

notiziario informativo della

# SOCIETA' OPERAIA DI MUTUO SOCCORSO

foto di Pier Giorgio Benatti

ANNO XXII - Numero 2 - primavera - 01/04/2018

Spedizione in abb. postale /70% - Filiale di Modena - Poste Italiane SPA - Tassa riscossa  
Direttore responsabile: Giovanni De Carlo



Venerdì 20 / Sabato 21 Aprile 2018

## AVVISO DI CONVOCAZIONE AI SOCI

Il giorno Venerdì 20 Aprile 2018 è convocata, alle ore 14:30, in prima convocazione, l'ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA dei Soci presso la Sede Sociale di Corso Canalchiaro, 46. In mancanza del numero legale, l'ASSEMBLEA sarà valida, in seconda convocazione:

**Sabato 21 Aprile 2018 alle ore 15:00**

qualsiasi sia il numero dei Soci presenti.

All'ordine del giorno sono iscritti i seguenti argomenti:

- 1) *Lettura del verbale della seduta precedente;*
- 2) *Lettura ed approvazione del bilancio consuntivo dell'esercizio 2017 e preventivo 2018;*
- 3) *Varie ed eventuali.*

**IL PRESIDENTE**

**Massimo Jasonni**

### **CORSO SULL' USO DEL DEFIBRILLATORE**

La S.O.M.S. invita i propri soci di età compresa tra 18 e 55 anni ai corsi di istruzione o di aggiornamento (per chi lo ha già frequentato) sull'uso del defibrillatore. I corsi, gratuiti per i soci, saranno organizzati in collaborazione con l'associazione con l'associazione "GLI AMICI DEL CUORE". - informazioni a pagina 10 -



**BPER:**  
Banca



Corso Canalchiaro, 46 41121 Modena - telefono e fax 059222154  
C.F.: 80002220368 - REA: MO397264 - albo cooperative :C102286  
sito web: [www.somsmodena.it](http://www.somsmodena.it) e-mail: [info@somsmodena.it](mailto:info@somsmodena.it)

gemellata con:



**Società Operaia  
di Mutuo Soccorso e Lavoro**  
Martina Franca

spazio

giovani

## COSA INTENDIAMO PER UN “SANO STILE DI VITA” E QUANTO ESSO PUO’ FAVORIRE LA NOSTRA SALUTE

*Continuiamo in questo numero la pubblicazione dei saggi sul corretto stile di vita che i nostri giovani delle scuole medie superiori (Lorenzo Bagni, Martina Bagni, Francesco Cavallini, Cecilia Cavicchioli, Luna Valentina Colella, Maria Vittoria Coroli, Elisa Frignani, Paola Frignani, Martina Grimandi, Gabriel Guidetti, Laura Magelli, Giulia Malagoli, Alessandra Morandi, Francesca Morandi, Giulia Morandi, Andrea Pellacani, Lorenzo Poppi, Sabrina Rossi, Filippo Rutigliano, Maria Vittoria Sitti, Valeria Pellacani e Riccardo Vezzani) hanno redatto ai fini dell’assegnazione dei premi di incoraggiamento scolastico.*

L’articolo 32 della Costituzione della Repubblica Italiana recita: **“La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell’individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti. Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.”**

La Costituzione italiana riconosce la salute come uno dei diritti primari del cittadino, pertanto si impegna a tutelarla. Ciò nonostante, l’impegno principale dovrebbe partire da noi stessi. Esistono diversi modi per prendersi cura di noi stessi e del nostro corpo. Prima di tutto è indispensabile non condurre una vita sedentaria impiegando il proprio tempo libero nel praticare attività sportive. Fare sport ha numerosi effetti benefici sull’organismo; con un’attività fisica costante migliorano le capacità cardiovascolari e circolatorie e diminuisce la pressione. Anche l’apparato respiratorio trae giovamento dallo sport. Infine, non dimentichiamo gli effetti sul metabolismo, che diventa più veloce e aiuta l’organismo a raggiungere o mantenere più facilmente il normo-peso. Il nesso sport-salute non riguarda solo il corpo, ma anche la mente. Secondo recenti ricerche, lo sport stimola la produzione di endorfina, ovvero l’ormone della felicità. Non a caso, le persone che fanno regolare attività fisica risultano meno soggette a fenomeni di depressione. Insieme all’attività fisica è necessario mantenere un’alimentazione sana ed equilibrata. Uno stile di vita attivo ed un’alimentazione bilanciata sono il vero segreto per una vita più lunga (fino a 5 anni, dicono gli esperti) e migliore dal punto di vista qualitativo. L’equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un

unico giorno ma piuttosto su una continuità settimanale. Non esistono cibi “proibiti” come neanche cibi “miracolosi”, anche se ovviamente alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale). Mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche come l’obesità e il sovrappeso, le malattie dell’apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche e alcune forme di tumori. Inoltre, una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l’organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione. Parlando di cattive abitudini, uno dei maggiori fardelli che opprimono la nostra società è il fumo. Dati statistici mostrano che il 22% degli italiani fuma, 1 italiano su 5 quindi è considerato fumatore ed il 70% delle forme tumorali ai polmoni è stato dimostrato essere causato dal fumo. Oltre ai danni fisici, è anche causa di danni psichici. Al contrario di ciò che si possa pensare chi comincia a far uso di sigarette lo fa nella convinzione di poter ridurre lo stress. In realtà causano semplicemente assuefazione e dipendenza ed è provato che possano incrementare stati d’ansia. Infine, citando il filosofo Celso: *“Un uomo sano deve avere uno stile di vita vario: ora stare in campagna, ora vivere in città. E’ utile anche navigare, coltivare campi, recarsi spesso in palestra, tenersi in esercizio fisico. Infatti la debolezza dimora nel corpo, che il lavoro fortifica. Infatti la pigrizia indebolisce il corpo, il lavoro lo fortifica. La pigrizia genera una vecchiaia prematura, l’attività una giovinezza prolungata. Il corpo, senza esercizi fisici, si abbatte e i corpi, senza attività, invecchiano in fretta e si ammalano.”*

Vi ricordiamo che la nostra Società ha aperto recentemente una pagina facebook. Nella pagina sono pubblicizzati gli eventi organizzati dal nostro sodalizio e da gruppi di nostri soci. La pagina si affianca al nostro sito internet ([www.somsmodena.it](http://www.somsmodena.it)) ed è raggiungibile all’indirizzo <https://www.facebook.com/somsmodena/>. Chi è interessato a rimanere in contatto con noi può mettere un “mi piace” sulla pagina e seguirla; in questo modo sarà tempestivamente informato sulle attività in programma.

facebook



## LA FESTA DELLA BEFANA ALLA S.O.M.S.

Testo e foto di PIER GIORGIO BENATTI

Il 6 gennaio, festa della Befana, nella sala della S.O.M.S., il Mago Bryan e Tamayo hanno coinvolto i bambini e gli adulti nei loro giochi di prestigio, in attesa che la vecchia sulla scopa arrivasse con il suo sacco pieno di doni per i “bambini buoni”. L’emozione era tanta e visibile sui volti dei bambini e ancora una volta ha gratificato lo staff della S.O.M.S. che da vari anni, con pazienza, organizza questa delicatissima festa avvalendosi anche dell’aiuto di professionisti e di soci disponibili (un particolare ringraziamento alla Sig.ra Donata).







