

Casabenessere

vivere la casa secondo natura



Abitare 5.0

il nuovo modo di abitare

Expocasa è uno dei più importanti eventi italiani dedicato all'arredamento, al design e alle soluzioni per la casa a 360°

EXPO CASA



Inquadra il QR
e scopri l'evento!



*Home decor & Living
Materiali & Finiture
Design exhibitions
Eventi & Workshop*

28 SETTEMBRE – 06 OTTOBRE
OVAL Lingotto Fiere, Torino



GIULIA BERRUTI
EDITRICE

Settembre: Si Riparte con CasaBenessere

Con l'arrivo di settembre, CasaBenessere si rinnova con una veste grafica completamente nuova, mantenendo l'impegno di portare nelle vostre case e sui vostri tavoli temi innovativi e utili legati al mondo della casa, del benessere e del settore immobiliare.

*La nostra presenza a **ExpoCasa** e **Restructura** sarà un'occasione speciale per organizzare eventi dedicati a chi ama la **sostenibilità e l'ambiente**, e a chi si impegna in prima persona nella riqualificazione degli immobili, a partire dagli spazi comuni come l'androne.*

Ma il nostro impegno non si ferma qui.

*Saremo presenti anche a **Big Buyer**, dove il benessere in ufficio sarà al centro del dibattito, e al **SAIE di Bologna**, dedicato all'edilizia e ai materiali edili innovativi.*

CasaBenessere continua così a tenervi informati e aggiornati su tutte le novità del settore, per un futuro più sostenibile e consapevole.

Casabenessere Plus
Iscrizione al tribunale n. 1809 del
10.06.2005

Viale Repubblica, 69
20851 Lissone (MB)

Direttore Responsabile:
Roberto Cardile

Editore:
Giulia Berruti

Comitato Scientifico:
Olivia Carone

Grafica:
Lisa Maiorano

Hanno collaborato a questo numero:
Stefania Benni, Roberta Rossi,
Fabio Calvetti, Pucci, Renzo Zadra,
Luciano Brenna, Omilia,
Clara Buoncristiani, La Calce del Brenta,
Matteo Tessarotto, Francesco Ciano,
Catering Grash, Silvia Ghione,
Cinzia Franza

ARCHITETTURA E DESIGN

6



Case Sostenibili: Dalla Mongolia alla Val di Susa
Un Viaggio Attraverso Abitazioni Circolari e Green

8



Connessione e continuità tra interno ed esterno in **architettura**
Roberta Rossi consulente d'immagine e architetto d'interni

9



L'estate e i suoi **colori**
Roberta Rossi image consultant e interior designer

10



Intervista a Fabio Calvetti creator di **LAB.D3SIRE**
Il mondo delle api e la moda sostenibile: le origini della Bee Bag

12



Eco 6-3 litri, la cassetta del momento.
Nuove placche **Pucci**, design e funzionalità.

COSTRUZIONE E CONDOMINIO

14



Le manutenzioni obbligatorie in **condominio**
Renzo Zadra

16



L'occupazione abusiva di un immobile.
Un tema di estrema attualità - Luciano Brenna

18



L'impatto dell'**intelligenza artificiale** sul mondo delle professioni:
alcuni spunti di riflessione
Intelligenza Artificiale e Machine Learning: un'introduzione

FORMAZIONE

22



Il **coaching** come approccio maieutico al lavoro per obiettivi
nella gestione del condominio

26



I **libri** di Francesco Ciano

VIAGGI

28



Slunj: Una Gemma Nascosta nella **Natura Croata**

CIBO E BENESSERE

30



La **cucina** unisce l'Italia: storia dei primi piatti tricolore
La cucina che unisce l'Italia: i nostri primi più famosi

34



Il **Benessere in Ufficio**: Come Migliorare la Qualità della Vita Lavorativa

36



Autostrada delle Api: un inno alla biodiversità

CONSIGLI E SUGGERIMENTI PRATICI

38



Proteggere la salute **indoor**: strategie per combattere l'inquinamento domestico
A cura di Stefania Benni

MOSTRE E FIERE

40



Fiere di Settore:
I Nostri Eventi Consigliati

LETTERE AL DIRETTORE

41



Le radici delle nostre scelte

Case Sostenibili: Dalla Mongolia alla Val di Susa

Un Viaggio Attraverso Abitazioni Circolari e Green



In un'epoca in cui la sostenibilità e il rispetto per l'ambiente stanno diventando criteri fondamentali nella scelta delle abitazioni, le iurte mongole e le bio cupole della **Val di Susa** emergono come due soluzioni abitativi innovative e rispettose dell'ambiente, capaci di unire tradizione e modernità.

Queste strutture non solo incarnano un modo di vivere in armonia con la natura, ma rappresentano anche un ritorno alle radici, rispondendo alle esigenze contemporanee di risparmio energetico, sostenibilità e benessere abitativo.

Le Iurte Mongole: Un'Eredità Millenaria per un Futuro Sostenibile

Le **iurte** sono abitazioni tipiche della tradizione nomade mongola, progettate per essere facilmente montate e smontate senza lasciare traccia sul terreno.

Questa caratteristica riflette la necessità di vivere in simbiosi con l'ambiente, una lezione che possiamo applicare ancora

oggi. La struttura leggera delle iurte, unita a una straordinaria capacità di isolamento termico, le rende ideali per affrontare condizioni climatiche avverse, come i rigidi inverni della **steppa mongola**.

In **Europa**, queste abitazioni stanno diventando sempre più popolari non solo per il loro fascino esotico, ma anche per il loro basso impatto ambientale e il costo contenuto.

Con **poche migliaia di euro**, è possibile acquistare una iurta e vivere in un ambiente che favorisce il contatto diretto con la natura, lontano dalle frenesie cittadine.

Questo stile di vita, che implica spesso un ritorno alle aree rurali, offre un'alternativa concreta alla cementificazione selvaggia e alla vita frenetica delle città.

Le Bio Cupole della Val di Susa: Innovazione e Tradizione

Mentre le iurte ci portano lontano nella steppa asiatica, le **bio cupole** della Val di Susa ci offrono un esempio di come la tradizione possa essere rivisitata in chiave moderna per rispondere alle sfide ambientali contemporanee. Situate a **Combette di Chianocco**, queste strutture, realizzate con materiali locali come legno di abete e argilla, rappresentano un manifesto di sostenibilità e economia circolare.

Le bio cupole, concepite come centri di aggregazione, formazione e danza, sono il frutto dell'impegno dell'**Associazione Nad** nel promuovere un modo di costruire e vivere che sia rispettoso dell'ambiente. Il loro design circolare e l'utilizzo di materiali ecologici sono pensati per ridurre l'impatto ambientale e per integrarsi armoniosamente nel paesaggio montano della **Val di Susa**.

Queste costruzioni, con il loro aspetto unico e la loro funzionalità, incarnano perfettamente la filosofia della sostenibilità. Sono spazi ideali per chi cerca un'esperienza abitativa diversa, che valorizzi il territorio e offra soluzioni innovative per vivere in modo più sostenibile.

Le iurte mongole e le bio cupole della Val di Susa, pur



appartenendo a contesti geografici e culturali molto diversi, condividono una filosofia comune: **vivere in armonia con la natura.**

Entrambe le soluzioni abitative rappresentano un modo di pensare che mette al centro il **rispetto per l'ambiente** e il **benessere delle persone**, offrendo alternative concrete a modelli abitativi tradizionali che spesso non tengono conto dell'impatto ambientale.

Adottare una iurta o una bio cupola significa non solo scegliere un'abitazione, ma anche un modo di vivere che privilegia la **sostenibilità**, la qualità della vita e il rispetto per il territorio.

È una scelta che invita a riflettere su come possiamo contribuire, nel nostro piccolo, a un futuro più **green** e consapevole.

In conclusione, che si tratti delle iurte della Mongolia o delle bio cupole della Val di Susa, il futuro dell'abitare sembra puntare verso soluzioni che, pur affondando le radici nella tradizione, guardano con lungimiranza alle esigenze del mondo moderno.

Soluzioni che ci permettono di riscoprire un rapporto più autentico con la natura, **riducendo al minimo il nostro impatto sul pianeta** e migliorando al contempo la qualità della nostra vita quotidiana.



Connessione e continuità tra interno ed esterno in **architettura**

Roberta Rossi consulente d'immagine e architetto d'interni

Mai come oggi noi architetti ci troviamo chiamati a dover progettare spazi abitativi coerenti ed **armonici** in cui i nostri clienti possano vivere in una condizione di completo **benessere**.

L'architettura moderna cerca quindi di creare una perfetta integrazione tra ambienti interni ed esterni. La parola d'ordine sarà quindi **continuità!**

Già a cavallo tra le due guerre mondiali l'architetto statunitense **Frank Lloyd Wright** padre e maestro del Movimento Moderno, con la sua **Fallingwater** o casa Kaufmann, dal nome del suo proprietario, aveva posto l'accento sul tema della connessione tra interno ed esterno. Il progetto di questa villa infatti sottolinea l'armonia tra genere umano e natura, creando così un sistema di costante **equilibrio** tra l'ambiente costruito e l'ambiente naturale circostante.

Recentemente la progettazione e la realizzazione dell'edificio residenziale il **"bosco verticale"** dell'architetto **Boeri** a Milano, nella zona dei giardini di Porta Nuova, fa capire quanto nel corso degli anni sia diventato realmente importante per l'uomo avere un rapporto diretto e continuo con l'esterno ed in particolare con la natura.

Infatti anche in una città trafficata e sovradimensionata come Milano l'architetto Stefano Boeri e il suo team, con questo progetto, ha voluto ed è riuscito a sottolineare il rapporto continuo tra uomo ed altre specie viventi, in particolare gli alberi, tanto da essere considerata **"una casa per alberi che ospita anche umani"**.

Anche a Torino, qualche anno dopo, l'architetto **Luciano Pia**, progetta e fa costruire, nelle vicinanze del parco del Valentino **"condominio 25 verde"**, un edificio residenziale che rappresenta il primo esperimento di bioarchitettura nel capoluogo piemontese.

Soprannominato foresta abitabile, l'edificio è caratterizzato e circondato da vegetazione quasi come se tutti gli appartamenti fossero delle vere e proprie case sull'albero. L'importanza di poter vivere in una situazione di benessere diventa così il comune denominatore.

L'immagine che ho scelto rappresenta un mio progetto per



ROBERTA ROSSI

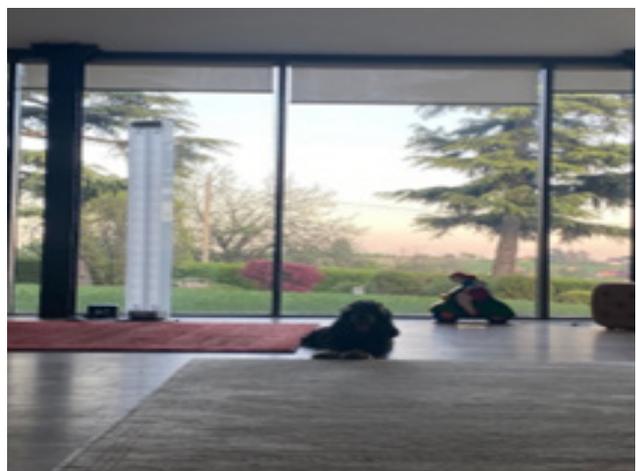
un'abitazione unifamiliare nella **collina torinese**. I miei clienti, provenendo da un trascorso abitativo cittadino, avevano l'esigenza di voler far entrare all'interno di casa l'intorno ed il verde della collina.

Ho così proposto loro, soprattutto nell'ambiente più grande e conviviale della casa, una serie di vetrate continue per rendere possibile che la vista dell'ambiente

circostante fosse a perdita d'occhio.

La disponibilità dello spazio esterno dell'abitazione diventa tanto importante quanto l'ambiente interno, connettendosi in modo fluido ed accogliente; anche il cane sembrerebbe apprezzare!

Quindi il **"dehor"** si può e si deve considerare a tutti gli effetti come estensione del nostro spazio vitale, sia nelle abitazioni unifamiliari che negli appartamenti cittadini; abbiamo riscoperto esserlo tanto indispensabile ed essenziale soprattutto anche dopo l'epoca di pandemia.



L'estate e i suoi colori

Roberta Rossi image consultant e interior designer

Sono **consulente d'immagine** e **architetto d'interni**, connubio perfetto per far capire quanto sia importante il canone estetico per me e per il mio lavoro. Mi occupo quindi di curare la presenza visiva dei miei clienti e di dare forma e gusto a qualsiasi tipologia di loro involucro come il prolungamento della loro personalità.

