

notiziario informativo della

# Società Operaia di Mutuo Soccorso

Anno XXIV\* - Numero 1 Inverno - Gennaio 2020

Spedizione in abbonamento postale/70% Poste Italiane Filiale di Modena Tassa riscossa **Direttore responsabile: Giovanni De Carlo**



MODENA - Duomo - Torre Ghirlandina

## Ghirlandina, l'amica di pietra

di Giovanni De Carlo

Direttore Responsabile del Notiziario Soms

Modenesi, gente speciale, per certi versi originale. Chiusi all'apparenza, poco disponibili, almeno all'inizio, all'amicizia facile, laboriosi, geniali e caparbi se si mettono in testa una cosa e anche attenti e gelosi delle loro ricchezze. Non solo di quelle pecuniarie, s'intende, ma di quanto ha caratterizzato l'ultramillenaria storia della "loro" città.

Ricchezze che si traducono in tradizioni, in costumi, in opere d'arte, in edifici, tanto belli da essere stati inclusi nel Patrimonio Mondiale dell'Umanità. I modenesi li guardano, li amano, li accarezzano. Ogni volta che vi passano accanto, non resistono: si soffermano un attimo, poi rivolgono lo sguardo su quel che hanno già visto in mille altre occasioni. Senza mai stancarsi. Fra essi un posto particolare lo occupa la Ghirlandina, la torre campanaria a fianco dell'abside del Duomo. Con i suoi quasi novanta metri di altezza, si slancia verso il cielo agile, armoniosa, elegante. Diventa addirittura leggiadra quando i suoi marmi, all'alba o al tramonto, riflettendo i colori del cielo, si tingono di rosa. Ed è pure indispensabile. Sì, proprio così, indispensabile perché il suono delle sue campane da sempre scandisce i ritmi di vita della città. Adesso il mezzogiorno, ma un tempo si faceva sentire anche per l'apertura delle porte delle mura e per allarmare i cittadini nei momenti di maggior pericolo.

Una gigantesca amica di pietra, dunque, che ha affascinato i modenesi e che i modenesi hanno voluto ricompensare, fin dall'inizio, con il loro affetto a tal punto da non volerla chiamare semplicemente "torre", nome troppo anonimo e banale per un capolavoro del genere. E allora, ispirandosi al doppio giro di balaustre che la incorniciavano "leggiadre come due ghirlande", la battezzarono Ghirlandina.

Un'ammirazione che, nel tempo, si è tramutata in orgoglio: "la Ghirlandina è il più bel campanile del mondo", "senza Ghirlandina"

*Continua a pagina 4...*

### I nuovi sussidi del 2020 per i soci SOMS:

- *Sussidio per cure termali*
- *Trasporto gratuito per visite mediche ed analisi cliniche*

Maggiori informazioni a pagina 5

**BPER:**  
Banca



Corso Canalchiaro 46  
41121 Modena  
Telefono fax: 059.222154



## I Premi di incoraggiamento scolastico

*Il premio vuole essere uno strumento per far incontrare gli studenti, soci o figli di soci, che si sono distinti per le ottime votazioni scolastiche conseguite*

### 2019: gli studenti premiati

#### Scuole Secondarie di primo grado

Baraldi Samuele  
Benozzo Diego  
Cirsoni Pietro  
Govoni Francesco  
Lembo Cecilia  
Lembo Elena  
Lugli Benedetta  
Poppi Giulia  
Prandi Chiara  
Prandi Luca

#### Scuole Secondarie di secondo grado

Bagni Martina  
Baraldi Tommaso  
Calzolari Martino  
Cavallini Francesco  
Cavicchioli Cecilia  
Clicine Enrico  
Coroli Maria Vittoria  
Ferri Zulema Samantha  
Frescura Gaia Aurora  
Frignani Elisa  
Govoni Elena  
Guidetti Gabriel  
Magelli Andrea  
Magelli Laura  
Manzini Adriano  
Morandi Alessandra  
Morandi Francesca  
Pianon Greta  
Ramirez Amarilla Ilaria  
Sitti Maria Vittoria

#### Diplomati Scuole Secondarie

Baroni Enrico  
Frignani Paola  
Grimandi Martina  
Poppi Lorenzo  
Righi Enrico

#### Laurea breve

Cavicchioli Susanna, Scienze dell'educazione  
Morandi Camilla, Scienze sostenibilità globale

#### Da Laurea breve a Laurea Magistrale

Baraldi Davide, Ingegneria energetica  
Calzolari Pietro, International Business and Development  
Coroli Alessandro, Ingegneria Chimica  
Orrea Elena, Fisica  
Rovatti Sofia, Psicologia Criminologica e Forense

#### Laurea Magistrale

Baroni Sara, Scienze della Formazione primaria  
Lembo Laura, Medicina e Chirurgia  
Pampana Lucia, Marketing e pubblicità

### Il tema proposto per l'anno 2019: "Dal fumo alle droghe, ciò che altera il nostro percepire"

*Il saggio di Laura Magelli*

*Un viaggio strepitoso, una colazione con i fiocchi, un panorama mozzafiato e un selfie impeccabile. Il tutto impacchettato con innumerevoli filtri di bellezza, combinazioni chiaro-scuro per mettere in risalto i particolari e una pioggia di hashtag che fanno registrare in media 4,2 miliardi di like al giorno. È il mondo di Instagram, il social della perfezione, che innumerevoli volte al giorno decidiamo di aprire sui nostri smartphone per scorrere velocemente foto e video e aggiornarci sulle ultime novità delle persone che abbiamo deciso di seguire.*

*Ma siamo sinceri: anche un soggetto banale diventa splendido quando la fotografiamo e la postiamo su Instagram. Ed è proprio la ricerca di questa perfezione, a metà strada tra realtà e finzione, che ci costringe a una corsa interminabile verso il raggiungimento di stili di vita ideale, impeccabile, in un eterno confronto con gli altri utenti. Alimentando in alcuni di noi sensi di inadeguatezza e bassa autostima.*