# Canalchiaro46

## GRUPPO FOTOGRAFICO

Anche quest'anno, come da tradizione in occasione di ogni carnevale, la **Società del Sandrone** ha organizzato un gran ballo in costume che si è tenuto presso le sale del Municipio il 17 febbraio. Il Presidente della Società del Sandrone, Gian Carlo Iattici, ha invitato nuovamente il nostro gruppo fotografico a riprendere l'evento. Il corteo, partito dal Palazzo Ducale, si è snodato lungo Via Farini, Via Emilia ed è giunto in Municipio. Le numerose coppie sono salite lungo lo scalone e, dopo essere state presentate alla famiglia Pavironica al completo, si sono lasciate trasportare dalle note musicali e hanno danzato fino a tarda sera. Ringraziamo il Presidente Iattici per l'opportunità che ci ha concesso e vi proponiamo qualche immagine della serata con le foto di Pier Giorgio Benatti, Paolo Biagioni e Claudio Ferrari.



## Gran Veglione di Carnevale

con Ballo nelle sale storiche del Palazzo Comunale  
2018



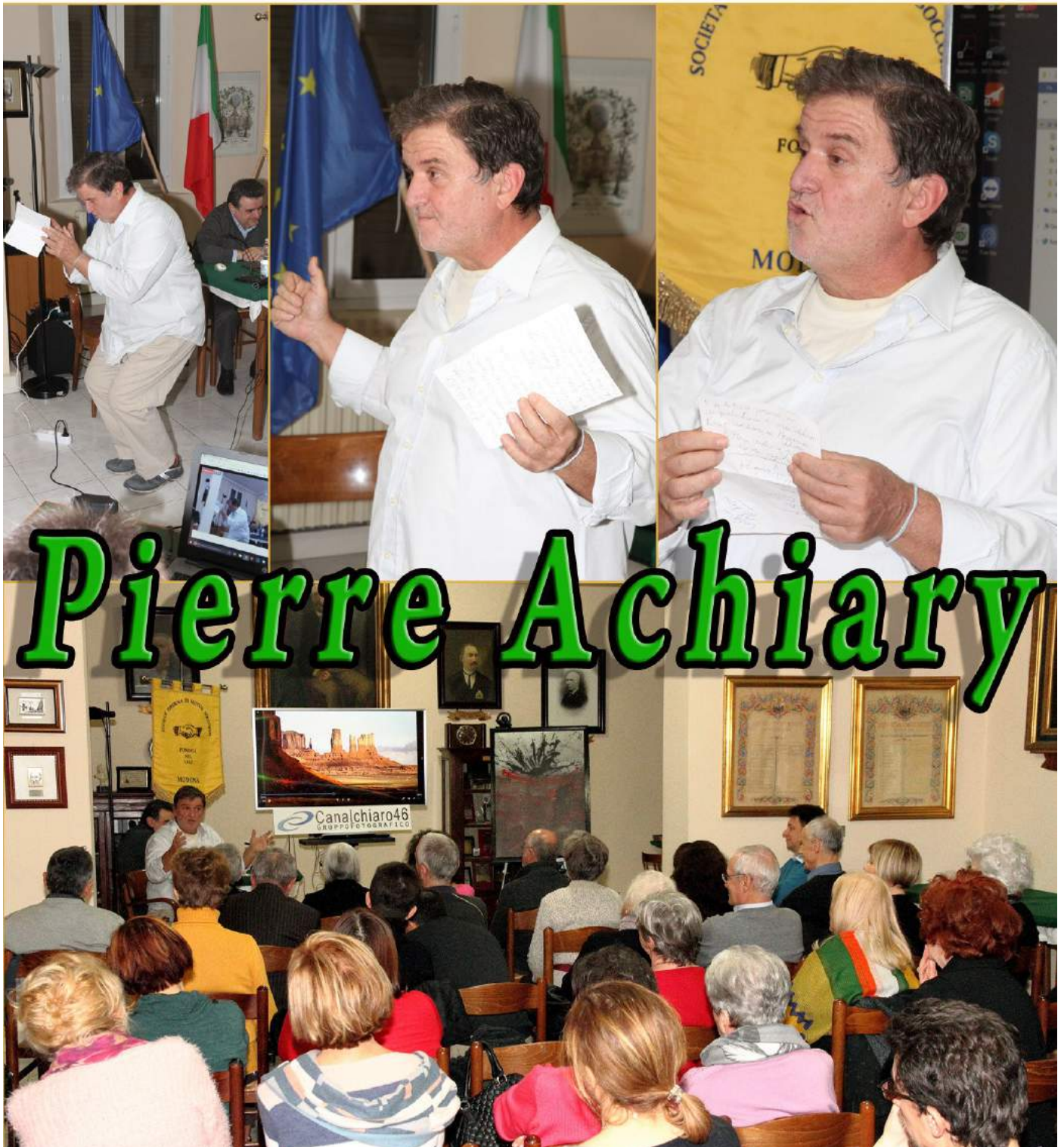
con il patrocinio del  
Comune di Modena



Canalchiaro46  
GRUPPO FOTOGRAFICO



Oltre 60 persone, tra soci e amici, si sono ritrovate presso la nostra sede sabato 10 febbraio per l'incontro con **Pierre Achiary**. Negli ultimi anni questo psicologo giramondo ha visitato le ultime tribù che popolano la terra superando, nei suoi viaggi, notevoli ostacoli "burocratici" e prove fisiche molto impegnative. Le foto scattate durante le sue avventure dal Polo Nord al Sud America, dalla Mongolia alla Thailandia, sono diventate un racconto fotografico che Pierre ci ha commentato suscitando tanto interesse tra i partecipanti. Il montaggio dei video è stato effettuato da **Luciano Goldoni**. Vi proponiamo alcune foto scattate da **Pier Giorgio Benatti** durante l'evento.