Sin dall'antichità sia nell'arte che nell'architettura si parlava di **armonia** e di bellezza e perciò di canoni estetici; ma quando si parla di bellezza è quasi impossibile non pensare al colore! Estate significa dal latino "**aestas**" calore bruciante e rappresenta il periodo dell'anno in cui siamo circondati da colori forti che pallidamente iniziano a fare le loro prime comparse in primavera.

Ecco quindi come in modo del tutto spontaneo anche una semplice pianta di **bouganville** possa riversare il suo colore caldo ed intenso facendo da cornice ad una tipica architettura sarda.

La magia del suo colore avrà così la capacità di valorizzare al massimo l'architettura circostante creando la propria unicità; il colore rosa, intenso e vibrante del rampicante sarà così alla portata di tutti, creando un netto contrasto con il contorno bianco della finestra, la pietra della facciata, il verde del prato ed il blu del cielo, mettendo tutto armonicamente in palette, creando cioè **un'armonia cromatica**. La magia del colore



ha anche il potere di valorizzare al massimo ciò che risulta essere di base fondamentalmente semplice.

Un involucro lineare e pulito, ad esempio, può divenire, grazie all'utilizzo del colore scelto, uno spazio architettonico di carattere riuscendo a creare la sua identità ed unicità. La capacità della scelta cromatica valorizzerà così al massimo l'idea del nostro spazio.

L'utilizzo di questo **rosa pastello** spatolato, rievocando tonalità calde e terrose, metterà in risalto la piccola apertura a sezione quadrata sulla sinistra quasi a farla sembrare **un'opera d'arte**.

Il verde che appare sullo sfondo dell'apertura in questione è richiamato dalla pianta contenuta non a caso in un vaso dello stesso colore del muretto e del resto della muratura. Così facendo l'intensità del colore verde, unico altro colore utilizzato, farà risaltare ed esaltare sapientemente le caratteristiche cromatiche di questa tonalità calda e ricercata, ottenendo così un'ottima **resa cromatica**.

L'equilibrio tra forme e colori, in questo periodo estivo, ci ha permesso di raggiungere un concetto di armonia, facendo affiorare e migliorare quel qualcosa che già esisteva.

Un tocco del colore giusto infatti, abbinato al contesto corretto, accende una scintilla e fa brillare lo sguardo ed il sorriso.



Intervista a Fabio Calvetti creator di **LAB.D3SIRE**

Il mondo delle api e la moda sostenibile: le origini della Bee Bag

Fabio, marito e padre innanzitutto, poi ingegnere atipico attento alla contaminazione dei pensieri, delle tecnologie e al rendere custom ciò che tocca.

Cosa ti ha ispirato a creare la BEE BAG e quale messaggio vuoi trasmettere attraverso questo prodotto?

La BEE BAG nasce dalla mia passione per la sostenibilità e il design innovativo. Volevo creare un prodotto che non fosse solo funzionale, ma anche un simbolo di unicità e rispetto per l'ambiente.

La mia ispirazione deriva dalla natura, in particolare dal modo in cui le api lavorano instancabilmente per costruire e mantenere il loro ecosistema.

Puoi spiegarci il processo di progettazione e produzione della BEE BAG utilizzando la tecnologia di stampa 3D?

Utilizziamo la stampa 3D per progettare la BEE BAG perché ci consente di sperimentare forme e design complessi che sarebbero impossibili da realizzare con i metodi tradizionali.

Questo processo ci permette di ridurre gli sprechi e di produrre borse personalizzate in base alle esigenze dei clienti."

Perché hai scelto di utilizzare il PLA come materiale per la BEE BAG? Quali vantaggi offre rispetto ad altri materiali?

Ho scelto il PLA perché è un materiale riciclabile e

biodegradabile, derivato da fonti rinnovabili come il mais. A differenza di molti altri polimeri, il PLA non è tossico e, se bruciato, non rilascia sostanze nocive. Credo che l'uso di materiali sostenibili sia fondamentale per il futuro della moda.

In che modo la BEE BAG promuove la sostenibilità e quali sono le caratteristiche che la rendono ecocompatibile?

La BEE BAG promuove la sostenibilità non solo attraverso i materiali, ma anche grazie al suo design duraturo. Ogni borsa è progettata per resistere nel tempo e ridurre la necessità di sostituzioni frequenti.

Inoltre, incoraggia i consumatori a riflettere sulle loro abitudini di consumo. E poi, nel caso prevalessse il consumismo, il PLA è biodegradabile.

Puoi raccontarci di come le imperfezioni delle borse rappresentano l'unicità di ogni pezzo? Qual è l'importanza del design circolare nella tua visione?

Le imperfezioni nella BEE BAG rappresentano l'unicità di ogni pezzo, proprio come ogni individuo è unico.

Questo design riflette anche la bellezza della natura, dove ogni elemento ha il suo posto e il suo valore.

La circolarità è fondamentale, poiché vogliamo che i nostri prodotti siano parte di un ciclo continuo, piuttosto che essere usa e getta.

Quali sono le principali caratteristiche funzionali della BEE BAG e come si adattano alle esigenze quotidiane degli utenti?

La BEE BAG è progettata per essere leggera e versatile, adatta per diverse occasioni, dalla spesa quotidiana a eventi speciali. Le sue forme innovative offrono spazio sufficiente senza compromettere lo stile.

Abbiamo anche integrato dettagli pratici, come tasche interne, per migliorare la funzionalità.

Qual è l'impatto ambientale della BEE BAG rispetto alle borse tradizionali?

Rispetto alle borse tradizionali, la BEE BAG ha un impatto ambientale significativamente ridotto.

Utilizzando materiali biodegradabili e riciclabili, contribuiamo a minimizzare i rifiuti nel ciclo di vita del prodotto. Inoltre, la produzione tramite stampa 3D riduce gli sprechi di materiale.

Qual è la tua opinione sul futuro della moda sostenibile



e quale ruolo pensi possa avere la tecnologia nella trasformazione del settore?

Credo fermamente che la moda sostenibile sia il futuro del settore.

La tecnologia giocherà un ruolo cruciale in questa trasformazione, permettendo ai designer di creare

prodotti più responsabili e personalizzati.

La consapevolezza dei consumatori è in crescita, e questo spingerà sempre di più le aziende a adottare pratiche sostenibili; ad esempio la partecipazione di Federica Pitton al concorso "Moda d'Autore" ha messo in luce il suo talento e l'importanza della collaborazione con Lab.d3sire.

La stilista ha presentato una collezione ispirata alle dee greche, utilizzando materiali riciclati e sostenibili, un approccio responsabile nel settore.

Lab.d3sire ha svolto un ruolo chiave nella realizzazione di dettagli tramite stampa 3D, integrando innovazione e creatività. Il terzo posto ottenuto non solo celebra Federica, ma anche Balangero, evidenziando l'importanza di valorizzare il talento emergente nella moda italiana.

Qual è stata la reazione dei clienti alla BEE BAG finora? Hai ricevuto feedback interessanti che ti hanno sorpreso?

La reazione dei clienti è stata estremamente positiva. Molti apprezzano non solo il design e la qualità, ma anche il messaggio di sostenibilità dietro la BEE BAG.

È incoraggiante ricevere feedback che evidenziano come i nostri clienti si sentano parte di un cambiamento positivo.

Hai in programma di sviluppare altri prodotti utilizzando la stessa tecnologia e materiali?

Se sì, puoi darci qualche anticipazione?

Sì, abbiamo in programma di espandere la nostra gamma di prodotti! Stiamo esplorando nuove applicazioni della stampa 3D e materiali sostenibili per creare accessori che si integrino con la BEE BAG.

Non vedo l'ora di condividere le nostre nuove idee con il pubblico!"

Intervista a cura di Stefania BENNI

Eco 6-3 litri, la cassetta del momento.

Nuove placche Pucci, design e funzionalità.



C'è una cassetta a doppio tasto e **"corpo ridotto"**, prodotta da **Pucci** in esclusiva fin dalla metà degli anni '90, che è diventata oggi la cassetta del momento grazie alle nuove disposizioni europee in tema di risparmio idrico e sostenibilità ambientale.

La prima cassetta a doppio tasto nel 1995 è stata proprio la **Pucci Eco 6-3 litri**.

Da quel momento in avanti usare l'acqua in modo razionale, soprattutto nel bagno, è diventata un'esigenza economica, ecologica ed etica.

Tutte le cassette **Pucci**, oggi, permettono di scegliere quanta acqua scaricare in modo da ridurre lo spreco, l'impatto sull'ambiente e la spesa delle famiglie.

La cassetta **Pucci Eco 6-3 litri a corpo ridotto** ha rappresentato, in questi anni, un prodotto di nicchia particolarmente versatile e utile in molti contesti.

Di fatto, questa è la cassetta che utilizza la minor quantità d'acqua, 6 litri con lo scarico pieno e addirittura 3 litri in quello ridotto. Riguardo alla disponibilità dell'acqua e al suo valore, la situazione attuale è ancora più critica rispetto al passato.

L'acqua potabile è sempre più rara e preziosa, la sensibilità ecologista si è diffusa come anche la consapevolezza che un bene comune come l'acqua vada tutelato a tutti i livelli.

Le recenti normative europee che promuovono la sostenibilità



ambientale spingono all'adozione di dispositivi che riducano al massimo lo spreco d'acqua. La **6-3 litri** è diventata così la cassetta che risponde meglio alle **normative UE**, recepite ormai anche in ambito nazionale e regionale.

Poiché è quella che aiuta a rispettare i beni comuni e a ridurre i costi, la **cassetta 6-3 litri** è quella da preferire, in ambito UE, in tutte le nuove ristrutturazioni, a partire dai servizi a uso pubblico di alberghi e ristoranti, scuole, ospedali e ogni tipo di comunità residenziale (situazioni nelle quali lo spreco dell'acqua è ancora più forte); e subito dopo anche nei nuovi bagni delle abitazioni.

La **6-3 litri** consente di usare l'acqua nel modo più razionale garantendo allo stesso tempo la perfetta igiene e la massima funzionalità. È disponibile anche sui sistemi **Rapido e Modulo** che velocizzano l'installazione.

Per comandare in modo perfetto e funzionale la cassetta, con la massima attenzione alla sostenibilità, **Pucci** presenta oggi una scelta ampia e diversificata di placche ad alto valore estetico, all'interno della quale ciascuno può trovare la placca in sintonia con il proprio gusto e con l'estetica della stanza da bagno.

La **placca Pucci** non è solo il pannello di controllo che lavora ogni giorno in sintonia con la apposita cassetta, garantendo un funzionamento ottimale e costante nel tempo.

La **placca Pucci** è diventata anche un piccolo ma fondamentale complemento d'arredo, elegante e moderna senza farsi troppo notare, ridisegnata e colorata secondo le

tendenze del design contemporaneo.

In tempi recenti la placca Pucci è diventata sempre più piccola nelle sue dimensioni, **280x180 mm**, e sempre più sottile, fino ai 4,7 mm attuali.

L'ultima generazione delle placche ha fatto però un ulteriore passo avanti riguardo al lato estetico e alla libertà di scelta.

Colori, tonalità, finiture, design concorrono a definire una serie di placche immaginate per soddisfare tutte le esigenze della clientela e di interpretare in modo versatile ogni tipologia di stanza da bagno.

Le linee minimali e il **design eco-compatibile** ispirato alla natura comunicano una sensazione di benessere e contemporaneità.

Le nuove placche **Pucci**, nuovissime nel design e nelle tinte, presentano naturalmente tutte le caratteristiche e le classiche doti **Pucci**.

Il doppio tasto, perché il risparmio dell'acqua è una priorità per l'ambiente e per le famiglie; l'interazione perfetta e "amichevole" con l'utente; un funzionamento impeccabile nel tempo e la resistenza all'uso intenso e stressante; la tecnologia e il controllo **qualità al 100% italiani** che rappresentano una vera garanzia in più; inoltre l'aggancio diretto allo sportello che agevola il lavoro degli installatori.

Eleganti, moderne, classiche, colorate, creative, ma tutte sostanzialmente Pucci.



Le manutenzioni obbligatorie in **condominio**

Renzo Zadra

La vita in condominio comporta inevitabilmente a sottostare ad una serie di **regole comportamentali** che più o meno tutti conosciamo.

Ma conosciamo invece le regole tecniche? Fortunatamente queste ultime sono di competenza dell'amministratore, ma è corretto erudire i partecipanti al condominio alle spese che si trovano ad affrontare per il fatto di vivere in condominio.

Lo scopo di questo articolo è quello di fornire una breve panoramica di quelle che sono le principali manutenzioni obbligatorie ed è rivolto ai condomini e non vuole essere una guida per l'amministratore di condominio.