*Per un numero sempre crescente di esperti di salute mentale, il cuore del problema sarebbe proprio la continua ricerca della perfezione a cui ci spinge Instagram. È quanto si legge in un articolo appena pubblicato sul Guardian, secondo cui il social incoraggia a presentare un'immagine accattivante che potrebbe far pensare ad alcuni utenti di non essere all'altezza, che siano tutti perfetti, tranne loro. Un atteggiamento che può trasformarsi in un'autentica minaccia per il nostro benessere personale.*

*Nel 2017, per esempio, la Royal Society for Public Health, ha condotto un'indagine su 1.500 giovani del Regno Unito di età compresa tra i 14 e i 24 anni, chiedendo loro quanto le cinque grandi piattaforme di social media (Twitter, Facebook, YouTube, Snapchat e Instagram) influissero sulla loro vita.*

*Secondo le analisi, Instagram è risultato particolarmente negativo per i suoi effetti sulla qualità del sonno, sull'immagine del corpo e sulla "paura di essere tagliati fuori", e legato a un maggiore rischio di depressione e ansia dovuti alla paura di non sentirsi all'altezza, di non potersi permettere lo stile di vita che osservano sul social.*

Continua a Pagina 3...



# Spazio Giovani



**Gli studenti delle Scuole Secondarie di 2° grado in sede con il Consigliere Nara Bellei**



**I neo Dottori premiati, in sede con il consigliere Isabella Genovese**



**Il gruppo degli studenti premiati in occasione del Pranzo Sociale 2019. Con loro, il Presidente Soms, Enzo Crotti**

**Dal fumo alle droghe... Continua da Pagina 3**

*Tuttavia, bisogna precisare che gli studi che analizzano il rapporto tra salute mentale e social media si basano su questionari e indagini in cui la persona che fa uso dei social riferisce il proprio stato d'animo. E, trattandosi di opinioni soggettive, è impossibile stabilire la causa reale dei malumori. Da questi report emerge che gli utenti che stanno 2 o più ore sui social sono quelli che riportano più frequentemente ansia, depressione e altri problemi di disagio mentale, ma il problema è che non si sa bene se tutto questo è legato al fatto che i media siano la causa diretta di ansia e depressione, o viceversa, se chi ha questi problemi tenda piuttosto a farne un uso maggiore". In particolare il problema di Instagram è che è un social basato sulle immagini, e questo aumenta la competizione e il confronto con gli altri utenti. I giovani postano spesso fotografie di sé stessi o in interazione con gli altri. E ciò, soprattutto in giovani che hanno problemi di interazione sociale o problemi di bassa autostima, può innescare un confronto e aumentare il senso di diversità e di frustrazione, la sensazione di essere inadeguati, e tutti i sentimenti di tipo depressivo.*

Laura Magelli

## ...Ghirlandina, l'amica di pietra.

*continua da Pagina 1*

dina, lambrusco e zampone, Modena perderebbe molta della sua identità" sentenziarono e questa loro convinzione la vollero tradurre in maniera molto...casereccia: "Lambrusco a destra zampone a manca, la Ghirlandina, bell'alta e franca". Ma non basta. Il più modenese dei modenesi, Sandrone Pavirone, ogni volta che "sproloquia" ammonisce: "Mudnes tgniv strech a la pio-pa...ch'l'e po'la nostra Ghirlandina". Una rappresentazione suggestiva, senza dubbio ma anche simbolica. La Ghirlandina, infatti, ha costituito nel tempo un punto di riferimento importante, un approdo sicuro nel quale rifugiarsi nei momenti più difficili. Una esagerazione? Forse, ma che non sia un'assurdità lo spiegava già tanti anni or sono, il burattinaio Guglielmo Preti. Parlando della Modena del '900, sosteneva che la città era cambiata ma che "alla Ghirlandina, unica in Italia, al Duomo, a Piazza Grande, al Palazzo Comunale, si può guardare con fiducia perché le loro possenti sagome, rassicurano e rasserenano, perché attestano che Modena è sempre... Modena".

Se si parla della Ghirlandina non ci si può esimere dal menzionare fra i suoi "cantori" più entusiasti Beppe Zagaglia.

L'ha ritratta, con l'occhio di un inguaribile innamorato, l'ha descritta con l'obiettivo della sua macchina fotografica, insieme alle altre "grandi bellezze" della città. Anche le più nascoste. Una ricerca, continua, appassionata, realizzata con semplicità ed efficacia e condotta con la modestia che da sempre lo contraddistingue: "La Ghirlandina? Se comincio non mi fermo più! Mi limiterò a poche parole: per me è come un faro che risplende di luce e illumina i nostri cuori". Affetto e ammirazione, che coinvolgono, che attraggono, che stanno contagiando anche molti giovani. Fra i tanti, Stefania Fregni, anche lei fotografa. Nel suo blog scrive: "Mi piace pensare alla Ghirlandina un po' come a una sentinella che veglia sulla città e ci protegge ma anche come a una saggia ed elegante signora che tutto vede e tutto conosce".

E poi... e poi a renderla celebre nel mondo ci ha pensato il tenorissimo, Luciano Pavarotti. "Ghirlandina, véta mia, t'è por bèla. Csa t'em piès! Vè che Tarr! Che maravia! Ciàpa, to', ch'at bott un bès!". Apriva le braccia e cantava e quando

lo faceva, la sua voce diventava ancor più vibrante, il suo volto si illuminava, il suo cuore palpitava, non senza tradire una punta di commozione.