# FICO *racconta ENZO CROTTI*

## APPUNTI DI VIAGGIO

I racconti dei nostri soci

La curiosità ed il riconoscersi nella cultura delle buone cose alimentari ci hanno portato a passare una giornata a **FICO**. Al nostro arrivo siamo stati accolti da una “Ambasciatrice” che ci ha poi accompagnato ed illustrato i vari negozi. La pubblicità, è indubbio, fatta per questa “Fabbrica Italiana Contadina” agroalimentare ci ha fatto pensare a qualcosa di talmente grande che non saremmo riusciti a vedere, visitare e conoscere completamente. In realtà l’ho trovata a misura d’uomo. Infatti, con una visita di una giornata si ha la sensazione di poterlo vedere e conoscere tutto. Tuttavia, come succede spesso con la conoscenza maggiore delle cose, la nostra curiosità ci induce a voler approfondire temi appena intravisti che ci interessano, aprendoci così nuovi orizzonti e facendoci pensare di tornare. Chi ha pensato, progettato e realizzato FICO lo ha avuto sempre ben presente: infatti ha realizzato all’esterno dei padiglioni le sorgenti di ciò che ti viene mostrato e che hai assaggiato o che hai comprato all’interno negli innumerevoli negozi, ristoranti, o punti didattici, come una cantina o il birrificio dove abbiamo gustato un gradito spuntino con crostini, salsine e birra. Nelle aree circostanti, in vari recinti o spazi opportunamente creati, sono in mostra mucche di razze differenti come la “Bianca modenese” e la “Rossa reggiana” o le “macchine da latte” Frisone (fino a 30 litri al giorno), poi cavalli, asini, il somaro “del Monte Amiata” con l’inconfondibile croce scura sul dorso ed infine pecore, maiali e galline. Anche il mondo vegetale, è stato presentato in questi spazi, nella sua biodiversità; sono allestiti vigneti di innumerevoli varietà di vitigni e sono presenti ulivi, luppolo, piante da frutto, piante con radici micorrizzate per la produzione del tartufo nero ecc. il tutto ordinato, e curato. È stata una esperienza interessante e lo sarebbe stata maggiormente se il tempo fosse stato più clemente ed avessimo potuto gustarci maggiormente la parte esterna. (foto di Paolo Biagioni)



# SALUTE, BENESSERE E STILE DI VITA

racconta GLORIA GHELFI

Sabato 10 Marzo, in sede, si è tenuto un incontro con i rappresentanti dello studio Psychonote sul tema "Salute, benessere, stile di vita".

La Dr.ssa Nicoletta Scaltriti, dopo aver brevemente illustrato le attività e le finalità del gruppo di lavoro, ha ripercorso la storia della definizione ufficiale di salute partendo dal 1948 fino ad arrivare ai giorni nostri. Durante l'esposizione chiara e vivace ha messo in evidenza come il contesto sociale e il contesto individuale interagiscano nel processo della acquisizione della salute. Infatti la salute è una risorsa che permette alle persone di condurre una vita produttiva sotto il profilo personale, sociale ed economico.

La crescita della salute è un diritto e le abilità di vita fanno parte di questo nostro diritto; queste abilità sono tante (riguardano le emozioni, la capacità di gestire lo stress...); sono competenze che si possono

acquisire in qualsiasi momento, molte riguardano le relazioni e ci permettono di entrare in empatia con gli altri e di creare uno stile di vita, tenendo presente che per ognuno di noi esiste un modo di vivere al meglio la nostra vita.

Ha poi preso la parola il Dr. Achille Langella che si è soffermato a parlare dei vari "bias", ossia delle trappole del pensiero in cui rischiamo di incorrere e dei modi per poterne uscire.

Le domande sono state tali e tante per cui la terza psicologa, la Dr.ssa Silvia De Marco, non ha potuto completare l'esposizione dell'argomento, quindi ci siamo ripromessi un secondo incontro.

Speriamo che l'interesse suscitato abbia una ricaduta, non solo nell'impegno ad approfondire l'argomento ma anche nell'impegno a cambiare almeno una piccola parte del nostro stile di vita qualora lo riconoscessimo errato.





## APPUNTI DI VIAGGIO

I racconti dei nostri soci

# PESARO

raccontano  
PAOLA ARLETTI  
GIULIA ROVIGHI

In una mattina che non prometteva nulla di buono dal punto di vista “atmosferico” siamo partiti per una gita culturale ed enogastronomica a Pesaro (città della musica e della bicicletta). Siamo arrivati puntuali a destinazione dove ci aspettava la guida che ci ha accompagnato per l'intera mattinata nella visita della città partendo dal piazzale antistante al mare dove abbiamo apprezzato una delle sfere di bronzo di Arnaldo Pomodoro collocata su uno specchio d'acqua con il suggestivo sfondo del mare. Dopo aver osservato una bella palazzina stile liberty nei toni verde pastello con una pregevole cancellata floreale “Villino Ruggeri”, ci siamo incamminati verso il centro storico soffermandoci prima nella Cattedrale di Santa Maria Assunta dove abbiamo ammirato due pavimenti a *mosaico*, sovrapposti l'uno all'altro, risalenti al IV e al VI secolo riportati alla luce e ora custoditi sotto lastre di vetro. Abbiamo proseguito con una breve visita alla Domus di Via dell'Abbondanza, resti di una dimora dell'età imperiale romana, scoperti casualmente nel 2004 in occasione degli scavi per la realizzazione di garage di un condominio; poi siamo arrivati alla casa natale di Gioacchino Rossini formata da due sole stanze, molto modeste, dove sono esposte fotografie, dipinti e manoscritti del compositore che ha trascorso qui gli anni dell'infanzia quasi nell'indigenza poi riscattata da una maturità di ricchezza fino alla morte avvenuta a Parigi. Ci siamo quindi avviati verso il Palazzo Mosca, un tempo residenza di una delle più importanti famiglie della nobiltà

pesarese che ha donato alla città il palazzo con tutta la collezione artistica, ora sede dei Musei Civici, dove attualmente è ospitata anche una mostra temporanea di incisioni e stampe di Gian Battista Piranesi, artista veneto del 1600. Inoltrandoci nelle sale abbiamo ammirato, tra gli innumerevoli dipinti, la Pala dell'Incoronazione della Vergine di Giovanni Bellini del 1400, la Caduta dei Giganti di Guido Reni e un busto marmoreo di Napoleone, questi ultimi facenti parte della collezione Herculani-Rossini. Di particolare interesse sono anche le sale dove sono custodite ceramiche, piatti rinascimentali e vasi della collezione Mazza e maioliche floreali pesaresi del 1700 facenti parte della collezione Ugolini.