Cerchiamo di vederle in ordine alfabetico quindi partendo dalla lettera A ossia dall'acqua la cui analisi di potabilità è diventata obbligatoria con il recente decreto legislativo **nr. 18 del 2 marzo 2023** che definisce i parametri chimici e microbiologici da monitorare ed i relativi limiti, tra questi anche la legionella. I prelievi e le relative analisi vanno ripetute con cadenza biennale.

Stando sempre in tema di acqua, vediamo quella delle **piscine** che sono regolamentate dall'accordo tra Stato e Regioni del **16 gennaio 2003** e le varie normative regionali fissano i requisiti generali di sicurezza igienica delle piscine ed i requisiti chimico-fisici e microbiologici che le acque di vasca e di immissione in vasca devono soddisfare prevedendo quindi un piano di autocontrollo e delle verifiche periodiche.

Queste verifiche vanno effettuate inizialmente sulle acque di approvvigionamento e poi con cadenza almeno mensile per quelle in vasca.

Proseguiamo con gli **ascensori**, categoria nella quale facciamo rientrare anche i montacarichi e le piattaforme per disabili dove troviamo **l'art. 15 del D.P.R. 30.04.1999 nr. 162** che recita che ai fini della conservazione dell'impianto e del suo normale funzionamento il proprietario o il suo legale rappresentante sono tenuti ad affidare la manutenzione di tutto il sistema a persona munita di certificato di abilitazione o a ditta specializzata ovvero a un operatore comunitario dotato di specializzazione equivalente che debbono provvedere a mezzo di personale specializzato.

Lo stesso decreto **all'art. 4** stabilisce la frequenza. La ditta specializzata deve rispettare anche il **D.M. 37/2008** che



contiene le norme tecniche nazionali ed europee specifiche per la tipologia di impianto. Quindi se non diversamente previsto dal costruttore dell'impianto questo sarà soggetto a verifiche periodiche, normalmente semestrali e ad un'ulteriore verifica da parte di un ente terzo con cadenza biennale come previsto dallo stesso **D.P.R.**

Sempre sotto la lettera A abbiamo l'antincendi e **nell'allegato 1 del D.P.R. 1° agosto 2011 nr. 151** troviamo l'elenco delle attività soggette alle visite e ai controlli di prevenzione incendi che possiamo riassumere in:

- **Attività 74** (rinnovo periodico a 5 anni) impianti per la produzione di calore alimentati a combustibile solido, liquido o gassoso con potenzialità superiore a 116 kW;
- **Attività 75** (rinnovo periodico ogni 5 anni) autorimesse pubbliche o private, parcheggi pluripiano o meccanizzati di superficie complessiva coperta superiore a 300 mq;



- **Attività 77** (rinnovo periodico ogni 10 anni) edifici ad uso civile con altezza antincendio superiore a 24 metri

Gli impianti o gli edifici che non rientrano in queste categorie devono comunque soddisfare i requisiti di sicurezza antincendio previsti dal **D.M. 25.01.2019**. Devono comunque essere presenti gli estintori che sono soggetti a controllo con cadenza semestrale.

Veniamo ora all'impianto termico ovvero la **caldaia** la cui frequenza di manutenzione è stabilita dal **Decreto Legislativo 192/ 2005 e dal Decreto Ministeriale 10/ 2018**. In particolare:

- Le caldaie a gas e a gasolio con potenza termica inferiore a 116 kW devono essere sottoposte ad una manutenzione annuale obbligatoria, eseguita da un tecnico abilitato.
- Le caldaie a gas e a gasolio con potenza termica superiore a 116 kW devono essere sottoposte ad una manutenzione semestrale obbligatoria, eseguita da un tecnico abilitato.
- Le caldaie alimentate a combustibili solidi (come la legna) devono essere sottoposte ad una manutenzione periodica obbligatoria, la cui frequenza dipende dal tipo di caldaia e dalle modalità di utilizzo.

Tuttavia, la frequenza di manutenzione può variare in base a specifiche normative locali, ma in ogni caso, è importante sottoporre le caldaie a regolari controlli e manutenzioni per garantirne la sicurezza, l'efficienza energetica e il corretto funzionamento.

La Direttiva Macchine **2006/42/CE** recepita e resa obbligatoria dal **D.Lgs. 17/2010** identifica cancelli, porte e sbarre automatiche come "macchine" essendo un insieme di elementi meccanici motorizzati. Sono pertanto soggetti a verifiche periodiche secondo quanto previsto dal costruttore e normalmente si tratta di una o due verifiche annuali. Vivamente consigliato poi è il controllo biennale da parte di un ente terzo.

Gli impianti elettrici sono normati dal **D.M. 22 gennaio 2008 nr. 37** che regola quanto concerne **l'art. 11- quaterdecies, comma 13 lettera a)** della legge **nr. 248 del 2 dicembre 2005** recante il riordino delle disposizioni in

materia di attività di installazione degli impianti, attività di installazione degli impianti all'interno degli edifici e dal **D.P.R. 27 ottobre 2001 nr. 462** che regola la semplificazione del procedimento per la denuncia di installazione di dispositivi di protezione contro le scariche atmosferiche, di dispositivi di messa a terra di impianti elettrici e di impianti elettrici pericolosi.

Pertanto, premesso che l'impianto sia a norma e corredato della dichiarazione di conformità, bisognerà ispezionare e verificare i componenti che ne garantiscono la sicurezza globale secondo la norma **CEI 64/08** con cadenza biennale per i luoghi a maggior rischio d'incendio, ambienti ad uso medico o equipollenti, cantieri e luoghi con pericolo di esplosione, mentre la cadenza diventa quinquennale in tutti gli altri casi.

L'art. 115 del D.Lgs. 81/2008 prevede che nei lavori in quota qualora non siano state attuate misure di protezione collettiva come previsto **nell'art. 111, comma 1 lettera a)** è necessario che i lavoratori utilizzino sistemi di protezione idonei per l'uso specifico.

Pertanto per tutti i lavori in quota, ovvero ogni attività lavorativa che espone il lavoratore a un'altezza superiore ai 2 metri rispetto ad un piano stabile, in assenza di opere provvisorie o di altre misure di protezione collettiva come possono essere i parapetti, il **D.Lgs. 81/2008** impone l'utilizzo di dispositivi di protezione individuali combinati con ancoraggi singoli o linee vita.

Le norme tecniche di riferimento **UNI EN 795/2012, UNI EN11578 e UNI 11560** per i dispositivi di ancoraggio progettati per l'uso con dispositivi di protezione individuali di terza categoria contro le cadute dall'alto, specificano i requisiti, i metodi di prova, le istruzioni per l'uso e la marcatura.

L'esecuzione dell'ispezione delle linee vita deve essere affidata a una ditta specializzata o a un Organismo di Ispezione da effettuarsi secondo la periodicità prevista dall'installatore che comunque non supera mai i due anni.

Vediamo ora le pompe a immersione, ovvero quei dispositivi utili a movimentare e sollevare l'acqua da un punto all'altro a seconda delle necessità.

In ambito condominiale sono spesso utilizzate per lo smaltimento di acque bianche da locali interrati all'impianto di scarico. Il controllo e la pulizia atto a prevenire guasti deve avvenire con cadenza almeno semestrale.

Altre manutenzioni obbligatorie avendo carattere marginale non verranno trattate ritenendo di aver fornito un ampio quadro.

L'occupazione abusiva di un immobile. Un tema di estrema attualità.

Luciano Brenna

Purtroppo, sempre più spesso, si sentono notizie di cronaca che riportano situazioni spesso kaffkiane.

L'occupazione abusiva di un immobile costituisce **reato** ed è punita, secondo la **Legge italiana**, sulla base di quanto previsto **dall'articolo 633 del Codice Penale**. Che cosa dice esattamente quest'articolo?

Chiunque invade arbitrariamente terreni o edifici altrui, pubblici o privati, al fine di occuparli o di trarne altrimenti profitto, è punito, a querela della persona offesa, con la reclusione Omissis.....

Seguono poi altri articoli che riguardano anche il reato di danneggiamento (**Art. 635 C.P.**). Vediamo com'è possibile tentare di opporsi, legittimamente e praticamente, a questo tipo di situazione.

Va detto che, se possibile, sarebbe buona cosa utilizzare, o almeno visitare periodicamente, l'immobile. Rimuovere l'eventuale corrispondenza giacente nella cassetta delle lettere e dare in qualche modo segnali che non è abbandonato.

Se ci fosse attiva un'utenza di energia elettrica, accendere e spegnere le luci può contribuire allo scopo, come pure cambiare lo stato delle tapparelle, mostrare panni stesi, ecc..

Dove tutto ciò non fosse possibile, la misura preventiva più evidente, per eccellenza, è costituita dal murare letteralmente tutte le vie di accesso all'immobile.

Tale soluzione è però ragionevolmente utilizzabile solo nei casi in cui si tratti di immobili non abitati e spesso decadenti, poiché precluderebbe l'accesso a chiunque, proprietari compresi. Inoltre richiederebbe ulteriori interventi, per





ripristinare gli accessi quando desiderato.

Va poi detto che, in caso di invasori particolarmente motivati, non costituisce una garanzia. Infatti, se per qualsiasi motivo non fosse possibile accorgersi tempestivamente dell'intrusione, il tempo giocherà a vantaggio degli intrusi, dando loro la possibilità di organizzarsi.

L'articolo 633 del C.P. recita che l'intruso/occupante, ...è punito, a querela della persona offesa,...

Questo significa che, per ottenere giustizia, sarà necessario poter dimostrare che non è mai stata concessa alcuna autorizzazione all'accesso da parte dei proprietari.

Da notare quindi che l'invasione non deve necessariamente avvenire mediante l'uso di forza fisica ma per essere perseguibile deve essere sempre arbitraria, senza alcuna autorizzazione.

È quindi necessario porre in essere tutte le precauzioni possibili, necessarie per dimostrare quanto sopra.

Si potrebbe pensare a una soluzione che preveda un presidio con servizi di guardiania fissa o di ronda, ma il costo, rapportato all'efficacia, non è vantaggioso.

Che cosa fare quindi?

Prima di tutto sarà necessario predisporre degli **sbarramenti fisici** che debbano essere forzati da parte degli invasori (**recinzioni, inferriate, grate, cancelli, ecc.**) rallentandoli nei loro tentativi di accesso.

Questi, insieme alle porte e le finestre, dovranno essere bloccati con adeguati sistemi (**serrature, riferme, ecc.**).

Al fine di avere immediata contezza dell'intrusione, sarebbe auspicabile l'uso di un sistema di allarme, che permetta di allertare tempestivamente le **Forze dell'Ordine** e quindi segnalare l'avvenuta intrusione in modo certo e conseguentemente, se del caso, consentire di presentare immediata e dettagliata denuncia/querela.

Particolarmente utile può rivelarsi l'utilizzo di alcuni sistemi nebbiogeni artificiali, attivati dall'impianto antintrusione.

Questi, azzerando o quasi, la visibilità all'interno degli ambienti, creano notevole difficoltà a muoversi nei locali protetti e contribuiscono a ostacolare gli intrusi.

Il mercato permette di soddisfare ogni tipo di necessità e, cosa importantissima, alcuni sistemi sono operativi anche senza necessità di mantenere attiva un'utenza per l'energia elettrica.

Un ulteriore ausilio è costituito da **sistemi di videosorveglianza** e, anche di questi, per tutte le necessità e disponibilità.

Per concludere: la scelta e la configurazione degli interventi, è preferibile che sia concordata con un professionista specializzato in grado di realizzare un sistema efficace e calibrare i costi che, con grande sorpresa, potrebbero rivelarsi notevolmente inferiori rispetto ai danni, materiali ed economici, patiti a causa dell'occupazione.

Luciano Brenna - www.lucianobrenna.eu



L'impatto dell'**intelligenza artificiale** sul mondo delle professioni: alcuni spunti di riflessione

Intelligenza Artificiale e Machine Learning: un'introduzione

È ormai da circa quarant'anni, da quando cioè si è diffuso in tutte le case e in tutti gli uffici il **personal computer**, che l'informatica ci ha abituato a stravolgere periodicamente il nostro modo di concepire il mondo e di interagire con esso, attraverso delle rivoluzioni sempre più pervasive e sempre più incalzanti.

Una delle novità più recenti, almeno per il grande pubblico, ha un nome per certi versi fascinoso, e per altri inquietante: **Intelligenza Artificiale (IA)**. Il termine stesso suggerisce la volontà di imitare l'uomo nelle sue facoltà intellettuali e creative, mediante opportuni mezzi tecnici.

La disciplina nasce negli anni Cinquanta del secolo scorso,

ma fino a una trentina d'anni fa non aveva ottenuto risultati eclatanti.

Poi, l'avvento di nuove tecniche cosiddette di "**back-propagation**" nel settare i parametri delle reti neurali, e l'esplosione dei dati disponibili successiva all'imposizione di Internet, hanno consentito di addestrare, letteralmente, generazioni di macchine dalle prestazioni via via più strabilianti, in grado di imitare e di surclassare l'uomo anche in attività che erano ritenute di esclusiva pertinenza della nostra specie.