Troppo lungo ricordare qui tutti coloro che l'hanno magnificata nel corso dei suoi settecento anni di vita, difficile enumerare gli eventi nei quali la Ghirlandina è stata protagonista. La testimonianza più evidente, ma anche la più suggestiva e cara ai modenesi, è al suo interno, nella "Sacrestia" del Comune, dove un tempo venivano conservati i documenti e gli oggetti più preziosi. E' la Secchia, simbolo della contesa tra modenesi e bolognesi nella storica battaglia di Zappolino (1325). Una vicenda che Alessandro Tassoni, con l'arguzia e l'umorismo che in certe occasioni riescono sfoderare soltanto i modenesi, con "La secchia rapita", ci ha tramandato in chiave eroicomica.

E non si può dimenticare neppure il gesto estremo di Angelo Fortunato Formigini, editore e scrittore, che si precipitò dalla Ghirlandina il 29 novembre 1938. Non fu un atto di disperazione, intendiamoci, ma, come dimostrano le sue "Parole in libertà", raccolte e pubblicate nel 1945, un dolente messaggio sulla situazione italiana e una consapevole ribellione alle leggi razziali, varate proprio nel 1938. Di nuovo la Ghirlandina protagonista questa volta per dimostrare l'amore dei modenesi per la libertà e la democrazia. Lo documenta il Sacratio posto ai



**Dal 2008 al 2011, durante i lavori di restauro, l'abbiamo vista così: rivestita da un telo disegnato dall'artista di fama internazionale Domenico (Mimmo) Paladino**

suoi piedi. Una collocazione tormentata all'inizio, poi definitivamente accettata. La Soprintendenza ai Monumenti dell'Emilia, infatti, aveva sostenuto che nella Resistenza essa non era mai stata teatro di avvenimenti significativi. Valse il fermo atteggiamento delle famiglie dei Caduti per evitare ogni tentativo di trasferimento: "Se il Duomo, la Ghirlandina e la città esistono ciò è dovuto al supremo sacrificio dei nostri cari" dissero. E furono ascoltati.

Lo scorso anno, nel 700esimo dal suo completamento (1319), si è tenuta la seconda edizione di "Patrimonio Mondiale in festa", dedicata a Piazza Grande, al Duomo ed alla Ghirlandina. Numerose le iniziative organizzate per celebrare l'anniversario, molti i visitatori che hanno affollato la torre e che, gradino dopo gradino, hanno potuto conoscere alcuni dei misteri di Modena. Una sorta di cronaca affascinante e avvincente che ha contribuito ad arricchire la storia della nostra città e dei suoi beni, dei quali l'intera comunità è fortunata erede e fedele custode. Patrimonio dell'Umanità e... dei Modenesi!

*Giovanni de Carlo*



# Servizi per i soci: le nuove convenzioni Soms 2020



*Il Consiglio d'Amministrazione, confortato dal parere del medico*

*sociale, riconoscendo nelle cure termali un valido aiuto per la nostra salute, ha deliberato il sussidio per le cure termali per i soci, stabilendo una somma totale di spesa.*

*La Soms mette a disposizione dei propri soci anche un trasporto gratuito per recarsi ad effettuare visite ed analisi e per il ritiro di referti e medicine. Il servizio viene gestito dalla ASSOCIAZIONE NAZIONALE INVALIDI CIVILI - ANICI di via Monte Grappa 100/102 a Modena.*

## **Servizio trasporto Soci:**

*è necessaria la prenotazione del servizio che deve avvenire circa 10 giorni prima: si deve contattare la sede di ANICI allo 059.361530.*

*Il servizio è attivo solo dal lunedì al venerdì; ed è sospeso durante il mese di agosto e nel periodo festivo natalizio.*

*Il trasporto è riservato alle persone autosufficienti e deambulanti. Se accompagnate, può riguardare anche soggetti con limitazioni motorie o in carrozzina; non è compresa la discesa al piano strada e l'autista si ferma sotto l'abitazione dell'interessato. Previo accordo, è offerto anche il viaggio di ritorno.*

*Il trasporto si svolge su Modena; eccezionalmente può essere esteso anche verso i maggiori ospedali della provincia.*

*Il servizio sarà disponibile per tutti i soci, in regola col pagamento della tessera.*

*Il servizio è stato deliberato dal Consiglio di Amministrazione per il solo 2020: la sperimentazione servirà per conoscerne il reale utilizzo ed i costi da sostenere.*

## **Sussidio per Cure Termali:**

verrà erogato un contributo di 50,00 € dietro presentazione - entro il mese di novembre 2020 - della documentazione comprovante l'effettiva presenza del Socio alle cure.

Dopo il termine di novembre il sussidio verrà erogato nel e per l'anno successivo.

Il sussidio potrà essere corrisposto solamente ai Soci effettivi iscritti alla SOMS da almeno 10 anni in modo continuativo, in regola con il pagamento della quota sociale.

Il sussidio, erogato una sola volta per anno solare, è stato, per ora, deliberato per il solo 2020. La sperimentazione servirà alla segreteria per studiarne l'utilizzo ed il gradimento da parte dei Soci, permettendo, nel contempo, di conoscerne la spesa complessiva.

Qualora, per numero di domande pervenute, la somma disponibile non dovesse coprire l'intera spesa, la somma stanziata per il 2020 verrà ripartita tra gli aventi diritto.