Una breve passeggiata ci ha condotti sino alla piazza del Popolo con la sua caratteristica fontana “la pupilla di Pesaro” e il Palazzo Ducale che ha ospitato i Malatesta, gli Sforza e i Della Rovere, ora sede della Prefettura.

Ormai arrivata l'ora di pranzo, salutata la guida ci siamo incontrati con 3 rappresentanti della S.O.M.S. di Pesaro presso il ristorante “il Moletto” dove abbiamo gustato un buon pranzo a base di pesce e goduto della vista sul mare. Nel pomeriggio conversazione presso la sede della S.O.M.S. della città con i loro rappresentanti che ci hanno descritto “la rinascita” dopo un periodo difficile e i loro programmi per il futuro.

Siamo rientrati alle 20 soddisfatti della bella gita e anche del tempo che, nonostante le previsioni negative, ci ha invece riservato una giornata variabile.





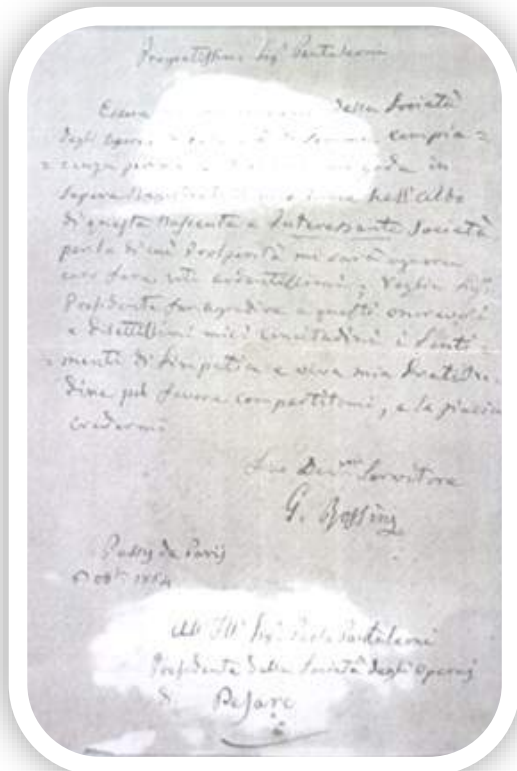
# INCONTRO CON LA S.O.M.S. DI PESARO

Il direttivo della S.O.M.S. di Pesaro formato dal presidente **Dr. Emilio Melchiorri**, dal Vicepresidente **Sig. Mauro Ruggieri** e dal revisore **Sig. Sergio Simoncelli**, ci ha accolto e dato il benvenuto nella loro città: insieme abbiamo pranzato al ristorante "Il Moletto". Ci hanno omaggiato di alcune copie di libri sulla storia del loro sodalizio, del tagliandetto sociale e dalla copia della lettera del maestro



**GIOACCHINO ROSSINI**, datata 6 ottobre 1869, inviata al loro presidente da Parigi per ringraziarlo del conferimento del titolo di **PRESIDENTE**

**ONORARIO PERPETUO**. La loro sede fresca di restauro ci ha accolto, sottraendoci alla pioggia, nel "salone teatro" dove il Presidente ed il suo Vice ci hanno esposto le attività culturali (musicali e non solo) che stanno svolgendo e quelle a cui stanno pensando, in particolare per i giovani: dalla scuola alle opportunità per entrare nel mondo del lavoro senza doverlo cercare all'estero. Questo ed altro per rivitalizzare la loro società nello spirito del mutuo soccorso. E' giunta poi l'ora di partire: ci siamo lasciati promettendoci di ritrovarci al più presto.



## NOTIZIE DA ALTRE SOCIETA': LA S.O.M.S. DI FERMO

Riceviamo periodicamente e leggiamo molto volentieri il giornale della S.O.M.S. di Fermo che riporta le notizie sulla vita della loro società: il rinnovo delle cariche sociali con la riconferma del presidente, Fabrizio Concetti e le attività da loro svolte per i propri associati dalle quali prendiamo (copiamo) qualche spunto interessante per i nostri Soci. Abbiamo appreso una notizia interessante che riguarda Modena ed è emersa nella conferenza, tenuta presso il loro sodalizio, dalla Dr.ssa **LORETTA EMIRI** sulla popolazione sud-americana degli **YANOMAMI**.



Per anni, la studiosa ha vissuto con loro portando, al suo ritorno in Italia, una collezione di manufatti e testimonianze riguardanti questo popolo che vive tuttora nella foresta amazzonica. Tali reperti sono stati donati ai Musei Civici di Modena, nello specifico al Museo Archeologico ed Etnologico. Attualmente la collezione non è ancora esposta al pubblico.

**SABATO**  
**12/05/2018**

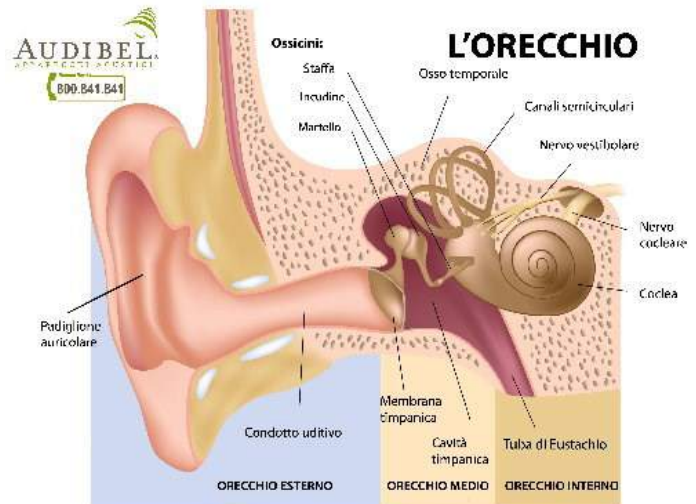
ore 15:30

## CONTROLLO AUDIOMETRICO PER I NOSTRI SOCI CON AUDIBEL

**Sabato 12 maggio alle 15:30** in sede la Dr.ssa Sabrina Malavolta con l'audioprotesista di **AUDIBEL** terrà una conferenza su quanto è importante per noi l'udito, senso che ci permette di mantenere uno stile di vita attivo per essere sempre presenti nella vita quotidiana.