Nell'IA, il "**machine learning**" (tradotto, apprendimento automatico) e la sua evoluzione "deep learning"

(apprendimento profondo) hanno in breve soppiantato i precedenti "sistemi esperti", che corrispondevano a rappresentazioni gerarchiche della realtà.

Nel **machine learning**, invece, la macchina viene addestrata (così si dice) su un certo set di dati, e sulla base di questo addestramento essa è poi in grado di inferire i risultati relativi a dati simili; detta previsione avviene in termini prettamente probabilistici.

In verità, se l'addestramento è fatto come si deve, la correttezza delle risposte è elevata per la sola macchina; ancora superiore (**in qualche caso rasenta il 100%**) se alla macchina si accompagna la supervisione dell'uomo.

Chiaramente, la cernita della base dati usata per l'addestramento gioca un ruolo fondamentale nel determinare l'operato dell'IA, in quanto, sulla scorta dei dati cui il sistema è stato esposto, il sistema potrebbe fornire risposte differenti.

Ad esempio, un sistema di riconoscimento di volti, addestrato principalmente con persone dai tratti caucasici, potrebbe evidenziare percentuali di successo nettamente inferiori lavorando con persone di colore, e viceversa.

Fino a ieri, il machine learning veniva principalmente utilizzato per discriminare e identificare: identificare la foto di una persona in una base dati di migliaia di altre immagini; identificare la mossa migliore, tra le tante possibili, in una partita di scacchi; identificare le frodi all'interno di un insieme



di transazioni finanziarie; identificare i clienti prossimi a lasciare un'azienda, date le loro caratteristiche qualificanti; identificare le persone che presentano i sintomi precoci di una malattia, per capire se potrebbero diventarne pazienti, eccetera.

Oggi (ed è sulla bocca di tutti) l'Intelligenza Artificiale basata sul machine learning è diventata anche **"generativa"**, vale a dire, è in grado di produrre essa stessa contenuti: testi, immagini, contenuti sonori, filmati, e quant'altro. Si tratta di vera creatività?

La risposta è che i sistemi di IA generativa oggi esistenti lavorano ricombinando, grazie ad algoritmi statistici, soluzioni già "in pancia", ispirandosi alle richieste dell'utente (**è il "prompt engineering"**).

Non c'è certezza assoluta della veridicità delle risposte testuali e, per quanto concerne tutte le tipologie di contenuti, la risposta fornita è sostanzialmente una copia di copie; ciò non toglie che spesso si resti allibiti dalla perfezione dei dettagli di un'immagine generata in pochi secondi dall'IA, e che i testi prodotti dalla stessa sovente risultino credibili e di buona qualità (**per quanto, si diceva, talvolta non privi di errori**).

Intelligenza artificiale e professioni legate all'edilizia: **potenzialità e problematiche**

Premesso che nessuno ha la palla di cristallo, vorremmo qui fornire alcuni spunti di riflessione sull'impatto che l'IA potrebbe avere, in un futuro neanche troppo lontano, sulle professioni legate all'edilizia. Osserviamo, peraltro, che diverse tra le soluzioni sotto presentate sono già una realtà a livello commerciale, mentre peraltro si può parlare di prototipi avanzati.

Per quanto riguarda l'ambito ingegneristico, l'IA porterà, con tutta probabilità, alla diffusione di sistemi che velocizzeranno e semplificheranno il lavoro del progettista, grazie all'elaborazione automatica di modelli BIM (**"Building Information Modeling"**): in questo senso, l'IA potrà produrre più alternative per uno stesso progetto, potrà generare in pochi secondi **"render"** fotorealistici e potrà verificare l'esistenza di incongruenze di progetto, potenzialmente foriere di problemi in cantiere.

Se interfacciata con altre tecnologie come **l'IoT (Internet of Things)** e la **VR/AR (Virtual/Augmented Reality)**, l'Intelligenza Artificiale potrà poi generare in automatico modelli e mappe a partire da un set di misure, potrà elaborare stime quantitative di parametri, praticamente di ogni sorta, e potrà consentire la visualizzazione immersiva di ambienti, prima che questi siano realizzati.

Infine, l'IA potrà condurre a una manutenzione preventiva



delle strutture: in altre parole, si potrà prevedere l'usura degli edifici studiandone l'evoluzione, nel tempo, dei parametri.

Se passiamo alla supervisione del cantiere, qui gli scenari si fanno ancora più futuristici, con la comparsa di sistemi capaci di verificare il grado di completamento dei lavori, l'osservanza dei criteri di sicurezza, il monitoraggio dei rischi e quant'altro.

Ma l'IA avrà certamente un suo **impatto** anche sulle professioni più legate all'ambito legale o amministrativo: già oggi sono disponibili sistemi in grado di redigere e di analizzare documenti; di ricercare norme e sentenze; di esplorare archivi; di prevedere, a partire da una base dati di precedenti, l'esito verosimile dei procedimenti; di automatizzare le operazioni amministrative e le comunicazioni.

Dato che molti dei sistemi citati si fondano sulla tecnica del machine learning, è presumibile che, almeno in un futuro più prossimo, sarà necessaria la supervisione dell'uomo ai fini del vaglio delle soluzioni e della riduzione degli errori; non è inverosimile però che, grazie alle curve di apprendimento della macchina, tale supervisione possa affievolirsi nel tempo: è quello che è stato sperimentalmente verificato, ad esempio, nella traduzione automatica di testi burocratici presso l'UE, dove l'originaria presenza di traduttori umani è stata infine eliminata.

Con ciò non si vuole dire che l'IA renderà superflua la presenza dei professionisti. Infatti, esistono delle competenze **(nel mediare, nell'argomentare, nel consigliare, nel dirigere, nel gestire, nel governare)** che sono al di là delle possibilità dell'automatismo, e che saranno, ancora di più, una competenza core, su cui cioè puntare, da parte degli operatori umani. Indubabilmente, invece, sono da attendersi grossi cambiamenti per quanto concerne il lato più tecnico dell'attività.

L'innovazione, come tutti sappiamo, è necessaria allo sviluppo. La tecnologia spesso imporrebbe ritmi velocissimi al cambiamento; tuttavia, le organizzazioni e gli individui, con

la loro inerzia, mediano rispetto a tale velocità, in modo che il cambiamento si verifichi nell'arco di decenni anziché di anni. Ad esempio, Internet è nata all'inizio degli anni Novanta: perché si verificasse, in certi ambiti, un radicale cambio nei **modelli di business**, si è dovuto però attendere circa vent'anni.

Sarà la stessa cosa con l'IA? Questa porterà a una rivoluzione duratura, o sarà tutta una bolla? Partendo dall'osservazione che i cambiamenti tecnologici attecchiscono se trovano un terreno fertile, occorre ricordare che l'IA porterà, nominalmente, a un enorme incremento della produttività; quindi, sarà difficile resisterle.

Quale sarà l'impatto sulle competenze richieste nel mondo del lavoro, come muterà il rapporto tra investimenti in capitale e investimenti in formazione/personale, e come cambierà la struttura dei settori produttivi, questo è ancora tutto da determinare.

OMILIA: PRESENTAZIONE DELL'ORGANIZZAZIONE

Omilia è un'associazione apartitica, senza scopi di lucro, che raccoglie circa 100 soci i quali, senza distinzioni ideologiche o politiche, credono che l'Italia possa rivivere in virtù del dialogo civile e del confronto tra idee.

Come si può evincere dalla stessa etimologia, **(dal greco omilia - adunarsi, conversare -)** l'associazione intende fornire ai soci, attraverso l'incontro delle idee, strumenti di evoluzione personale e di miglioramento delle proprie capacità di comprensione della società in cui sono attivi.

Omilia si offre pertanto come luogo del Pensiero e dell'Azione per tutti coloro che, senza distinzioni ideologiche o di appartenenza politica, sentano il dovere di impegnarsi concretamente in questo delicato momento storico, e avvertano la necessità di organizzarsi per propugnare fattivamente i principi che possano restituire salute e prosperità alla collettività di cui sono parte.

Contatti

Sito web: www.omilia.it

E-mail: segreteriaomilia@gmail.com





Auenstraße 78, 80469 Munich, Germany
 Tel. +49 89 21556594-0
germany@kennethcobonpue.com
 Rua do Covelo 98,
 4745-434 S. Mamede Coronado, Portugal
portugal@kennethcobonpue.com

KENNETH COBONPUE

LA NUOVA SEDUTA SPIN IN FIBRA DI CARBONIO

KENNETHCOBONPUE continua ad evolversi, sperimentando ed esplorando diversi materiali prima di creare il prodotto.

Con la convinzione che il design sia un processo dinamico, in continua trasformazione in relazione al mondo che cambia.

Il designer ha ideato "Spin" come una collezione che dovesse essere impareggiabile per leggerezza, durata e comfort. Realizzata con l'utilizzo della fibra di carbonio, uno dei materiali più resistenti e leggeri al mondo, la collezione "Spin" è il risultato del suo ingegnoso processo creativo.

Ufficio Stampa / Press Office

Clara Buoncristiani PR Boutique Firm s.r.l.
 Via S. Giovanni Bosco, 6 – Brescia (BS), Italy
 Tel. +39 030 0972748
info@clarabuoncristiani.it
www.clarabuoncristiani.it

LA CALCE DEL BRENTA

Il colore non è solo un elemento artistico, ma un mezzo attraverso il quale percepiamo lo spazio.

La Calce del Brenta ha raccontato le sue finiture attraverso moodboard ispirati ai grandi maestri dell'architettura del '900, ognuno rappresentativo di un decennio e di uno stile.

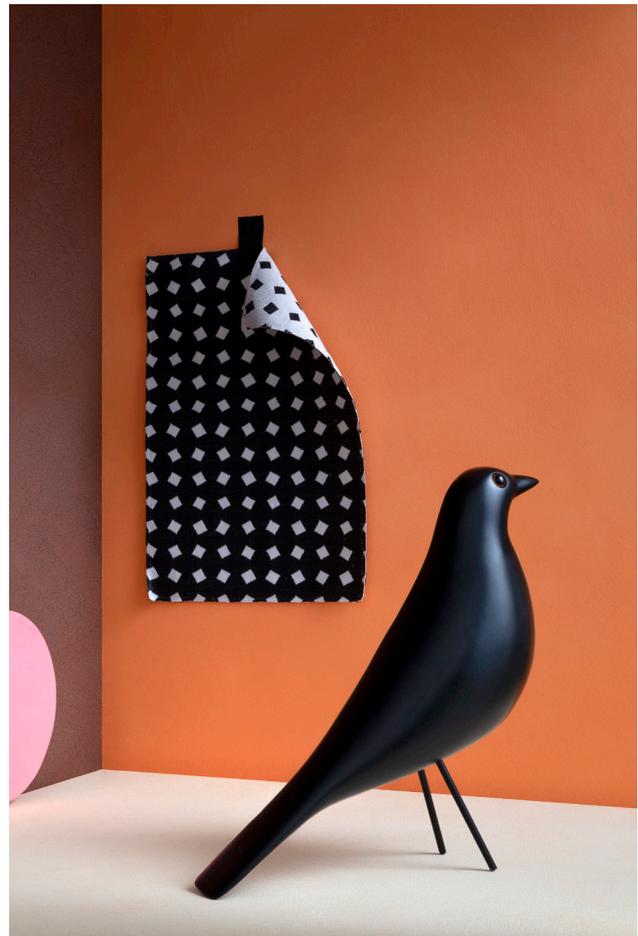
Negli anni '30, Alvar Aalto usava sfumature delicate, mentre negli anni '40 Le Corbusier sviluppò una gamma cromatica di 63 tonalità, quattro delle quali vengono omaggiate da La Calce del Brenta.

Gli anni '50 vedono protagonisti i colori vivaci di Charles e Ray Eames, mentre Gio Ponti, negli anni '60, è ricordato per il blu intenso del suo Hotel Parco dei Principi.

Gli anni '70 omaggiano Carlo Scarpa con grigi e tocchi di rosso, seguiti dalle facciate colorate di Aldo Rossi negli anni '80. Negli anni '90, Tadao Ando racconta l'emozione attraverso chiaroscuri, mentre David Chipperfield chiude il secolo con nuance naturali che connettono passato e futuro nei suoi musei.

LA CALCE DEL BRENTA SRL

Via Della Fornace, 2
 35013 Santa Croce di Cittadella (PD), ITALIA
 T. +39 049 9445122
info@lascalcedelbrenta.it - www.lascalcedelbrenta.it



Il **coaching** come approccio maieutico al lavoro per obiettivi nella gestione del condominio

In un mondo in continua evoluzione la **gestione del condominio** richiede, oltre alle fondamentali competenze tecniche, anche un'autentica capacità relazionale e comunicativa e una solida attitudine a lavorare per **obiettivi**.