**Maggiori e più dettagliate informazioni sui due nuovi Sussidi e sulle prestazioni erogate dalla Soms possono essere richieste rivolgendosi alla Segreteria della Società**

**Nell'augurare un buon 2020 a tutti i Soci,  
si comunica che l'ASSEMBLEA ORDINARIA  
è convocata per Sabato 18 Aprile alle 15:00  
presso la Sede sociale di Corso Canalchiaro 46**

# Invecchiamento del cervello e memoria

di Gloria Ghelfi

Sabato 12 ottobre, il **Professor Mirco Neri** ha tenuto una conferenza sull'invecchiamento del cervello e gli effetti sulla memoria. In apertura ha spiegato che il cervello è costituito da tre componenti distinte, ognuna delle quali rappresenta un momento evolutivo della specie umana: il primo è il cervello primitivo o rettiliano, il secondo è il cervello intermedio costituito dal sistema limbico ed il terzo è il cervello superiore o neocorteccia che è formato dai due emisferi cerebrali con funzioni diverse, il destro è deputato alla creatività, l'intuizione, i sogni, eccetera, il sinistro è deputato alla logica, alla lingua, al calcolo, eccetera; per funzionare bene devono integrarsi. Gli studiosi hanno identificato le parti del cervello responsabili dei diversi tipi di memoria. Ci sono dei comportamenti in tutti noi che si combinano, il cervello riceve tutto poi decide quale comportamento usare a seconda delle sue regole. Anche per quanto concerne ciò che vediamo, ognuno può attribuire un significato diversi a seconda delle proprie esperienze, inibendo così le altre possibilità; in certe situazioni si fanno associazioni a seconda del contesto. C'è un'elaborazione complessa che ci aiuta a vedere i significati anche in base a quanto per noi è emotivamente importante. In relazione al tempo, si possono fare le cose che si facevano prima (da più giovani) ma con più tempo, l'accuratezza però può essere la stessa. Si può riassumere dicendo che per gli anziani il tempo si allunga. L'esperienza ci dice che dai sessantacinque anni in su quasi tutti hanno qualche malattia cronica (bronchite, cervicale...) però spesso si dice è colpa dell'età, questo modo di dire può essere considerato una malattia (ageismo) perché sostenere è colpa della vecchiaia e non andare dal medico significa non curarsi. Dobbiamo imparare a stare attenti a quel che ci succede poiché una diagnosi tempestiva permette di mettere in atto cure per prevenire certi mali. Ciò ci può fare anche imparando a mangiare in maniera più adeguata. Sono state identificate le parti del cervello responsabili dei diversi tipi di memoria, ne esistono due tipi principali: quella a breve termine che contiene le informazioni per un periodo di tempo molto breve e ne contiene contemporaneamente poche unità che se non sono trasferite nel magazzino memoria a lungo termine decadono e spariscono; quella a lungo termine che è un archivio dove sono conservate le esperienze e le conoscenze acquisite nel corso della vita. C'è una relazione tra emozioni e memoria, una grande emozione rimane impressa ne è la prova che se evochiamo un fatto come l'abbattimento delle torri gemelle tutti ricordiamo cosa stavamo facendo in quel momento. Il Professore ha concluso ribadendo che le malattie influiscono sulla memoria quindi la prevenzione oltre a preservarci dai malanni ci aiuta a mantenerla. Le domande sono state numerose come l'affluenza dei soci, la maggioranza dei quali, data l'età, era particolarmente interessata poiché direttamente coinvolta.



## Il buon uso dei farmaci

di Gloria Ghelfi

Sabato 16 novembre, in sede, si è tenuta una conferenza sul buon uso dei farmaci. La Dottoressa Nicoletta Poppi nostra socia, ha introdotto l'argomento, dicendo che spesso noi siamo accompagnati da convinzioni non sempre rispondenti alla verità: una delle più comuni è quella di credere che i farmaci facciano bene e curino tutto; poi ha passato la parola al **Dottoressa Oreste Capelli** il quale ha esordito ricordando uno dei principi fondamentali di Ippocrate "Primum non nocere" (non far male); bisogna lavorare sull'appropriatezza ossia conoscere bene le circostanze, i medicinali e le persone. E' necessario aver sempre presente che si cura la persona oltre che la malattia. In greco *pharmakon* significa sia rimedio che veleno, tutti i farmaci contengono un po' di veleno quindi come tutti i veleni se li prendi a dosaggio basso possono curare, altrimenti nuocciono: ad esempio la streptomina che una volta si usava per curare la tubercolosi poteva portare alla sordità, il cumadin (chiamato veleno dei topi) deve essere usato solo quando è strettamente necessario. Il farmacologo deve sapere trovare l'indice terapeutico buono,



ossia il margine di sicurezza (la dose) perché un farmaco possa curare senza essere nocivo.

Poi è passato al capitolo delle interazioni dinamiche tra sostanze chimiche cosa che avviene quando si prendono tante medicine allora bisogna essere attenti agli orari perché l'una con l'azione dell'altra.

Curare è un'arte, una armonizzazione terapeutica delle cure deve essere il medico l'armonizzatore ma anche noi dobbiamo essere informati, insomma essere accorti e non aver paura a porre domande e a chiedere se servono davvero tutte le medicine che prendiamo, ad esempio il salvastomaco è una delle cose peggiori perché è la classica medicina che subito ti fa star bene ma, a lungo andare provoca danno; a volte per prevenire un'ulcera la si fa venire inoltre si favorisce l'osteoporosi. Le statine per il colesterolo, fanno più effetto sugli uomini che sulle donne, lavorano sul fegato perché è il fegato che produce il colesterolo, però bisogna prenderle solo se sono strettamente necessarie. D'altra parte gli integratori, tanto di moda, più che altro costituiscono un affare economico. Insomma bisogna essere attenti al continuum prescrittivo; ogni tanto insieme al medico bisognerebbe fare una specie di revisione ed eventualmente togliere qualcosa o fare una diversa prescrizione.



**A 50 anni dalla nascita dei Nidi e delle Scuole d'Infanzia**

## **Modena ed il buon crescere**

**Giovedì 27 febbraio alle ore 18:00 gli studiosi - scrittori Maria Cristina Stradi e Mauro Francia, presentando le loro ultime opere letterarie, ci racconteranno la società modenese degli anni '70 ed i motivi che hanno fatto della città, una delle realtà all'avanguardia in Italia nel campo educativo per la prima infanzia**

Oggi Modena e la sua provincia sono ricche di vari servizi sociali e, in particolare, spiccano quelli rivolti ai bambini di 0 - 6 anni. Abbiamo pensato di provare a scoprire da dove derivano e come si sono formati i nidi e le scuole d'infanzia assieme a due studiosi - Mauro Francia e Maria Cristina Stradi - che hanno pubblicato ricerche sui nidi e sulle scuole d'infanzia di Modena, "Una partenza forte: i primi asili nido comunali in Emilia Romagna" e "La strada maestra", pubblicati dalla casa editrice Zeroseiup, il secondo nel 2018 ed il primo nelle librerie da qualche mese).