Dalla brochure di AUDIBEL: *conosciamo l'importanza di ascoltare, perché sappiamo come incide sulle persone ogni giorno, e per questo vogliamo aiutarle preventivamente a rispettare e conservare il nostro livello di udito, tenendolo controllato. A chi vorrà, AUDIBEL eseguirà il test audiometrico gratuito in entrambi i padiglioni*

*auricolari permettendoci così di conoscere il nostro livello di udito. L'udito è la nostra passione, la nostra attenzione e il nostro scopo".* Spesso chi ha un problema di udito non ne ha una consapevolezza chiara; avverte il disagio di non capire le parole, ma spesso lo attribuisce a chi parla...



## CORSO PER L'UTILIZZO DEL DEFIBRILLATORE

Come anticipato in prima pagina, la **S.O.M.S.** invita i propri soci con età compresa tra 18 e 55 anni ai corsi di istruzione o di aggiornamento (per chi lo ha già frequentato) sull'uso del defibrillatore.

I corsi, gratuiti per i nostri Soci, saranno organizzati in collaborazione con l'associazione "**GLI AMICI DEL CUORE**".

Per partecipare occorre inviare la propria adesione via e-mail alla S.O.M.S. all'indirizzo [info@somsmodena.it](mailto:info@somsmodena.it) specificando:

- se si è già soci dell'associazione "**GLI AMICI DEL CUORE**".
- se è la prima volta che si frequenta un corso sull'uso del defibrillatore, oppure se si ha già frequentato un corso (in questo caso andrà specificata la data di partecipazione).

I soci che hanno già frequentato il corso per l'uso del defibrillatore dovranno comunicare la data del primo corso oppure dell'ultimo aggiornamento.

La S.O.M.S. concorderà con "**GLI AMICI DEL CUORE**" le date ed i luoghi e lo comunicherà agli interessati i quali in base ai propri impegni potranno aderire o non aderire aspettando altre date. **I corsi inizieranno in giugno.**







**SABATO 19 MAGGIO 2018**

ore 18:00

## IMMAGINI A SORPRESA



seguiranno maggiori e dettagliate informazioni via mail nelle prossime settimane

## I GIOVANI DESIGNERS DELLA S.O.M.S.

Da questo numero vorremmo informarvi di come i nostri brillanti giovani soci, dopo essere usciti dal mondo della scuola, si stanno distinguendo in ambito lavorativo. Per questo motivo chiediamo direttamente ai giovani di inviarci un breve racconto della loro esperienza e magari una foto significativa del percorso che stanno portando avanti. Tutto ciò potrà essere inviato alla mail: [notiziario@somsmodena.it](mailto:notiziario@somsmodena.it). Grazie!

Iniziamo quindi da due giovani soci della S.O.M.S. che si sono distinti nel loro lavoro di designer: **Chiara Girone** figlia del nostro socio e Consigliere Pierpaolo e **Luca Bergamini**, figlio del nostro socio Claudio Bergamini e del Controller Laura Vandelli.

**Chiara Girone**, in occasione della "Fiera Internazionale Lineapelle 2018", tenutasi a Milano, ha partecipato a "Intreccincantiere 2018", un concorso per giovani designers provenienti da tutto il mondo promosso annualmente da **Manifattura di Domodossola**. I concorrenti dovevano realizzare un oggetto utilizzando interamente tessuti di vera pelle e pelle intrecciata forniti dall'azienda, leader mondiale nel suo settore. L'abito di Chiara ha ricevuto due riconoscimenti: il primo ad arrivare è stato il premio "Visitatori Lineapelle", il quale testimonia il consenso del pubblico poiché è stato assegnato alla designer da coloro che hanno visitato lo stand di Manifattura di Domodossola dove era esposta la creazione di Chiara; l'altro premio,

invece, è arrivato direttamente dalla giuria di esperti del settore che ha decretato l'abito come il migliore nella categoria abbigliamento. **Luca Bergamini**, ideatore della maison "Orchidea nera", crea oggetti che

fanno la differenza per originalità, gusto e qualità. Realizza scarpe che lui stesso disegna utilizzando materiali eccellenti e particolari (ad esempio cristalli Swarovski) con cui ama dare vita a progetti esclusivi rivestendo pellami di pregio. Di recente ha presentato le sue creazioni a **Rovereto (TN)** perché, anche grazie al MART, è una città dedicata all'arte. Nella foto a sinistra una delle sue creazioni, una scarpa d'oro a 24 carati chiamata "Cattleya" dal valore di circa 20.000 €. Per evitare furti la scarpa può essere dotata di microchip con sistema GPS.

**Congratulazioni ai giovani designer e buona fortuna per il loro futuro!**





*il gruppo turistico propone*

# TOUR DELLA SICILIA

**29 Aprile – 6 Maggio 2018**

**1° GIORNO: 29 APRILE, MODENA/BOLOGNA/CATANIA/ACIREALE.** Ritrovo dei partecipanti a Modena (Piazzale Risorgimento e Piazza Manzoni) e trasferimento con pullman riservato all'aeroporto di Bologna. Operazioni di imbarco e partenza con volo di linea Alitalia delle ore 9:15 per Catania. Arrivo alle ore 10:50, operazioni di sbarco e trasferimento in ristorante per il pranzo. Incontro con la guida regionale e pomeriggio dedicato alla visita di Catania, enorme "vetrina del barocco" il cui centro storico è tagliato in due dall'elegante Via Etnea. La visita consentirà di conoscere il Palazzo Biscari (esterno), la Fontana dell'Elefante e il Duomo, la Via Crociferi, il Palazzo del Municipio, il Palazzo dei Chierici e il Monastero dei Benedettini. Trasferimento in hotel in zona Acireale, sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento in hotel.