Per gli **Amministratori di Condominio**, quest'ultima abilità non solo può migliorare l'efficienza operativa ma anche garantire maggior benessere, meno stress e più soddisfazione personale.

Quando parliamo di **"lavoro per obiettivi"**, pensiamo spesso si tratti di qualcosa di estemporaneo. In realtà, ci sono studi scientifici che fin dagli anni '50 del secolo scorso sono stati condotti per sistematizzare questo tipo di approccio. Non si può non citare **Peter Drucker** e il suo **MBO**.

Il **"Management by Objectives" (MBO)**, o "Gestione per Obiettivi" in italiano, è un approccio al management che negli anni ha avuto un impatto pressoché globale nell'organizzazione e nella gestione aziendale.

Lavorare per obiettivi significa avere una chiara visione di ciò che si vuole raggiungere, insieme a un piano strategico per arrivarci.

Questo approccio può sembrare intuitivo e superficiale, invece richiede una serie di competenze specifiche che vanno dall'identificazione di obiettivi **S.M.A.R.T.E.R.** alla pianificazione delle azioni necessarie, passando per il monitoraggio e la valutazione dei risultati.

Nel contesto della gestione condominiale (come in altri ambiti), stabilire obiettivi chiari e misurabili è cruciale per lavorare meglio e garantire un servizio di qualità alla clientela.



La Teoria del Goal Setting di Locke e Latham

Abbiamo parlato dei benefici del **"definire obiettivi"** ma qual è la motivazione teorica a supporto di questa tesi e quali i benefici? Risponde a questa domanda la **Teoria del Goal Setting di E. Locke e G. Latham (1984-1990)**, la quale afferma che:

"L'obiettivo orienta l'attenzione, mobilita le energie sul compito, incoraggia la persistenza verso l'azione e stimola l'individuazione di opportune strategie,





influenzando direttamente la prestazione!"

Gli studi evidenziano come la prestazione sia facilitata grazie al ruolo motivante e attivatore dell'obiettivo immaginato e prefissato.

Se una persona è impegnata in un'attività con uno scopo preciso, la prestazione migliora perché l'obiettivo fornisce un meccanismo di **autoregolazione** che permette di osservare, monitorare, valutare e adattare il proprio comportamento in funzione del conseguimento dell'obiettivo fissato.

Si pensi, ad esempio, a due fratelli gemelli che decidono di iniziare a correre.

Marco, il primo fratello, decide di farlo semplicemente perché lo fanno tutti, mentre Luigi, il secondo, inizia con lo scopo di correre e terminare la prossima edizione della Maratona di New York. Secondo voi, a distanza di qualche mese, chi avrà incrementato maggiormente le proprie prestazioni nella corsa?

È molto probabile che sia Luigi a ottenere i risultati migliori. È probabile che solo lui si sia alzato nelle mattine fredde e piovose per allenarsi, che solo lui abbia monitorato i tempi al

chilometro per migliorarsi settimana dopo settimana.

Sempre lui si sarà interrogato su quale alimentazione sia più funzionale a garantirgli l'apporto energetico necessario, ecc.

In sintesi, possiamo dire che **l'obiettivo funge da regolatore della condotta umana** in quanto: dirige l'attenzione e l'azione, modula l'energia e l'impegno, aumenta la persistenza e stimola la definizione di strategie appropriate.

Coaching: un metodo pragmatico che stimola a lavorare per obiettivi

Un aspetto fondamentale del lavoro per obiettivi è la capacità di definire chiaramente **cosa si vuole raggiungere**.

Questo, come abbiamo detto, è il primo passo per qualsiasi Amministratore di Condominio che desideri migliorare la propria gestione del lavoro.

Tuttavia, definire gli obiettivi non è sempre facile. È qui che entra in gioco il **metodo maieutico del Coaching**

professionale, un approccio che si basa sull'arte socratica del fare domande per accompagnare le persone a trovare le proprie risposte e le proprie strategie.

Il Coaching moderno nasce nell'ambito sportivo, a metà degli **anni '70**, dall'intuizione di un maestro di tennis californiano: **Tim Gallwey**, ed è stato poi formalizzato da **Sir John Whitmore**, che lo ha applicato all'ambito aziendale (**Business Coaching**). Il passo successivo verso l'ambito personale (**Life Coaching**) è stato abbastanza naturale.

Oggi il Coaching (**spesso definito in ambito sportivo "Mental Coaching"**) è un metodo apprezzato in tutto il mondo e grazie a **ICF - International Coaching Federation** esiste uno standard internazionale di qualità che garantisce a clienti privati e aziende di poter scegliere per sé un professionista serio, competente e preparato.

In Italia esiste, inoltre, una norma che delinea quelle che sono le caratteristiche peculiari di un servizio professionale di Coaching: si tratta della **Norma UNI 11601:2015**.

Aderendo alla norma si è certi di erogare un servizio di Coaching con la "C" maiuscola, un metodo rigoroso che nulla ha a che fare con guru, motivatori da palco o altre pratiche professionali sicuramente altrettanto nobili ed efficaci, ma differenti nell'approccio.



Il Coaching lavora principalmente sull'autoconoscenza e sullo sviluppo delle competenze trasversali attraverso la valorizzazione del potenziale della persona.

Non fornisce soluzioni preconfezionate, bensì lavora su **consapevolezza, autodeterminazione e responsabilità**, accompagnando l'individuo a esplorare i propri valori, motivazioni e punti di forza e a utilizzare le proprie risorse.

Attraverso domande mirate e **feedback d'ascolto**, il Coach stimola riflessione e creatività con lo scopo di permettere al **Coachee** (così è definito il "cliente" del Coach) di sviluppare consapevolezza di sé e strategie personalizzate.

Questo processo di scoperta è potente e rende gli obiettivi più significativi e motivanti per chi li deve perseguire.

Immaginiamo, ad esempio, un Amministratore che desidera migliorare la comunicazione con i residenti di un condominio da lui amministrato.

Attraverso il Coaching, può essere accompagnato a riflettere su quali aspetti specifici della comunicazione necessitino di miglioramenti, stimolando l'osservazione da differenti punti di vista.

Ecco che potrebbe arrivare, ad esempio, alla consapevolezza che i residenti sono insoddisfatti perché non ricevono informazioni tempestive sugli interventi di manutenzione.

Definito un obiettivo specifico in questa direzione, il passo successivo sarà sviluppare un **piano d'azione**: una newsletter mensile o un sistema di aggiornamenti regolari sulla bacheca condominiale? Sarà di nuovo l'Amministratore a decidere quale sia la strategia migliore.

Uno dei grandi vantaggi del Coaching è che **promuove l'autonomia** e scommette sul potenziale unico e irripetibile della persona, una miniera di risorse che attende solo di essere scoperta!

Utilizzare e mettere a valore la propria unicità non solo aumenta la motivazione intrinseca, ma favorisce anche lo sviluppo di competenze di problem solving, stimola il pensiero critico e quello creativo, essenziali per affrontare le sfide quotidiane professionali e personali.

Inoltre, il Coaching facilita una **maggiore chiarezza di visione**. Le domande e i rimandi del Coach possono fungere da stimolo per l'Amministratore, permettendogli di immaginare e definire il percorso da seguire con maggiore nitidezza, identificare i passaggi necessari e stabilire scadenze realistiche.

Questo tipo di chiarezza è fondamentale per mantenere il focus e la determinazione nel lungo periodo, evitando di perdersi in dettagli inutili e procrastinare.

Infine, l'approccio maieutico promuove un clima di fiducia e collaborazione tra Coach e Coachee che lavorano in piena e totale alleanza. È proprio la relazione facilitante, che si instaura tra le due figure, la vera colonna portante del metodo.

Cos'è il coaching?

Secondo **ICF - International Coaching Federation**, associazione di riferimento nata negli Stati Uniti nel 1995, il Coaching è: *“Una partnership con i clienti all'interno di un processo creativo e di stimolazione del pensiero che li ispira a massimizzare il loro potenziale personale e professionale.”*

Sperimentare questo tipo di relazione è formativo per l'Amministratore che, facendone tesoro, la potrà applicare all'interno dell'ambiente lavorativo, dove le relazioni interpersonali sono spesso complesse e la capacità di comunicare in maniera efficace e assertiva per risolvere i conflitti in modo costruttivo, è vitale.

Il metodo descritto, con il suo **focus sulla relazione, sull'ascolto attivo e sulla pragmaticità** del lavoro per obiettivi può aiutare gli Amministratori di Condominio a sviluppare il proprio ruolo, creando allo stesso tempo un ambiente di lavoro più sereno e cooperativo.



Matteo Tessarotto

Laureato in ingegneria informatica, dopo un'esperienza nel marketing automotive, si dedica al Coaching e ne fa la sua professione.

Oggi, come Coach con credenziale ICF, si occupa di sviluppo del potenziale, competenze trasversali e leadership, di relazione e comunicazione efficace.

Collabora con INCOACHING s.r.l. in qualità di docente del Professional Coaching Program e di altri corsi di specializzazione e approfondimento. È autore del libro “La spirale dell'autorealizzazione”.

I libri di Francesco Ciano

Francesco Ciano, responsabile per il **Piemonte di Controllo di Vicinato**, è una figura di riferimento nel campo della sicurezza e della prevenzione, partecipando attivamente agli eventi di **CasaBenessere**.

La sua esperienza e competenza si riflettono nei numerosi libri che ha scritto, in cui affronta temi legati alla sicurezza, al comportamento criminale e alla protezione degli spazi abitativi.

Nel prossimo numero di CasaBenessere, approfondiremo alcuni dei suoi contributi, tra cui il libro **"100 Segreti per diventare un ladro"** un testo che aiuta i lettori a comprendere il modo di agire dei malintenzionati e a prevenire furti e intrusioni.

Ciano, inoltre, è impegnato nel campo dell'educazione civica e nella sensibilizzazione delle comunità sui temi della sicurezza.

100 Segreti per diventare un ladro

Questo libro NON ti farà diventare un LADRO. Sappilo.

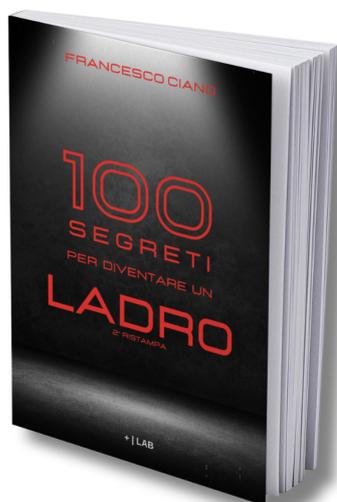
Ti farà entrare nella mente del ladro tracciando una sorta di percorso virtuale per riuscire a **difenderti** da lui.

Il virtuale è simulazione della realtà.

Ti sfido a simulare la realtà del ladro, il suo pensiero e la sua azione.

Muoviti virtualmente nel **'luogo del delitto'** riavvolgendo il nastro del tempo, battendo il ladro sul tempo.

Riuscirai ad **ANTICIPARE** le sue mosse, a fermarlo, metterlo in fuga, 'deluderlo'. Scoprendo i **"100 SEGRETI per diventare un ladro"** entrerai nel suo mondo, nella sua mente, nelle sue intenzioni.



Capirai COME si muove, dal momento dell'effrazione alla fuga. Segui il giusto percorso, i miei consigli, afferra il messaggio, applicalo nella realtà quotidiana. In questo modo, avrai gli strumenti giusti per difenderti dal topo d'appartamento e non solo.

Non importa dove agisce ma **'come'**, cosa pensa, le sue modalità operative.

Leggi ogni pagina di questo libro come se ti trovassi, di volta in volta, nella stanza o ambiente di un videogame.

Gioca, simula. **Giocando imparerai a difenderti.**

Caccia al reato



Progetto di educazione civica per le scuole elementari e medie con l'obiettivo di **stimolare i ragionamenti** e la consapevolezza dei bambini/ragazzi sui reati che a volte si commettono più o meno inconsapevolmente e/o con leggerezza.

Il percorso è guidato da un legale avv. Armando Francia, da una psicologa e psicoterapeuta dott.ssa De Cicco Vittoria con il contributo di importanti criminologi e del cav. Franco Antonio Pinardi, presidente dell'**Accademia Tiberina** e segretario generale delle **Confederazioni dei Giudici** di pace e dei **Giudici tributari**.