Ripercorreremo l'emergere dei bisogni di protezione ed assistenza verso l'infanzia, il lento sviluppo di una presa di coscienza delle donne in merito alla loro emancipazione, lo sconvolgimento della vita nella nostra provincia tra la fine degli anni '50 e '60; poi la nascita e implementazione della scuola d'infanzia, prima, e dei nidi dal '69 in poi. Su sette nidi d'infanzia comunali che si aprono nel comples-

so del Paese nel 1969, ben cinque sono collocati nel modenese e anche la legge del 1971, che sancisce la nascita del nuovo servizio, si ispira largamente alle esperienze di questo territorio, così come la legge del 1968 - che fonda le scuole materne statali - trarrà più di uno spunto dalle esperienze modenesi e delle vicine province emiliane.

Vedremo come le varie forze politiche e sindacali modenesi sapranno mettere da parte le loro reciproche diffidenze per arrivare ad aprire questi servizi che agevoleranno non poco, lo stesso sviluppo economico che porterà la provincia modenese dal 42° posto - come reddito prodotto pro capite - del 1951 al 1° nel 1981. E pure percorreremo assieme agli studiosi la trasformazione di queste strutture da servizi "per le donne", poi "per le famiglie", infine con la presa in carico da parte della società, affermando il valore sociale della maternità.

### **La città delle acque**



**Sabato 8 febbraio ore 15:30, sede Soms. Conferenza della nostra socia, Dott.ssa Graziella Martinelli Braglia: I canali dell'antica Modena tra salute pubblica, trasporti ed artigianato.**

### **Audizioni per cantare nel coro della Corale Rossini**

La Corale Rossini intende rinforzare il proprio organico, per cui offre la possibilità, a chi ama il canto, di far parte del coro. Per realizzare il lodevole intento, occorre affrontare una semplice audizione col Maestro Luca Saltini, che vi riceverà con piacere. L'invito è rivolto a **uomini e donne dai 18 ai 60 anni ed oltre**. Per informazioni e per prendere un appuntamento, **contattare lo 059.270649 (Segreteria aperta lunedì e mercoledì dalle 10.00 alle 12.00) o inviare una mail a: info@coralerossini.it**

La sede della Corale, denominata "La casa della musica", si trova in via Livio Borri n.30, angolo Via Saliceto Panaro (accanto all'AVIS-AIDO, di fianco alla chiesa nuova di San Lazzaro). **Le prove si effettuano dalle 21,00 alle 23 di lunedì (uomini), martedì (donne) e venerdì (tutti).**





# Immagini dal Pranzo Sociale 2019











## La nostra salute: in programma due conferenze per parlare del nostro benessere

**Sabato 25 Gennaio,  
ore 15:30**

### **Le potenzialità della tecnologia per la facilitazione dell'accesso ai servizi e per la gestione dei percorsi di cura**

*La digitalizzazione della sanità sta conoscendo una nuova stagione. Smartphone, tablet, social media, big data e open data, hanno cambiato la nostra vita quotidiana in ogni suo aspetto, compreso il nostro modo di essere pazienti: lo sviluppo di piattaforme e di sistemi di sanità digitale permette di migliorare l'erogazione delle prestazioni, l'amministrazione e la gestione dell'intero sistema sanitario.*

*Alcuni esempi di questo sono i passaggi informatizzati degli esami e delle situazioni di salute che ci riguardano (cartelle cliniche elettroniche; la possibilità di prendere appuntamenti accedendo direttamente al nostro Fascicolo Sanitario Elettronico, di scaricare referti di esami, di scegliere il Medico di Medicina Generale.*

*La Tecnologia sta notevolmente modificando anche la cura di problemi di salute; ad esempio attraverso una app è possibile monitorare costantemente il livello di glucosio nel sangue, di monitorare lo stato di salute e fornire informazioni in tempo reale a medici, infermieri e altri operatori sanitari, che possono così prendere decisioni migliori e fare diagnosi più rapide e accurate.*

*Parleremo di Telemedicina, di Sanità Digitale, conosceremo il Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE) e le sue potenzialità, insieme alla:*

**Dr.ssa Manuela Carobbi  
Responsabile Ufficio Relazioni con il  
Pubblico Azienda USL Modena.**

**Sabato 28 marzo  
Ore 15:30**

### **Sana e corretta alimentazione per prevenire disturbi, mantenere e migliorare lo stato di salute**

Una corretta alimentazione può essere di grande aiuto per prevenire eventuali malattie, mantenere e migliorare lo stato di salute. Il Dr. Franco Caroli ci accompagnerà in un percorso di conoscenza dei principali alimenti di cui fare uso per prevenire e curare problemi di salute.

Un corretto regime alimentare è alla base di una vita in salute: secondo l'OMS circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

Il legame tra cibo e salute è noto da tempo: già Ippocrate nel 400 A.C. diceva "Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo" e, avvicinandoci alla nostra epoca, possiamo citare Feuerbach, filosofo del XVIII secolo, con la sua famosa frase "L'uomo è ciò che mangia" e lo scrittore Oscar Wilde, che diceva "Quando si intende condurre una vita nuova occorrono pasti regolari e sani".