**2° GIORNO: 30 APRILE, ACIREALE/ETNA/TAORMINA/ACIREALE.**

Prima colazione in hotel. Al mattino escursione sull'Etna (1800 m); visita dei crateri spenti dei Monti Silvestri. Pranzo. Nel pomeriggio visita di Taormina e del suo Teatro greco-romano. Tempo libero per lo shopping e passeggiata tra le caratteristiche vie ricche di negozi di artigianato e souvenir. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

**3° GIORNO: 1 MAGGIO, ACIREALE/SIRACUSA/NOTO/ACIREALE.**

Prima colazione in hotel. Partenza per Siracusa. Questa città, che nel passato fu la più agguerrita rivale di Atene e di Roma, conserva importanti testimonianze del suo passato splendore: il Teatro Greco, l'Anfiteatro Romano, le Latomie, l'Orecchio di Dionisio. A seguire visita dell'isola di

Ortigia dove si potrà ammirare il Tempio di Minerva trasformato in Cattedrale Cristiana e la leggendaria Fontana Aretusa e Piazza Duomo (una delle più belle piazze d'Italia) contornata da numerosi palazzi in stile barocco. Qui, oltre al Duomo, si ammireranno Palazzo Vermexio, sede del Comune, l'Arcivescovado e il Palazzo Borgia del Casale. Compatibilmente con gli orari di apertura della Chiesa di Santa Lucia alla Badia, possibilità di ammirare il famoso olio su tela del Caravaggio dal titolo "Il seppellimento di santa Lucia", imponente capolavoro senza tempo che racconta la fine del martirio della patrona di Siracusa. Pranzo in ristorante. Si prosegue per Noto, la più bella di tutte, il "giardino di pietra", dove si esprime la concezione più alta dell'urbanistica barocca. Costruita anch'essa ex-novo dopo il sisma del 1693, e ricca di gioielli barocchi: il Duomo, Palazzo Ducezio, il Palazzo Vescovile, quelli dei Landolina e dei Villadorata e la chiesa di San Domenico. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

**4° GIORNO: 2 MAGGIO, ACIREALE/PIAZZA ARMERINA/AGRIGENTO.** Prima colazione in hotel. In mattinata visita di Piazza Armerina, dove si visiterà la Villa Romana del Casale. Si tratta di una lussuosa residenza privata appartenente ad una potente famiglia romana e famosa nel mondo per i suoi mosaici pavimentati risalenti al III° e IV° sec. Tra i più celebri la scena della grande caccia e le ragazze in bikini. Si tratta di una delle più insigni testimonianze archeologiche della Sicilia romana, stupefacente per la sua ingegnosa architettura e per la bellezza dei pavimenti delle sale. Possibilità di breve visita del centro storico della città, un concentrato di storia ricco di chiese, antichi palazzi, strade e conventi che ci riporta indietro nel tempo e rendono Piazza Armerina una splendida città d'arte.



Cuore della città sono i quattro quartieri medievali che tutti gli anni a Ferragosto si contendono il Vessillo della Santa Patrona, Maria SS delle Grazie, nella suggestiva rievocazione storica del palio dei Normanni. Pranzo in azienda agrituristica e proseguimento per Agrigento, custode di vestigia dell'epoca greca antica tra le più importanti del mondo. Visita della celebre Valle dei Templi: Tempio della Concordia, di Giunone, di Ercole e di Castore e Polluce. Sistemazione in hotel ad Agrigento, cena e pernottamento.

**5° GIORNO: 3 MAGGIO, AGRIGENTO/SELINUNTE/MARSALA.** Prima colazione in hotel. In mattinata visita dell'area archeologica di Selinunte, ritenuta la più importante d'Europa per importanza ed estensione delle sue rovine. Proseguimento per Marsala. Pranzo in





ristorante. Nel pomeriggio visita di Marsala, antica città, che fin dal tempo dei romani ha svolto un ruolo di primo piano nella cultura e nella storia dell'isola, la città dello "sbarco dei mille". Visita dell'interessante centro storico racchiuso tra porte e bastioni che immettono in stradine dove si affacciano palazzi spagnoli, chiese e monumenti. Di particolare rilievo sono il complesso monumentale San Pietro, il Teatro Comunale del sec. XVIII° e l'ex Convento dell'Itria e la Chiesa Madre. Impensabile non fare una breve visita ad una cantina per conoscere i segreti ed apprezzare il famoso vino che da questa città prende il nome. Trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

**6° GIORNO: 4 MAGGIO, MARSALA/SEGESTA/TRAPANI/ERICE/PALERMO.** Prima colazione in hotel. Partenza per Segesta, centro archeologico di notevole interesse. Il suo edificio più importante è il Tempio Dorico in ottimo stato di conservazione, che sorge su di un'altura, in un paesaggio lussureggiante e ricco di fascino. Si visiterà inoltre il Teatro Greco del II° sec. A.C. interamente scavato nella roccia, conchiglia sospesa nel vuoto, questo gioiello architettonico gode di una posizione impareggiabile. Proseguimento per Trapani. Passeggiata nelle eleganti vie del centro storico. Qui è tutto un susseguirsi di palazzi storici e chiese di notevole pregio artistico: la Cattedrale e la Chiesa del Purgatorio, in cui sono conservati i sacri Gruppi dei Misteri di Trapani. Proseguimento per Nubia. Saline e mulini a vento disegnano un paesaggio suggestivo in cui la luce crea un gioco di riflessi e di colori dovuti all'intensità dei raggi solari ed ai monumenti del ciclo di evaporazione delle vasche. Pranzo in ristorante all'interno di un mulino, sede del Museo del Sale dove vengono conservati gli antichi attrezzi da lavoro per la coltivazione del sale. Nel pomeriggio visita di Erice che conserva intatto il fascino di antico borgo medievale animato da botteghe di artigianato tipico, le ceramiche finemente decorate, i tappeti variopinti tessuti a mano, i tradizionali dolci a base di mandorla e frutta candita. Il centro storico presenta un impianto urbanistico tipico, con piazzette, strade strette e sinuose nelle quali si affacciano bellissimi cortili. Trasferimento in hotel a Palermo. Cena e pernottamento in hotel.