Stop Stalking 100 Segreti per Diventare uno Stalker

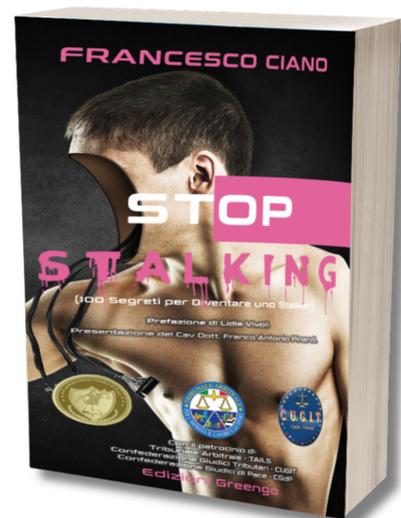
"Stop Stalking", questo mio terzo libro, è rivolto alle donne vittime di atti persecutori e violenza di genere.

Come per il ladro, ho voluto immedesimarmi nel nemico, pedinare la mente e i passi dello stalker, diventare lui.

Con questo libro voglio offrire alle donne che subiscono violenza uno strumento utile per capire la **psicologia dello stalker**, tutto quello che è capace di fare, come muoversi per tutelarsi dallo stalking e dal **cyberstalking** sia nella vita di tutti i giorni sia a livello legale.

Il volume integra informazione a 360 gradi: **leggi e protocolli antistalking**, tutti i diritti delle donne, indagini, statistiche, report, strumenti per difendersi. Un panorama sul tragico fenomeno del femminicidio con le vittime sopravvissute, casi estremi, curiosità, un po' di storia ed altro ancora.

L'informazione è la prima forma di prevenzione: ci credo da sempre.



Pensa green e arricchisci te stesso



La **transizione ecologica** è uno dei temi più importanti degli ultimi anni. Lo strumento che più si addice a tale scopo è il fotovoltaico.

Conoscere la sua storia, le alternative, i benefici e che cosa devi sapere prima di acquistarne uno è fondamentale.

Ho deciso di pubblicare questo libro per aiutarti a capire tutti i segreti del fotovoltaico e guidarti passo - passo nella transizione ecologica per un mondo più sostenibile.

Slunj: Una Gemma Nascosta nella **Natura Croata**



Durante il mio viaggio di quest'anno, ho avuto il privilegio di scoprire una delle perle nascoste della Croazia: **Slunj**. Situata tra **Zagabria e il Parco Nazionale dei Laghi di Plitvice**, questa piccola città è molto più di una semplice tappa di passaggio.

Slunj è un luogo dove il tempo sembra rallentare, permettendo a chi la visita di immergersi completamente nella natura e nella tranquillità.

Il Villaggio di Rastoke: Dove la Natura Incontra la Storia

Il cuore pulsante di Slunj è senza dubbio **Rastoke**, un pittoresco villaggio costruito su una serie di cascate e mulini ad acqua che si intrecciano con le acque turchesi del fiume **Slunjica**. Passeggiare per Rastoke è come fare un salto

indietro nel tempo.

Le case in pietra e legno, i ponti che attraversano i ruscelli, e i mulini ancora in funzione raccontano una storia antica, di come l'uomo abbia saputo vivere in armonia con la natura per secoli.

Un Evento Speciale: Bož'cevanje a Slunj

Se hai l'opportunità di visitare Slunj durante il mese di dicembre, potrai assistere a **Bož'cevanje**, un'antica celebrazione croata del Natale. Slunj e Rastoke si trasformano in un incantevole **villaggio natalizio**, offrendo una serie di eventi che catturano lo spirito festivo e la tradizione locale.

Potrai goderti una meravigliosa passeggiata nella natura, attraversando i ponti di Rastoke decorati per l'occasione, e assaporare le prelibatezze culinarie tipiche del periodo.

Oltre agli eventi a Rastoke, l'intera città di Slunj si anima con **attività per tutta la famiglia**, come il viaggio in autobus di Babbo Natale, concerti sulla piazza della città e laboratori per la creazione di tradizionali ornamenti natalizi.

Il programma di Bož'cevanje si estende dal primo all'ultimo fine settimana dell'Avvento e culmina in una celebrazione speciale per la notte di Capodanno.

Questo è un momento magico per visitare Slunj, quando la città e i suoi abitanti accolgono i visitatori con calore e gioia.

Avventure all'Aria Aperta

Per chi ama l'avventura, Slunj offre numerose opportunità per esplorare la natura circostante. Il fiume **Mrežnica**, con le sue acque cristalline, è il luogo ideale per un'escursione in **kayak**.

Navigare lungo questo fiume significa immergersi in un paesaggio fatto di boschi rigogliosi, piccole cascate e una quiete che raramente si trova altrove.

Ma non è solo l'acqua a regalare emozioni: i dintorni di Slunj sono perfetti anche per **escursioni a piedi o in bicicletta**, offrendo panorami mozzafiato e la possibilità di incontrare la fauna locale.

Un Legame con la Terra

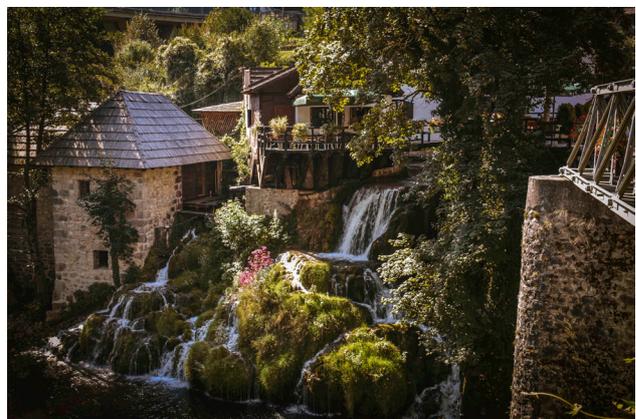
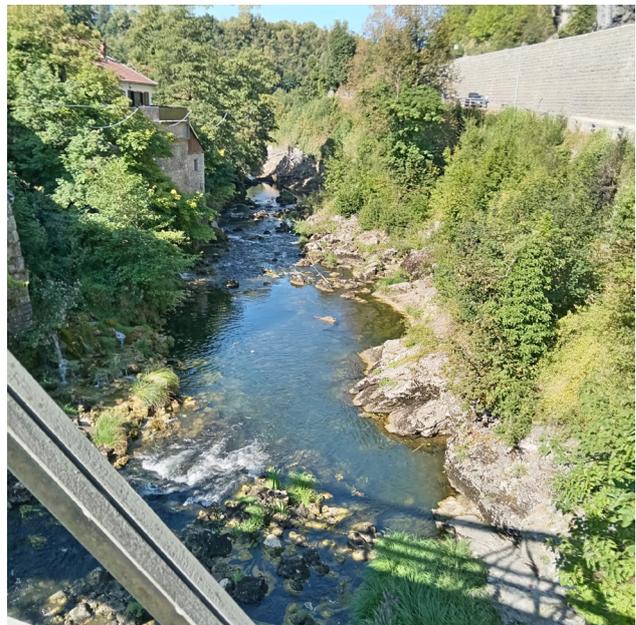
Ciò che rende Slunj davvero speciale è il suo legame profondo con la terra e le tradizioni. I prodotti locali, come il formaggio, il miele e le erbe aromatiche, sono un riflesso della purezza e della semplicità della vita rurale croata.

Visitare i mercati o le piccole fattorie della zona permette di assaporare i sapori autentici di questa regione, portando a casa un pezzo di Slunj.

Un Invito a Scoprire

Se c'è una cosa che ho imparato durante il mio soggiorno a Slunj, è che le destinazioni più preziose sono spesso quelle meno conosciute. Slunj non è solo un luogo da visitare, ma un'esperienza da vivere.

Che si tratti di rilassarsi accanto alle **cascate di Rastoke**, di avventurarsi lungo il **fiume Mrežnica**, o di partecipare alle **celebrazioni natalizie di Bož'cevanje**, Slunj è una destinazione che ti invita a rallentare e a riscoprire il piacere delle piccole cose.



La cucina unisce l'Italia: storia dei primi piatti tricolore

La cucina che unisce l'Italia: i nostri primi più famosi



Tricolore sì, non tanto per le tonalità o le sfumature, ma per il cuore. Un cuore **100% italiano** quello della cucina che unisce l'Italia.

Questi semplici e gustosi piatti mettono sempre tutti d'accordo, da nord a sud, anche all'estero. Ci hanno resi famosi in tutto il mondo, annoverandoci come primo paese per la qualità e la varietà delle proposte culinarie autoctone.

Ma dove nascono alcuni dei nostri piatti più conosciuti?

Oggi dedichiamo un articolo ai primi piatti. Ecco alcune tra le storie più curiose, tra mito e realtà, dalle quali sono nate le pietanze simbolo del bel paese. Buon appetito!



Dall'epoca Romana fino al Medioevo: la Pasta e Fagioli

Ben **2000 anni fa**, all'epoca degli **Antichi Romani**, la pasta e fagioli veniva consumata come classica zuppa di cereali e legumi, insaporita da spezie e pane.

Prima dell'arrivo della pasta secca, infatti, venivano consumate nelle cucine dei braccianti e dei contadini.

E' un piatto economico e allo stesso tempo nutriente. Virgilio lo chiamava *vilem phaseulum* perché legume alla portata di tutti, quindi cibo povero.

Durante il **Medioevo**, nacque la pasta simile a come noi oggi la conosciamo ma l'uso di abbinarla e cuocerla con i fagioli risale probabilmente al 1530, insieme ad altre nuove colture come pomodori e peperoni.

I fagioli trovarono così impiego in tutti i ricettari più autorevoli dell'epoca al punto che **Caterina de' Medici**.



Dal 997 fino al 1889: l'evoluzione della pizza

Al **997 D.C.** risalgono i primi ritrovamenti storici che attestavano l'uso della parola "pizza". Successivamente, la ritroviamo anche in un contratto di locazione con data **31 gennaio 1201 a Sulmona**. Infine, nel XVI secolo a Napoli ad un pane schiacciato venne dato il nome di pizza che deriva dalla storpiatura della parola "pitta".

Ma quella che tutti noi oggi conosciamo comincia a formarsi nel XVII secolo, coperta con sola salsa bianca. Fu più tardi sostituita con olio d'oliva, formaggio, pomodori o pesce.

La pizza marinara risale al 1734, mentre la pizza Margherita è degli anni 1796-1810. Nel giugno 1889, per onorare la Regina d'Italia Margherita di Savoia, il cuoco Raffaele Esposito preparò la "**Pizza Margherita**", una pizza condita con pomodori, mozzarella e basilico, per rappresentare i colori della bandiera italiana.



1200: i tortellini

Tra le eccellenze da annoverare, e sicuramente tra le pietanze esclusivamente italiane, in cucina il posto d'onore spetta ai tortellini.

Nati a Bologna, non a caso denominata "*la Grassa*", la loro è probabilmente la storia più curiosa: narra la leggenda che nel 1200 a **Castelfranco Emilia**, arrivò alla locanda Corona per riposarsi, una giovane Marchesina. Il locandiere accompagnò la dama in camera e attratto dalla sua bellezza, la spiò dalla serratura.

Rimase così colpito dal suo ombelico, che al momento di preparare la cena tirò la sfoglia riproducendone le fattezze.

Ma non sapendo cosa farne della sola pasta li riempì di carne. Nacque così il prelibato tortellino ripieno.

Dal 1300, giovedì gnocchi

Gnocco è un termine longobardo ("*knohh*") di epoca medioevale, esso definisce qualunque impasto di forma tondeggiante.

Nei secoli passati e anche oggi in alcune zone, la parola gnocco e sinonimo di maccherone. Nel **XIV sec. il Boccaccio** quando nel **Decamerone** parla di: "*maccheroni che rotolavano a valle di una montagna di formaggio grattugiato*", alludeva con ogni



probabilità a una sorta di gnocchi.

I primi erano a base di farina o di semolino.

Quelli con patate o mais vengono in uso solo verso al fine del **'700**. Da notare che con il passare del tempo la dimensione degli gnocchi si è andata riducendo. Siamo partiti da gnocchi grossi come uova per arrivare a gnocchetti piccolissimi a forma di conchigliette, arricciolati su sé stesse per trattenere il condimento.

Presso la corte sforzesca, in occasione dei banchetti di nozze e/o dei festeggiamenti per le vittorie militari, erano conosciuti sotto il nome di "zanzarelli". La preparazione era abbastanza diversa da quella odierna: si usava la mollica di pane, le mandorle tritate, il latte ed il cacio lodigiano.

Spesso, all'impasto, venivano aggiunti spinaci in modo da cambiarne il colore ed il sapore ed in questo modo il brodo in cui venivano cotti diventava dorato. Tutto ciò era simbolo di ricchezza della casa.

Nel **Seicento** erano chiamati "malfatti": la ricetta prevedeva l'utilizzo dell'acqua, delle uova e della farina invece delle mandorle e del pane.