Un'alimentazione inadeguata oltre ad incidere negativamente sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei fattori di rischio per l'insorgenza di numerose patologie. Sappiamo che una delle conseguenze di un'alimentazione squilibrata è l'obesità e la correlazione tra obesità e malattie croniche (diabete, disturbi cardiovascolari, cancro) è ormai certa.

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) ha riconosciuto la stretta relazione tra stili di vita non corretti (alimentazione squilibrata, fumo, alcol, sedentarietà) e alcuni tipi di tumore.

Parleremo di ciò insieme al **Dr. Franco Caroli, Medico e Omeopata, che ci fornirà anche alcuni consigli pratici per il corretto uso dei cibi, anche con riferimento ad eventuali problemi di salute.**



In viaggio  
con i  
soci  
SOMS



## La nebbia agli irti colli...

*Nonostante le foschie autunnali,  
le colline delle Langhe e del Monferrato  
ci hanno svelato il loro grande fascino*

di Mariangela Ranuzzi



Chi non è mai stato nelle Langhe, non può bene comprendere perché sono state dichiarate patrimonio dell'UNESCO. Solo vedendole, lo si capisce.

Il paesaggio delle Langhe è infatti costituito da dolci colline, ricoperte di interminabili e ordinati vigneti, sulla cui sommità si ergono splendidi borghi a dominare valli, vigne e piantagioni di nocciole, coltura alternativa alla vigna. Si stava ultimando la vendemmia che viene ancora effettuata a mano come la potatura e tutte le altre operazioni relative a questa coltura.

Da qui nascono i famosissimi e pregiati vini piemontesi conosciuti in tutto il mondo: Barolo, Barbera, Dolcetto d'Alba, Nebbiolo ecc. che abbiamo ovviamente potuto degustare (*ed acquistare*) nella visita di una bella cantina a conduzione familiare a Roddi. Dei tanti borghi con castello, tutti graziosi e ben tenuti, si è visitato Barolo, Serralunga d'Alba e Grinzane Cavour il cui castello, come dice il nome, era proprietà della famiglia Cavour, dei cui vigneti si occupò pure il famoso statista.

Asti, capoluogo del Monferrato e Alba capoluogo delle Langhe detta anche "città dalle cento torri", sono state entrambe fondate dai Romani ed hanno avuto il massimo splendore nel Medioevo (di cui hanno mantenuto l'aspetto) quando divennero fiorenti centri di commerci, grazie alla loro posizione, per lo scambio di prodotti del mare (Genova) e prodotti dell'interno. I commercianti arricchiti e le famiglie nobili, costruirono bei palazzi in mattoni rossi

con ornati di cotto e tufo e centinaia di torri – oggi solo alcune di esse restano visibili – a dimostrazione della loro ricchezza e importanza; le abbiamo visto camminando, assieme alle chiese e ai bei palazzi. Con l'av-

vento dei Savoia, i nobili e i ricchi commercianti si trasferirono a Torino ed iniziò per queste città un periodo di declino. Entrambe rinascono grazie alla cultura gastronomica e alla ricchezza di materie prime pregiate: vini, nocciole e tartufi bianchi (*ad Alba erano i giorni della 89esima sagra del Tartufo*) e che alimentano numerose industrie alimentari.

E' stata quindi, una bellissima sorpresa sia a livello gastronomico (*abbiamo mangiato benissimo!*) che artistico e panoramico, anche se, il tempo, prettamente autunnale e con foschia, non ci ha consentito di godere appieno degli splendidi colori dell'autunno.





In viaggio  
con i  
Soci  
Soms



## Lyon, la petite Ville Lumière

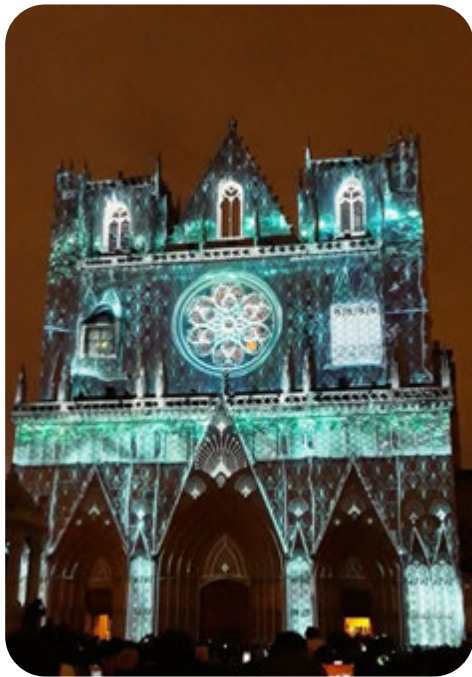
### La Festa delle Luci di Lione

Foto e testo di Nara Bellei



La partenza è all'alba, visto il lungo viaggio che ci aspetta; la sosta a metà viaggio avviene tra le Alpi innevate che ci regalano una bella emozione. Nel primo pomeriggio l'arrivo a Chambéry, antica capitale della Savoia. La guida locale ci accompagna per la visita al Castello dei duchi di Savoia, alla cattedrale Saint-Francois de Sales, che custodisce la più vasta collezione di *trompe d'oeil* dell'Europa e alla suggestiva fontana degli elefanti.

Visita al delizioso centro del paese nel cuore delle Alpi. Dopo le belle visite, partenza verso Grenoble, dove si cena nell'Hotel che ci ospiterà per due notti.



Il secondo giorno, al mattino, visita al centro storico di Grenoble ed ai mercatini di Natale. Bella la Cattedrale Notre Dame con relativo caratteristico presepe. Nel primo pomeriggio arrivo a Lione, città tra i due fiumi, la Saona ed il Rodano, con visita guidata alla parte antica della città, i suoi teatri e i suoi caratteristici "Traboules", i passaggi segreti all'interno di case private che attraversano cortili illuminati, scale a chiocciola, pozzi d'acqua antichi: una immagine magica della vecchia Lione. Intanto per le vie del centro si comincia a respirare l'atmosfera di festa che prelude allo spettacolo delle luci, con odori e sapori del cibo, del vin brulé e della musica che invade le strade...