**7° GIORNO: 5 MAGGIO, PALERMO.** Prima colazione in hotel. Giornata dedicata alla visita del centro storico di Palermo. In particolare si visiteranno: la Cattedrale in stile Arabo/Normanno, la famosa Cappella Palatina situata all'interno del Palazzo dei Normanni e la Chiesa della Martorana. Dall'esterno i visiteranno inoltre il Teatro Massimo e la famosa Piazza Pretoria con la bellissima fontana, i quattro canti di città. Possibilità di visita del caratteristico mercato di Ballarò, il più antico tra i mercati della città, animato dalle cosiddette "abbanniate", cioè dai chiassosi richiami dei venditori che con il loro caratteristico e colorito accento locale, cercano di attirare l'interesse dei passanti. Sugeriamo di approfittarne per degustare i cibi di strada, tipici della cucina palermitana, le panelle, i crochè o cazzilli, il polpo bollito, il pani cà meusa, gli arancini di riso, lo sfincione. Per quanto riguarda lo street food, o meglio, "cibo da strada", Palermo si è classificata prima città europea della graduatoria e al 5° posto nella top ten mondiale. Pranzo. Nel pomeriggio si visiterà palazzo Steri, oggi sede del Rettorato dell'Università degli studi di Palermo, ha una storia sanguinosa e conserva ancora testimonianze delle atrocità che furono commesse fra le sue mura. Costruito nel XIV° secolo dai Chiaromonte, è soprattutto ricordato per aver ospitato il tribunale dell'inquisizione per quasi due secoli, dal 1600 al 1782. Nelle prigioni dove gli uomini dell'inquisitore spagnolo Torquemada interrogarono e torturarono centinaia di persone sono ancora visibili i messaggi e graffiti lasciati sulle pareti da condannati in attesa di essere giustiziati. A seguire visita dell'Orto Botanico: considerato un enorme museo all'aperto, esso vanta un'attività di oltre duecento anni che ha consentito tra l'altro, lo studio e la diffusione, in Sicilia, in Europa e in tutto il bacino del Mediterraneo, di innumerevoli specie vegetali, molte originarie delle regioni tropicali e subtropicali. La peculiarità di questo orto è rappresentata, infatti, dalla grande ricchezza di specie ospitate e dalla monumentalità di alcune di esse: le favorevoli condizioni climatiche di Palermo ne fanno, infatti, un luogo ricco di espressioni di flore diverse. Rientro in hotel, cena e pernottamento.



**8° GIORNO: 6 MAGGIO, PALERMO/MONREALE/BOLOGNA/MODENA.** Prima colazione in hotel. In mattinata proseguimento per Monreale dove si visiterà il Duomo con i suoi famosi mosaici ed il Chiostro Benedettino. Passeggiata tra le caratteristiche vie ricche di negozi di artigianato. Pranzo in ristorante. Trasferimento all'aeroporto di Palermo in tempo utile per l'imbarco sul volo di linea via Roma. Partenza alle ore 19:30, arrivo a Verona alle ore 22:30. Operazioni di sbarco e trasferimento con pullman riservato a Modena.



*il gruppo turistico propone*

# SIENA E DINTORNI

16-17 Giugno 2018

**SABATO 16 GIUGNO, MODENA/SAN GIMIGNANO/SIENA:** ritrovo dei partecipanti a Modena, Piazzale Risorgimento e Piazza Manzoni (orari da concordare) e partenza per San Gimignano, la “città delle belle torri”, dichiarata dall’UNESCO patrimonio dell’umanità. All’arrivo, incontro con la guida e visita guidata: Porta San Giovanni, Piazza del Duomo, il Palazzo del Popolo e del Podestà, il Museo Civico, la Chiesa di Sant’Agostino, e Piazza della Cisterna. Proseguimento per Siena e,



tempo permettendo, sosta per la visita libera di Monteriggioni. Pranzo in ristorante a Siena. Famosissima per il Palio delle Contrade, Siena affascina per i mille colori delle sue bandiere, i suoi vicoli tortuosi, la perfezione dei suoi monumenti gotici, per la fama dei suoi illustri figli e per la bontà dei prodotti che vi si possono degustare.

Visita guidata dei monumenti più importanti: Il Palazzo Pubblico, il Museo Civico, la Loggia della Mercanzia, il Palazzo del Magnifico, la Cappella di San Giovanni Battista, la Libreria ed il Palazzo Piccolomini,

il Museo dell’opera Metropolitana, il Battistero, la Pinacoteca Nazionale, la Torre del Mangia che domina Piazza del Campo, centro della città, da cui si diramano le strade per il Duomo, la Basilica di San Domenico, il Santuario di Santa Caterina, Piazza Salimbeni, Via di Città, la più elegante e solenne delle tre strade che suddividono l’impianto urbanistico della città, e Porta Romana. Trasferimento in hotel, sistemazione delle camere riservate, cena e pernottamento.



**DOMENICA 17 GIUGNO, SIENA/SAN GALGANO/MONTALCINO/MODENA:**

prima colazione in hotel. Partenza per la visita guidata dell’Abbazia di San Galgano. Qui gli imponenti resti di quella che una volta fu una potente abbazia cistercense si presentano suggestivi in una vallata circondata dai boschi della montagnola senese e dal corso del fiume Merse. Quello che rimane del maestoso complesso incute stupore e meraviglia mentre, poco più a nord, la

chiesetta di Montesiepi conserva la famosa “spada nella roccia” che evoca il mito di San Galgano ma che, al contrario della leggenda di Excalibur, si può vedere, toccare, e non soltanto immaginare. Proseguimento per Montalcino e pranzo in ristorante. Partenza per la visita guidata della meravigliosa Abbazia di Monte Oliveto Maggiore. Fondato nel 1319 da San Benedetto Tolomei, il complesso avvolto in un fitto bosco di cipressi e alberi d’alto fusto, ancora oggi costituisce un centro culturale e spirituale di notevole importanza nel cuore delle

Crete Senesi. Immersi nel silenzio del luogo, il percorso di visita permetterà di ammirare capolavori dell’arte rinascimentale quali il coro ligneo intarsiato da Fra Giovanni da Verona nella chiesa abbaziale e il chiostro maggiore interamente affrescato da Sodoma e Luca Signorelli con storie della vita di San Benedetto. Al termine, partenza per il rientro a Modena. **(foto di Paolo Biagioni)**







*il gruppo turistico propone*

# MONZA PERLA DELLA BRIANZA

*22 Settembre 2018*

**SABATO 22 SETTEMBRE:** visita guidata alla bella città lombarda che vanta un centro illustre dove Teodolinda instaurò la sua corte nel VI secolo; fu sede di reali villeggiature: da Teodosio a Umberto I, Re d'Italia. Visita guidata del centro storico a partire dal Duomo, dove nella bellissima Cappella di Teodolinda è custodita la celebre Corona Ferrea all'interno della quale vi è una lamina circolare di metallo. La tradizione vuole che essa sia stata forgiata con il ferro di uno dei chiodi della croce di Gesù. Visiteremo poi l'Arengario (l'antico Palazzo comunale), il Ponte dell'Arena e la chiesa di S. Maurizio, che accolse la monaca di Monza. A seguire visita ai giardini e agli appartamenti della Villa Reale.