A **Roma**, secondo la tradizione, venivano cucinati di giovedì: un detto popolare diceva così: "Giovedì gnocchi, Venerdì pesce (o anche "ceci e baccalà"), Sabato Trippa".

Dal **1880** in poi quasi tutte le varianti degli gnocchi scomparvero, ad eccezione di quelli di patate, che venivano preparati in tutte le regioni d'Italia.

Dai Romani al Barocco: il percorso della lasagna in cucina

Le lasagne, infatti, le conoscevano già i Romani, e non solo a Bologna e Napoli: con il termine "*laganon*" e "*laganum*" indicavano infatti una sfoglia sottile ricavata da un impasto a base di farina di grano, che veniva cotto al forno o direttamente sul fuoco. Apicio, in particolare, parla esplicitamente di una "*lagana*" formata da sottili sfoglie di pasta farcite con carne e cotte in forno.

Nel **Medioevo** queste lasagne erano molto diffuse. Fra' Salimbene da Parma così descrisse un monaco: "*Non vidi mai nessuno che come lui si abbuffasse tanto volentieri di lasagne con formaggio*".

In Emilia arrivarono con l'avvento della pasta all'uovo nel Rinascimento. E con l'avvento di una ricetta, risalente al **XIV secolo**, che prevedeva l'alternarsi di starti di pasta e formaggio. Fu probabilmente dall'unione di questa pietanza con le vecchie lasagne romane che, nel **1600**, nacquero in Emilia le odierne lasagne, completate un secolo più tardi dalla salsa al pomodoro di Napoli.





1816: Francesco Leonardi e l'Amatriciana

Amatriciana: guanciale, pecorino e pomodoro. Prende il nome da Amatrice, una cittadina in provincia di Rieti.

La prima testimonianza risale al **1816**, quando il cuoco Francesco Leonardi lo servì al **Papa Pio VII**.

Questo sugo è figlio quindi della **gricia (o griscia)**, piatto di spaghetti o maccheroni conditi con olio, pepe e barbozzo o guanciale, nato in un paese reatino di nome **Grisciano**.

Cosa certa è che l'aggiunta della salsa di pomodoro risale alla fine del diciassettesimo secolo.

Romano di nascita, **Leonardi** stilò un elenco di 3000 ricette con storie e suggerimenti.

Fu il primo cuoco a usare stabilmente i pomodori e vanta come propria l'invenzione della classica combinazione napoletana della pasta al pomodoro.

Il suo sugo, ottenuto con pomodori privi di semi e fatti sobbollire aggiungendo cipolle, sedano, aglio, basilico, è tutt'oggi immutato.

Cucina anni 30/40: la giovane Carbonara

Più giovane dei suoi conterranei, la carbonara nasce durante la **Seconda guerra mondiale**, quando i giovani americani della linea **Reinhard** venivano sfamati dalla pasta "cacio e ova" abruzzese. Un giorno, guardandosi attorno, hanno visto guanciale e pancetta affumicata ed hanno deciso di aggiungerli al piatto. Sapori che richiamavano alla mente casa, dove eggs and bacon erano la colazione prediletta. Quindi la nota carbonara italiana altro non è che un'invenzione, almeno in parte, americana.



Il Benessere in Ufficio: Come Migliorare la Qualità della Vita Lavorativa

Nell'**era moderna**, passiamo la maggior parte delle nostre giornate lavorando in ufficio, spesso seduti davanti a uno schermo per lunghe ore.

Questo stile di vita può avere un impatto significativo sulla nostra salute fisica e mentale.

Fortunatamente, sempre più aziende stanno comprendendo l'importanza del benessere in ufficio, adottando misure per migliorare l'ambiente lavorativo e, di conseguenza, la qualità della vita dei dipendenti.

L'Ergonomia Come Fondamento del Benessere

Un elemento chiave per promuovere il **benessere in ufficio** è l'ergonomia. Questa disciplina si occupa di progettare spazi di lavoro che si adattino alle esigenze fisiche dei lavoratori, prevenendo dolori muscolari, tensioni e infortuni.

Le soluzioni ergonomiche più diffuse includono sedie regolabili, scrivanie sit-stand (che permettono di alternare tra posizione seduta e in piedi) e supporti per monitor che garantiscono la giusta altezza dello schermo.

Utilizzare **sedie ergonomiche**, ad esempio, può ridurre significativamente il rischio di problemi alla schiena, uno dei disturbi più comuni tra i lavoratori d'ufficio. Le **scrivanie regolabili**, invece, incoraggiano il movimento durante la giornata, riducendo i rischi associati alla sedentarietà.



La Luce: Un Alleato Prezioso

La **luce naturale** è un altro fattore essenziale per il benessere in ufficio.

Studi dimostrano che gli ambienti di lavoro ben illuminati con luce naturale non solo migliorano l'umore e riducono la fatica oculare, ma possono anche aumentare la produttività.

Quando la luce naturale non è sufficiente, è fondamentale utilizzare una buona illuminazione artificiale, preferibilmente con lampade che imitano lo **spettro della luce solare**.



L'importanza del Movimento

Restare seduti per lunghi periodi può avere effetti negativi sulla salute, contribuendo a problemi come l'obesità, le malattie cardiovascolari e la sindrome metabolica. Per questo motivo, è fondamentale introdurre momenti di **movimento** durante la giornata lavorativa.

Brevi pause attive, come camminare per l'ufficio o fare **stretching**, possono fare una grande differenza.

Alcune aziende stanno anche installando tapis roulant o cyclette sotto le scrivanie, per permettere ai dipendenti di muoversi mentre lavorano.

Anche l'organizzazione di attività fisiche aziendali, come lezioni di yoga o sessioni di ginnastica, può contribuire al benessere generale.

Gestione dello Stress e Benessere Mentale

Oltre al benessere fisico, è importante considerare anche quello **mentale**.

Lo stress lavorativo è una delle principali cause di malattie e assenze dal lavoro. Creare un ambiente di lavoro che favorisca la gestione dello stress è quindi cruciale.

Le aziende possono contribuire offrendo spazi di **relax** dove i dipendenti possano prendersi una pausa dalle loro attività,

oppure organizzando sessioni di mindfulness e meditazione. Inoltre, promuovere una cultura aziendale che valorizza l'equilibrio tra vita privata e lavoro è essenziale per prevenire il burnout.

Il Futuro del Benessere in Ufficio

Con l'aumento dello **smart working**, il concetto di benessere in ufficio si sta estendendo anche agli ambienti domestici.

Le aziende stanno fornendo ai dipendenti strumenti e arredi ergonomici da utilizzare a casa, assicurando che il benessere non venga trascurato neppure durante il lavoro da remoto.

Investire nel benessere in ufficio non è solo un atto di responsabilità sociale, ma anche un modo per migliorare la produttività e la soddisfazione dei dipendenti.

Un lavoratore sano e felice è più motivato, meno soggetto a infortuni e assenze, e contribuisce in modo significativo al successo dell'azienda. Il benessere in ufficio è una componente essenziale per un **ambiente di lavoro sano e produttivo**.

Dall'ergonomia alla gestione dello stress, passando per l'importanza del movimento e della luce, le soluzioni per migliorare la qualità della vita lavorativa sono molteplici e accessibili.

È il momento di ripensare gli spazi di lavoro per renderli non solo più confortevoli, ma anche più salutari, favorendo il benessere globale dei dipendenti.





Autostrada delle Api: un inno alla **biodiversità**

Tutti a bordo! Si parte per l'**Autostrada delle Api**, un percorso fatto di piccoli habitat o stazioni di sosta, come orti, aree verdi, giardini pubblici o privati che ospitano fiori e piante mellifere, per facilitare il nutrimento e l'insediamento di api e insetti impollinatori in generale.

L'obiettivo è creare un **habitat ideale** per questi insetti in tutte le stagioni dell'anno, salvaguardandoli dal rischio di estinzione causato dal cambiamento climatico, dall'uso sempre più massiccio di pesticidi e dalla forte cementificazione.

Oggi più che mai sentiamo l'esigenza di portare l'attenzione sulla **biodiversità** e sulla necessità di interconnetterci con la natura. E noi l'abbiamo fatto iniziando a gettare le basi di questa autostrada alternativa.

Ma cos'è l'Autostrada delle Api?

È una soluzione concreta, un segno tangibile della possibilità – e della necessità – di realizzare qualcosa che va oltre la semplice dichiarazione d'intenti e la generica opera di sensibilizzazione.

È un invito a occuparsi di questo sistema così fragile, poiché legato a una biodiversità che si sta fortemente riducendo.

È un progetto di condivisione territoriale che coinvolge la comunità a diversi livelli.

È una modalità di intervento che si prefigge di andare oltre l'apparenza, approfondendo scientificamente argomenti

che oggi sono promossi in modo a volte superficiale e non sempre corretto.

Dove nasce?

Nasce da lontano. Una serie di direttive del **Ministero della Transizione Ecologica**, emanate nel marzo del 2021, ha indicato tra le priorità l'arresto e l'inversione del declino degli insetti impollinatori, dai quali dipende oltre il 70% della nostra produzione agricola.

La tutela della biodiversità è anche uno degli obiettivi dell'**Agenda 2030 dell'Unione Europea** per lo sviluppo sostenibile. In tutti i casi, si fa riferimento non solo all'azione dei governi, ma anche a quella delle singole persone come responsabilità individuale nei confronti del patrimonio culturale e ambientale.

Come nasce?

L'Autostrada delle Api nasce come un progetto scolastico di Ricerca della scuola primaria **Rita Levi Montalcini di Fiano**, con l'obiettivo di trasformare l'orto scolastico in una stazione di sosta per gli impollinatori. Un'azione che ha coinvolto in primis il **Comune di Fiano** e, successivamente, tutte le scuole dell'Istituto Comprensivo e oltre.

Questa iniziativa ha preso spunto dall'esperienza di **Oslo del 2015**, che poi si è sviluppata in tutta Europa.

La rete di collaborazione si è estesa ai comuni limitrofi, al **Parco della Mandria**, ad alcune associazioni locali, ad alcune scuole superiori, in diverso modo, a vari **Dipartimenti dell'Università**



di Torino, oltre che ai **Giardini della Reggia di Venaria**.

Oltre all'aspetto educativo/didattico, il progetto presenta anche un lato ludico/competitivo: la scommessa è quella di realizzare un corridoio ecologico che superi in lunghezza i **15 km di Oslo**.

Perché nasce? E come si sviluppa?

Nasce per far crescere un senso di identità, appartenenza e interconnessione con tutto ciò che ci circonda. Partendo da un lavoro di Ricercazione, è in continuo aggiornamento e trasformazione.

Attraverso l'approfondimento scientifico si è scoperto che non solo le api mellifere hanno bisogno di protezione, garantita dagli apicoltori, ma anche gli impollinatori selvatici, che rappresentano il vero beneficio per l'impollinazione, poiché **circa il 70% della produzione agricola dipende da loro**. Per questo motivo, sarebbe più corretto chiamarla **"Autostrada degli Impollinatori Notturmi e Diurni"** piuttosto che **"Autostrada delle Api"**.

Un'altra convinzione scientificamente poco corretta, ma molto diffusa oggi, riguarda l'uso delle installazioni artificiali chiamate **"bug hotel"** o **"bee hotel"**.

Grazie alla collaborazione con le università, si è compreso che non è indicato disseminare il territorio di queste installazioni artificiali, poiché rischiano di diffondere parassiti e malattie che possono danneggiare le specie invece di favorirne la

sopravvivenza.

Sarebbero più adatte, a questo scopo, zone di ripopolamento come le siepi – quelle che un tempo separavano i campi coltivati e fungevano da nutrimento e riparo per molti animali – oppure muretti a secco o legnaie, **installazioni naturali** molto più adeguate.

Aspettative future...

In primo luogo, si spera che il progetto metta radici solide sul nostro territorio, coinvolgendo non solo istituzioni, associazioni, apicoltori e agricoltori, ma anche i cittadini che vivono quotidianamente questi spazi.

In una visione più ampia e lungimirante, ci auguriamo che possa essere replicato in altre realtà. Ad oggi, abbiamo lavorato intensamente con i **social media** per diffondere i principi di questa iniziativa e consolidare la **rete di adesioni e partecipazione**.

La condizione fondamentale perché l'Autostrada delle Api abbia successo è la sua diffusione. Partecipare è un piccolo gesto che sembra banale, ma non lo è, poiché è lo strumento e il volano per un cambiamento a livello globale. Possiamo fare la differenza, ciascuno di noi può farla.

Le persone che intendono piantare e coltivare piante mellifere sui propri balconi, terrazzi o giardini privati possono partecipare all'iniziativa fotografando gli spazi "donati" virtualmente agli impollinatori e caricandoli sul sito internet **www.autostradadelleapi.org/come-partecipare** oppure rivolgendosi al proprio comune, invitandolo a diffondere l'iniziativa.



