicale. L'umidità a livello radicale può essere facile da ottenere basta annegare le radici nell'acqua al momento del bisogno. Le orchidee tropicali sono epifite, ovvero non affondano le loro radici nel terreno, ma vivono tra le intersezioni dei rami di alti alberi, o tra le rocce, dove si depositano materiali decomposti o in decomposizione; quindi prediligono terreni molto soffici e incoerenti. In genere le orchidee non vengono rinvasate regolarmente, ma le si sposta in un contenitore più grande solo quando le radici fuoriescono copiosamente. Anche le orchidee necessitano di concimazioni, ma in quantità molto contenuta; in genere si concimano per tutto l'arco dell'anno, ogni 12-15 giorni, ma utilizzando un concime specifico.

Laura Catalano

Bonus Cicogna 2022

È stato pubblicato, sul sito dell'Inps, il bando di concorso Bonus Cicogna 2022 in favore dei bambini nati o adottati nel 2021 e riservato ai dipendenti iscritti alla Gestione Postelegrafonici e ai pensionati già dipendenti ex IPOST.

La domanda deve essere presentata online dalle 12 del 1° agosto fino alle 12 del 31 ottobre 2022.

Il bando è disponibile, sul portale INPS, al seguente indirizzo web:

→ <https://www.inps.it/news/bonus-cicogna-2022-online-il-bando>



Bonus Asilo Nido

BONUS NIDO



On line, il bando di Concorso 'Contributo per iscrizione e frequenza asilo nido' per l'anno educativo 2021/2022, riservato ai dipendenti iscritti alla Gestione Postelegrafonici e ai

pensionati già dipendenti ex IPOST.

La domanda deve essere presentata online dalla 12 del 1° Agosto fino alle 12 del 31 ottobre 2022

Il bando è disponibile, sul portale INPS, al seguente indirizzo web:

→ <https://www.inps.it/prestazioni-servizi/bonus-asilo-nido-e-forme-di-supperto-presso-la-propria-abitazione>

I nostri indirizzi e contatti per poterci contattare

Segreteria Provinciale Slp Cisl Catania

Carlotta Grasso Cell.3771507126

Segretario Aggiunto

Maurizio Mazzara Cell.3336064757

Segretario Organizzativo

Sergio Santapaola Cell.3404839890

Coord.re Donne

Graziana Zuccaro Cell.3282151134

Coord. re Giovani

Alessandro Carpenzano Cell. 3280203803

mail:

catania@slp-cisl.it

Telefono Segreteria:

+39 095370666

Indirizzo:

Via Vincenzo Giuffrida , 160 3° piano

Catania 95125