[www.villarealedimonza.it](http://www.villarealedimonza.it)

# VALENCIA LA CITTA' DI CALATRAVA

*19-21 ottobre 2018*

**VENERDI' 19 OTTOBRE, MODENA/VALENCIA:** arrivo a Valencia nel primo pomeriggio. Incontro con la guida e visita del centro storico per scoprire la sua Cattedrale gotica con il campanile chiamato "Micalet", simbolo della città; visiteremo poi la Lonja de la Seda (secolo XV), la vecchia borsa dei commercianti (patrimonio dell'Umanità dal 1996), il pittoresco Mercat Central e le torri medievali de Quart e de Serranos, antiche porte della città.

[www.siviaggia.it](http://www.siviaggia.it)



[www.viaggiamo.it](http://www.viaggiamo.it)

**SABATO 20 OTTOBRE, VALENCIA:** intera giornata dedicata alla scoperta dell'architettura contemporanea. Si visiterà la "Città delle Arti e delle Scienze" opera dell'architetto valenzano Santiago Calatrava. Dal punto di vista architettonico essa si divide in quattro grandi edifici: l'Hemisferic, creato a forma di occhio con uno schermo grandissimo che lo rende la sala cinematografica IMAX più grande della

Spagna, il Museo de Las Ciencias, dove si tengono mostre ed esposizioni a tema scientifico, l'Oceanografic, uno dei maggiori acquari del mondo e il Palacio de Las Artes, che è dedicato in modo particolare alle manifestazioni artistiche ed agli spettacoli. Tempo a disposizione per scoprire i Giardini del Turia, il più grande giardino urbano della Spagna.

**DOMENICA 21 OTTOBRE, VALENCIA/MODENA:** visita del Museo Fallero per meglio percepire la tradizione popolare della festa denominata Fallas, per la quale Valencia è famosa in tutto il mondo; a seguire visita della zona del porto e della spiaggia della Malvarrosa. Rientro in Italia



Lavori in corso

# MERCATINI DI NATALE

*1-2 Dicembre 2018 - programma in corso di definizione*



Lavori in corso

**CONDOGLIANZE:** la S.O.M.S porge le proprie più sentite condoglianze al socio **Franco Grimandi** per la scomparsa del padre **Giorgio** avvenuta il 20/03/18; altrettante condoglianze vengono rivolte alla nostra socia **Aldina Malagoli** per la scomparsa della sorella **Maria**, avvenuta il 24/03/18.

**NUOVI SOCI:** la S.O.M.S. porge il benvenuto a: **Claudia Carretti** e **Isabella Genovese**, nuove socie effettive e a **Vanna Ferrari**, **Isa Ferretti** e **Liliana Prandini**, nuove socie simpatizzanti.

**FELICITAZIONI:** la S.O.M.S porge i propri migliori auguri alla neo bisnonna **Zora Ronchetti** e alla neo nonna **Daniela Palazzi** per la nascita del piccolo **Emanuele Maestri** avvenuta il 16/01/18.

### COMPOSIZIONI FLOREALI

a cura della redazione

*Come da tradizione pluriennale, alcuni nostri soci si sono ritrovati in sede poco prima di Natale per realizzare bellissime composizioni floreali grazie ai preziosi suggerimenti dei coniugi Gottardi, che ringraziamo.*



### RICAMO E CUCITO racconta MARIANGELA RANUZZI



*Un grazie a tutte le socie che, offrendo bei lavori fatti a mano da loro, hanno contribuito alla realizzazione di una piacevole serata in occasione della cena di carnevale. E' più giusto dire "capolavori" per la bellezza, la precisione, la passione che traspare dalla loro realizzazione nonché, e non guasta, l'utilità. Gli oggetti sono stati messi in*

*lotteria: le persone che hanno vinto questi premi, penso siano state più che soddisfatte e ne abbiano apprezzato oltre alla bellezza anche il valore. Grazie ancora a Vanna Barbieri, Ivonne Bompani, Giancarla Corradini, Maria Gavioli, Giuliana Gianasi, Mariangela*

*Ranuzzi, Vivetta Vezzani e Maria Vicenzi auspicando che il prossimo anno si aggiungano nuove socie coi loro lavori. Non importa se piccoli o grandi, l'importante è esserci. Grazie anche alla Zora per le buonissime frappe; queste però non sono state messe in lotteria ma ne abbiamo goduto tutti!*

### CALENDARIO ATTIVITA'

#### INCONTRI IN SEDE E NON

*Ven 20 - Sab 21 Aprile 2018 - ore 15:00 - Assemblea generale dei Soci*

*Sab. 12 Maggio 2018 - ore 15:30 - Incontro con Audibel*

*Sab. 19 Maggio 2018 - ore 18:00 - Immagini a sorpresa*

#### ESCURSIONI ORGANIZZATE DAL GRUPPO TURISTICO

*29 Aprile - 6 Maggio 2018 Tour della Sicilia - info a pagina 12-13*

*16-17 Giugno 2018 Siena e dintorni - info a pagina 14*

#### GARE DI PINNACOLO

Le gare di pinnacolo sono programmate alle ore 15:00 del: **15/04/18 e 20/05/18.**

*Rammentiamo che è sempre necessaria la prenotazione da effettuare in segreteria 5 giorni prima del giorno in cui è programmata la gara.*

#### NOTIZIARIO INFORMATIVO

Publicazione Trimestrale Gratuita -  
Autorizzazione Trib. N° 1385 del  
30/4/1997 - Grafica e impaginazione a  
cura della Redazione

#### Proprietario

Società Operaia di Mutuo Soccorso

#### Stampa

GRAFICHE RONCHETTI SNC

#### Direzione, redazione e amministrazione

Corso Canalchiaro, 46 41121 MO

#### Orari di ufficio

Mar-Gio-Sab ore 10:00-12:00

Tel/Fax 059222154

#### Web

www.somsmodena.it,

info@somsmodena.it,

notiziario@somsmodena.it

#### Direttore Responsabile:

Giovanni De Carlo

#### Redazione:

Pier Giorgio Benatti, Paolo Biagioni

*Quanto scritto negli articoli firmati e nelle rubriche non rispecchia necessariamente il punto di vista della redazione, né della S.O.M.S stessa. Infatti la collaborazione è aperta a tutti, lasciando agli autori la massima libertà di espressione. Questo non impedisce, tuttavia, alla redazione la scelta degli articoli da pubblicare.*