SILVIA GHIONE



Proteggere la salute **indoor**: strategie per combattere l'inquinamento domestico

A cura di Stefania Benni

L'inquinamento degli ambienti domestici e degli uffici supera addirittura quello esterno. Ecco alcuni suggerimenti su come proteggersi.

Trascuriamo in media **22 ore al giorno in spazi chiusi**, come case, scuole e uffici, il che si traduce in oltre **22.000 respiri e 15 metri cubi di aria inalata**.

In questi ambienti, l'aria può essere fino a cinque volte più inquinata rispetto a quella esterna, come evidenziato da studi condotti da istituti di ricerca internazionali, tra cui la **George Washington University**.

Le principali cause di inquinamento indoor includono le polveri provenienti dall'inquinamento stradale, come il **PM10 e il PM2,5**, nonché sostanze tossiche emesse dai materiali da costruzione, dalle finiture dei pavimenti e dai prodotti per la pulizia. Inoltre, le materie plastiche possono favorire la proliferazione di **muffe e batteri** all'interno degli edifici.

Ambienti poco ventilati, in cui si utilizzano frequentemente materiali non **eco-compatibili** e non traspiranti, possono trasformarsi in gabbie sigillate, aumentando il rischio di contrarre asma e irritazioni.

Queste condizioni possono influire negativamente sulla circolazione sanguigna, causando mal di testa, insonnia e, di conseguenza, compromettere il benessere psicologico e fisico.

Secondo gli esperti, piccoli accorgimenti possono migliorare significativamente la qualità dell'aria e il comfort ambientale, a partire dalla scelta dei materiali.

Tra i materiali naturali più versatili e resistenti, il legno è senza dubbio il re della casa.

Utilizzato sia nelle strutture dell'edificio sia nei rivestimenti e nelle finiture interne, il legno è uno dei materiali più sicuri dal punto di vista igienico, a patto che non venga trattato con colle e vernici ad alto contenuto di formaldeide.

È importante consultare le schede tecniche dei prodotti per assicurarsi che i livelli di formaldeide non superino le 0,01



parti per milione (ppm).

Si consiglia di evitare truciolari e compensati di bassa qualità, optando per pannelli di livello superiore realizzati con fibre di legno semplici o mineralizzate mescolate a prodotti agricoli secondari, come paglia di riso o frumento.

Una buona progettazione bioclimatica può mitigare gli effetti dell'inquinamento **indoor**. Arieggiare frequentemente i locali è uno dei metodi più efficaci per ridurre o eliminare gran parte degli inquinanti interni.

Secondo un rapporto dell'Ispra sulla qualità dell'ambiente urbano, esiste una correlazione diretta tra umidità, tossicità negli ambienti domestici e l'incidenza di malattie respiratorie, come bronchiti e asma.

Sebbene il ridotto arieggiamento possa ridurre i consumi energetici, in ambienti sigillati con doppi serramenti e isolanti **termo-acustici**, può anche aggravare la situazione se non si adottano sistemi adeguati.

La ventilazione meccanica controllata (**VMC**) a doppio flusso termodinamico rappresenta una soluzione efficace per ventilare, riscaldare, rinfrescare, filtrare e deumidificare gli

spazi chiusi.

Per scegliere i materiali di arredamento e rivestimento in modo sicuro, è consigliabile optare per prodotti certificati.

Le nuove pitture e lastre ceramiche antinquinamento per interni si dividono in due categorie: quelle contenenti biossido di titanio (e, in alcuni casi, argento) e quelle a base di minerali e sali organici, capaci di attivare un'azione simile alla fotosintesi.

Entrambe le tipologie sono in grado di neutralizzare una significativa percentuale di inquinanti e di ridurre l'accumulo di sporco sulle superfici, limitando anche il calore accumulato dai raggi solari e combattendo muffe e batteri.

All'esterno, su terrazzi e muri di giardini, questi prodotti permettono alla pioggia di pulire le superfici, mantenendo i colori inalterati e riducendo la necessità di manutenzione.

Esistono anche dispositivi dotati di filtri di nuova generazione, in grado di ridurre sostanze tossiche volatili, allergeni, pollini e acari, oltre a strumenti che rilevano le fonti di inquinamento, incluso il gas radon.

Tutte le piante ornamentali, aromatiche e fiorite contribuiscono alla purificazione dell'aria interna, **equilibrando l'umidità e abbattendo CO₂, PM₁₀ e altre sostanze tossiche.**

Tra le piante più comuni vi sono il ficus, l'edera, la dieffenbachia, la dracena, il pothos, la sansevieria, l'orchidea e l'aloe. Alcune, come la tillandsia, offrono anche una schermatura dai campi elettromagnetici.

Adottare semplici accorgimenti e scelte consapevoli non solo migliora la qualità dell'aria che respiriamo, ma contribuisce anche a un benessere generale, trasformando i nostri spazi in ambienti più sani e vivibili.



Fiere di Settore: I Nostri Eventi Consigliati



Siamo entusiasti di annunciare le fiere di settore più rilevanti che si terranno nei prossimi mesi.

Come media partner di questi importanti eventi, vi invitiamo a partecipare per scoprire le ultime novità, incontrare professionisti del settore e aggiornare le vostre conoscenze. Ecco una panoramica delle fiere che abbiamo selezionato per voi:

SAIE Bologna

Data: 9-12 ottobre Luogo: Bologna, Italia

Il SAIE di Bologna è il salone internazionale dedicato al settore delle costruzioni.

Qui, innovazione e sostenibilità si incontrano, offrendo ai visitatori una panoramica sulle nuove tecnologie e sui materiali all'avanguardia.

Dai professionisti dell'edilizia agli esperti in ingegneria civile, SAIE rappresenta un appuntamento imperdibile per chi lavora nel settore.

Expocasa Torino

Data: 28 settembre - 6 ottobre Luogo: Torino, Italia

Expocasa Torino è una delle più grandi fiere italiane dedicate all'arredamento e al design d'interni.

L'evento offre l'opportunità di esplorare le ultime tendenze nel design e nell'arredamento, con espositori provenienti da tutto il mondo. Un'occasione unica per incontrare designer, artigiani e produttori di mobili di alta qualità.

Restructura Torino

Data: 21 - 23 novembre Luogo: Torino, Italia

Restructura Torino è il punto di riferimento per i professionisti e gli appassionati di ristrutturazioni, restauro e riqualificazione energetica degli edifici. Questa fiera è il luogo ideale per scoprire soluzioni innovative e sostenibili, con un focus particolare sulla rigenerazione urbana e sulle tecniche di costruzione avanzate.

Big Buyer

Data: 27 - 29 novembre Luogo: Milano, Italia

Big Buyer è l'evento dedicato agli operatori del settore cartoleria, cancelleria, e forniture per ufficio. La fiera è il punto d'incontro per i professionisti del settore, dove poter scoprire le ultime novità, stringere accordi commerciali e aggiornarsi sulle tendenze di mercato. Un appuntamento fondamentale per chi vuole essere sempre al passo con le evoluzioni del settore.

Artigiano in Fiera

Data: 30 novembre - 8 dicembre Luogo: Milano, Italia

Artigiano in Fiera è una delle manifestazioni più grandi al mondo dedicata all'artigianato. Con espositori provenienti da ogni angolo del pianeta, questo evento celebra la diversità culturale e l'eccellenza artigianale.

È un'occasione unica per scoprire prodotti unici, realizzati a mano con passione e maestria, e per apprezzare le tradizioni artigiane che continuano a prosperare.

Le radici delle nostre scelte



CINZIA FRANZA - ASSOCIAZIONE I CULUR

Ognuno di noi cresce con una storia che lo plasma. Può essere una persona, può essere un evento bello o brutto: non importa, ma ti segna per sempre. La mia storia si chiama **Industria Piemontese Colori Anilina**.

Lì lavorò mio padre fino ai miei 2 anni. Per i successivi 10 anni la mia vita si svolge normalmente, tra parenti, amici e tra i giocattoli che papà vendeva.

Poi, a 12 anni, qualcosa cambia: entra in casa mia il cancro. E non è un cancro qualsiasi; papà scopre di averlo contratto quando lavorava all'IPCA, a causa della lavorazione delle amine aromatiche.

Da quel momento, la mia vita subisce una svolta. Scopro la malattia, scopro la consapevolezza che mio padre, a 36 anni, potrebbe morire. È una malattia professionale, vale a dire che se non avesse lavorato lì non si sarebbe ammalato.

Significa che non è Dio o il fato che lo ha voluto malato, ma è l'uomo che lo ha condannato. Ma la coscienza cos'è? E le anime, cosa sono? Dove sono? A cosa servono?

I colori c'erano già prima della chimica. E allora, perché la chimica? Per produrre di più, per guadagnare di più. All'umanità serve avere più cose colorate a minor prezzo? Allora significa che tutto dipende dal prezzo, anche la vita di un padre.

Questi erano i pensieri che, via via, si palesavano nella mia mente. A 14, 15, 16 anni. Viene da sé che, quando compi 20 anni, sei pronta per la rivoluzione. **Occorre cambiare il mondo**. Cerchi di capire come fare, ma capisci che non puoi: il mondo non si cambia di colpo.

Devi impegnarti a far capire alle persone che le cose che accadono non sono casuali, che la consapevolezza e la prudenza sono i migliori compagni di vita. Che ogni persona può essere cambiamento. Oggi questa consapevolezza è sempre più diffusa. Forse più tra la generazione Z che tra gli adulti. La paura è che svanisca con il cinismo dell'età adulta.

Allora occorre fissare questa conoscenza attraverso gli esempi, le emozioni, il coinvolgimento. Comprendere che la natura di cui prendersi cura è, in primis, quella vicino a noi. Che le foreste si possono salvare solo attraverso un consumo consapevole.

Ma si può agire anche nel **quotidiano**: consumare locale, proteggere il verde in città, essere attenti nella gestione dei rifiuti, ridurre gli acquisti di cose superflue. Se non ti serve, non comprarlo.

La dignità della protezione di un animale esotico è la stessa che deve esserci nel proteggere gli animali vicini a noi. Preoccuparsi della protezione delle api è una questione che **riguarda ognuno di noi**. Queste sono le cose che occorre fissare nelle menti: farlo adesso può significare **evitare il baratro**.

Vivere in una **casa "sana"**, senza materiali che danneggiano la salute di chi la abita, è un diritto che abbiamo tutti. Ora che lo sappiamo, non dobbiamo far finta di non sapere.

SEI UN AMMINISTRATORE CONDOMINIALE CHE CERCA UN'ASSISTENZA SU CUI FARE SEMPRE AFFIDAMENTO?

**Scopri la nostra proposta
per gestire al meglio
gli stabili amministrati**



Ai sensi dell'art. 1710 c.c. l'Amministratore Condominiale è chiamato a gestire gli stabili a lui affidati tramite delibera dell'Assemblea secondo la "diligenza del buon padre di famiglia". DTS lo aiuta nel delicato compito di trovare il punto di equilibrio tra le opinioni discordanti di numerosi condomini grazie alla garanzia di un'offerta sempre competitiva, sia per l'energia elettrica che per il gas, dovuta alle convenzioni provinciali e nazionali sottoscritte con le principali associazioni di categoria.

DTS offre all'Amministratore un portale self-care dedicato, attivo h24 per una completa assistenza: tramite il servizio online ogni cliente può infatti, ad esempio, registrare automaticamente le fatture utilizzando qualunque sistema gestionale, rendicontare i consumi e verificare i metodi di pagamento.

L'Amministratore è inoltre supportato nella gestione del credito e dei ritardati pagamenti, nel controllo continuo della fatturazione e nella valutazione di costi e tempi di ammortamento degli interventi di risparmio energetico. In questo ultimo caso in particolare, il partner Duferco Energia offre servizi di supporto tecnico, gestionale e finanziario per l'efficientamento energetico delle Pratiche Eco Bonus.

CONTATTACI:

Sede operativa
Via Antonio Canova 11, 21100 Varese

(+39) 0332 1631137
(+39) 0332 1631137
dts@dtssrl.com

Sede di Torino
Corso Giulio Cesare 338/26, 10154 Torino
(+39) 011 0880727

AZIENDE CHE INVESTONO NEL FUTURO

27.28.29

NOVEMBRE 2024
MILANO

**BIG
BUYER**
Fiera internazionale certificata

28^a
EDIZIONE

Big Buyer, l'appuntamento annuale
per tutti i Compratori italiani ed esteri
del settore Cartoleria/Cancelleria
di prodotti Ufficio, Scuola, Creatività,
Festa, Regalo e Giocattolo

VI ASPETTA A MILANO



www.bigbuyer.info



CASA INTERNATIONAL - Via Larga, 5 - MILANO