Ognuno si prenderà il suo tempo per poter gustare lo spettacolo delle luci in giro per la città, cominciando dalla Cattedrale Saint Jean con lo spettacolo fantasmagorico a tema della Genesi... Lo

spettacolo delle luci, nato per onorare l'8 dicembre, la festa di "Marie". è davvero grandioso, degno della sua fama, sia per la bellezza che per la grande partecipazione popolare.

Il terzo giorno, lasciamo Lione per arrivare alla deliziosa Annecy ai

pedi dell'Alpi, con i suoi tipici canali che l'hanno resa famosa come la "Venezia della Savoia", con i suoi piccoli ponti, le casette colorate ed una bellissima vista, dall'alto del castello, del lago sulle cui sponde sorge la cittadina. Bei negozi, caffetterie, prodotti tipici e una bella atmosfera natalizia creata dai Mercatini di Natale. Il pranzo è caratteristico con zuppa di cipolle e formaggi tipici del posto. Nel pomeriggio, lasciamo a malincuore questi paesaggi da fiaba per il ritorno a casa...





**In viaggio  
con i  
soci  
SOMS**



## **Nel 2020 in gita con la Soms**

*Le gite proposte ai soci per il nuovo anno:  
Mostre, laghi, nord Europa, Mercatini di  
Natale... Un ampio ventaglio di proposte*

### **Gite di un giorno:**



**Sabato 21 marzo:** Ferrara, mostra di De Nittis e Comacchio, con pranzo a base di pesce

**Sabato 9 maggio:** Lago di Como: Villa Melzi e Villa del Balbianello

**Sabato 5 settembre:** Mantova, navigazione sul Mincio e fioritura dei fiori di loto



**Sabato 17 ottobre:** Villa Barbaro di Maser, Asolo e Valdobbiadene

### **Gite di tre giorni:**

**Domenica 31 maggio - Martedì 2 giugno:** Copenhagen

**Venerdì 27 novembre - Domenica 29 novembre:** Mercatini di Natale - Montreux, Chillon e Berna

Organizzazione Tecnica: Serviaggi srl via Vignolese nr 35/37 41124 Modena tel. 059 220530



Vicini, per andar lontano.

## **Sabato 21 marzo: gita a Ferrara, per la mostra di De Nittis e Comacchio con pranzo a base di pesce**

Ore 07:30, partenza da Modena per Ferrara. Ingresso a Palazzo dei Diamanti ed incontro con la guida per la visita della mostra dedicata a Giuseppe De Nittis (1846 - 1884), figura di spicco, insieme a Boldini, della scena parigina di fine Ottocento. La rassegna nasce dal rapporto di collaborazione e interscambio culturale instauratosi tra due istituzioni civiche simili per storia, natura e vocazione: il Museo Giovanni Boldini di Ferrara e la Pinacoteca De Nittis di Barletta. Al termine, partenza per Comacchio, deliziosa cittadina del delta ferrarese e pranzo in ristorante a base di pesce. Dopo pranzo, visita guidata iniziando dal secentesco Ponte dei Trepponti, simbolo di Comacchio, per arrivare al centro lagunare costituito dalla Loggia del Grano e dalla Torre dell'Orologio. La passeggiata può proseguire fino al Duomo di San Cassiano affiancato a una caratteristica torre campanaria. L'antico borgo di pescatori è stato ricostruito nel corso del XVII secolo durante il dominio papale. Al termine, partenza per il rientro a Modena con arrivo in serata.

*Menù: Insalata di mare, cotoletta di sarda, assaggio di marinato, Assaggio di umido di seppia, Risotto alla marinara e Maccheroncini alle seppie, Fritto misto del pescato, Sorbetto*



**Tradizione rispettata!!! Anche quest'anno a metà dicembre, il "Gruppo del Pollice Verde", si è radunato intorno a Fernando Gottardi, fioraio professionista, per essere guidato nella realizzazione di bellissime composizioni floreali che, al termine dell'incontro, le partecipanti hanno portato a casa per abbellire le loro tavole natalizie!**



# Gennaio - Marzo: gli appuntamenti della SOMS

## Soms: il Menù di inizio anno

- 25 Gennaio ore 15:30** Conferenza, Dott.ssa Manuela Carobbi: potenzialità tecnologiche per facilitare l'accesso e la gestione del percorso di cura (il Fascicolo Sanitario Elettronico)
- 1 Febbraio ore 20:00** **Cena di San Geminiano e lotteria dei lavoretti Soci**
- 8 Febbraio ore 15:30** Conferenza: Dott.ssa Graziella Martinelli Braglia I canali dell'antica Modena tra salute pubblica, trasporti ed artigianato
- 22 Febbraio ore 20:00** **Cena di Carnevale con i vini della Cantina Paltrinieri di Sorbara**
- 27 Febbraio ore 18:00** Conferenza: **Modena ed il buon crescere. Dott.ssa Maria Cristina Stradi e Dott. Mauro Francia** coautori dei libri "La strada Maestra" e "Una partenza forte". Nel cinquantenario della nascita dei Nidi e delle Scuole d'infanzia a Modena
- 21 Marzo** **Gita a Ferrara e Comacchio: mostra De Nittis e pranzo di pesce**
- 28 Marzo ore 15:30** Conferenza, dott. Franco Caroli: Una sana e corretta alimentazione per prevenire disturbi e mantenere lo stato di salute
- 4 Aprile ore 20:00** **Cena degli Auguri di Pasqua**
- 18 Aprile ore 15:00** **Assemblea ordinaria dei Soci**

### Avviso importante per le socie ed i soci che si dilettano con lavori di ricamo, cucito, uncinetto, maglia pittura e bricolage

Considerato il notevole successo che l'iniziativa ha riscontrato negli scorsi anni (e non potrebbe essere diversamente, visti i bei lavori presentati dalle ns. socie e soci), invitiamo anche quest'anno le tante brave e creative persone a fare lavoretti che, come al solito, verranno messi in lotteria.

Auspiciando la partecipazione, oltreché dei fedelissimi, anche di ulteriori soci/e, Vi attendiamo numerosi ad ammirare i bellissimi lavori, che certo non Vi deluderanno, in occasione della cena di San Geminiano che si terrà il  
1 FEBBRAIO 2020

*Nelle immagini, i lavori realizzati dai Soci nello scorso anno*





**La Soms esprime i più grandi auguri al socio novantenne *Silvano Barbari* !**



*La Soms Modena, nelle persone dei consiglieri Isabella Genovese e Lorenzo Mezzatesta, ha partecipato alle celebrazioni del 150esimo anniversario della Società Operaia di Mutuo Soccorso ed Istruzione di Cividale del Friuli. Felicitandosi per il traguardo raggiunto, la Soms Modena invia agli Amici della consorella friulana cordiali saluti ed il ringraziamento per l'ospitalità ricevuta.*

La Soms Modena dà il benvenuto ai nuovi soci:

**Francesca Soffici**  
e  
**Sabino Genovese**  
soci effettivi

**Claudia Grenzi**  
e  
**Valter Tonelli**  
soci simpatizzanti

**CONDOGLIANZE:** La Soms esprime le più sentite condoglianze:

alla socia Sig.ra **Magda Manfredini**, per la scomparsa della sorella **Rita Manfredini**, deceduta il 27 settembre 2019

alla socia Sig.ra **Norma Pini**, per la scomparsa del marito **Guido Zanotti**, socio dal 1 maggio 1958, deceduto il 14 ottobre 2019

alla socia **Rossella Ferraresi** ed alla **famiglia Zanna** per la scomparsa di **Graziella Molinari**, socia dal 1994 e deceduta il 23/12/2019

ai soci **Roberta Setti** e **Sara Sberveglieri** per la perdita di **Franco Setti**, deceduto il 24/12/2019, socio dal 1967

**BPER:**  
Banca

# Dormi sonni tranquilli.

Vieni in filiale e chiedi il tuo Check-up Assicurativo.

BPER Banca ti aiuta a scegliere le polizze assicurative più adatte a te.

bper.it 800 22 77 88 f in

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prodotti assicurativi di Arca Vita e Arca Assicurazioni. Prima della sottoscrizione leggere il set informativo in filiale o su [arcassicurati.it](http://arcassicurati.it).

Vicina.  
Oltre le attese.

Notiziario informativo della  
**Società di Mutuo Soccorso di Modena**  
Pubblicazione trimestrale gratuita  
Autorizzazione Trib. 1385 del 30/04/1997  
**Direttore Responsabile: Giovanni de Carlo**

Proprietario:  
**Società Operaia di Mutuo Soccorso**  
Stampa: GRAFICHE RONCHETTI, MODENA

Direzione, Redazione, Amministrazione:  
Corso Canalchiaro 46, 41121 Modena

Orari d'ufficio:  
martedì, giovedì, sabato: ore 10.00 — 12.00  
Telefono e Fax: 059.222154

**Sito Internet: [somsmodena.it](http://somsmodena.it)**  
Mail: [info@somsmodena.it](mailto:info@somsmodena.it),  
[notiziario@somsmodena.it](mailto:notiziario@somsmodena.it)

Grafica ed impaginazione a cura della Redazione

**Redazione: Lorenzo Mezzatesta**

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

## 10% IN MENO SULLE PRESTAZIONI ODONTOIATRICHE

PER LE CURE DENTALI DEGLI ISCRITTI ALLA  
SOCIETA' OPERAIA DI MUTUO SOCCORSO  
DI MODENA E TUTTI I MEMBRI  
DELLA LORO FAMIGLIA



PRIMA VISITA CON DIAGNOSTICA INTERNA  
CHIAMA IL 349 - 6771129  
PRENDI SUBITO IL TUO APPUNTAMENTO

APERTI ANCHE AL  
SABATO MATTINA

### IL VENTURA CENTRO ODONTOIATRICO

Ambulatorio privato di Odontoiatria  
attivo a Sassuolo da 32 anni  
Distribuito su 3 piani con:  
Ampia reception  
5 Sale dentistiche  
1 Sala sterilizzazione

### LA NOSTRA EQUIPE

Si avvale di una squadra composta da:  
17 Odontoiatri che esercitano in tutte  
le branche dell'odontoiatria  
3 Igienisti  
5 Assistenti alla Poltrona

### LABORATORIO ODONTOIATRICO E DIAGNOSTICA INTERNA

Laboratorio Interno  
Diagnostica in sede

### I TRATTAMENTI ODONTOIATRICI

Igiene Orale  
Implantologia  
Protesi Fissa e Mobile  
Chirurgia Orale  
Parodontologia  
Conservativa  
Ortodonzia  
Pedodonzia  
Gnatologia

**Chiama il 349 - 6771129 e prendi subito un appuntamento**  
**LA PRIMA VISITA COSTA SOLO UN'ORA DEL TUO TEMPO**

La sua visita sarà  
comprensiva di Panoramica se  
l'odontoiatra lo riterrà opportuno



PIAZZA MARTIRI PARTIGIANI, 77  
41049 SASSUOLO (MO)  
Mail: [richiestavisita@venturaodonto.it](mailto:richiestavisita@venturaodonto.it)  
[WWW.VENTURAODONTO.IT](http://WWW.VENTURAODONTO.IT)

Direttore Sanitario: Dott. Renzo Brovia, Dottore in Medicina e Chirurgia - Specialista in Anestesia e Rianimazione.  
Autorizzazione Sanitaria Prot. 1205 del 14/01/2016