

Francesca Coppa

hello@francescacoppa.it - www.francescacoppa.it



about me

Francesca Coppa

Grafica Editoriale

Data di nascita: 12.05.1978

Luogo di nascita: Verona

Residenza: Via Badile 23 (Vr)

P. Iva: 04225940230

Telefono: +39 347 920 69 79

e-mail: hello@francescacoppa.it

Sito web: www.francescacoppa.it



Lingue straniere

Lingua inglese e lingua francese livello medio, scritto e parlato.

Software conosciuti e utilizzati

Adobe InDesign

Adobe Photoshop

Adobe Illustrator

Adobe XD

Adobe Lightroom

Adobe Acrobat Pro

Adobe After Effects

Wordpress

Twixl Publisher

Microsoft Office

Interessi

Interesse per la grafica e la stampa in generale, in particolare per l'impaginazione e per il packaging. Amo leggere e collezionare libri, andare al cinema e ho una grande passione per la fotografia, in particolare per lo still-life e la foto di food. Nel tempo libero sono appassionata di sport, in particolare gioco a tennis e pratico il pilates e lo sci. Sono molto attiva nel sociale, in particolare sono volontaria in un'associazione di soccorso sulle piste da sci, e volontaria in un'associazione animalista di Verona.

welcome

Francesca Coppa

Grafica Editoriale

Skills

Lavoro da più di vent'anni in ambiente MacOs, che conosco e utilizzo con grande familiarità, e di cui sono molto appassionata, mi tengo sempre al passo con aggiornamenti e nuovi prodotti. Utilizzo i software Adobe fin dal loro esordio, in particolare InDesign, Photoshop e Illustrator, li conosco e li utilizzo in maniera approfondita e professionale. Ho una grande capacità di problem solving, completa autonomia nello svolgimento del lavoro, precisione tecnica e rispetto delle tempistiche di consegna.



experience 1/2

Francesca Coppa

Grafica Editoriale

2015 - OGGI

GRAFICA FREELANCE

Lavoro in completa autonomia, mi sono specializzata in impaginazione editoriale, e sono sempre alla ricerca di sempre nuove collaborazioni ed esperienze. Realizzo lavori di grafica di varie tipologie: comunicazione, editoria cartacea e digitale, layout grafici per siti web, cataloghi di prodotto, post-produzione fotografica.

2019 - 2020

DOCENTE DPS IUSVE (ANNO SC. 2019/2020)

Docente presso l'università Salesiana di DPS (Digital Publishing Suite), ho insegnato InDesign avanzato, Twixl e Adobe XD.

2009 - 2015

ARSENALE EDITORE (VERONA)

Casa Editrice

Grafica editoriale responsabile della linea Ecolibri: mi occupo di ideazione e realizzazione libri e manualistica, preparazione dei file per la stampa, contatto con autori e fornitori, elaborazione e controllo dei contenuti editoriali.

2007 - 2009

STUDIO MIX (VERONA)

Agenzia pubblicitaria

Grafica pubblicitaria, mi occupo dell'ideazione di packaging e cataloghi nel settore cosmetico e alimentare.

2006

GRAFICA FREELANCE

- Edizioni fiera milano: collaborazione con la rivista "L'Orafo Italiano" per la gestione del mercato triveneto/estero.
- overdrive (Milano) - Agenzia pubblicitaria: collaborazione come grafica pubblicitaria, per l'ideazione e la realizzazione di brochure e cataloghi.
- Albrigo&associati (Verona) - Agenzia di pubbliche relazioni: collaborazione per la realizzazione grafica del manuale "Guida allo shopping veronese".

experience 2/2

2004 - 2006

**NEW COMER/CONCEPT STUDIO
(VERONA)**

Agenzia pubblicitaria, fotolito, studio fotografico

Grafica pubblicitaria, mi occupo dell'ideazione e della realizzazione principalmente di cataloghi di arredamento e design, in parte minore di cataloghi di materiale ciclistico e promozionale.

Gestione del cliente e del lavoro in tutte le sue fasi: brief, ideazione, affiancamento dei fotografi per gli scatti fotografici, realizzazione fino alla correzione delle bozze con il cliente, preparazione degli esecutivi, consegna in tipografia e controllo della stampa.

2003

ABC COMUNICAZIONE (VERONA)

Agenzia pubblicitaria

Grafica pubblicitaria, seguo l'ideazione e la realizzazione di materiale scolastico (tecnico e pubblicitario).

2000 - 2002

**STUDIO MARCATO - III
MILLENNIUM (VERONA)
STUDIO FOTOGRAFICO,
Agenzia di comunicazione**

Grafica pubblicitaria, mi occupo di ideazione e realizzazione di cataloghi di arredamento e design, e siti internet dei clienti dello studio. Ho una gestione autonoma del rapporto con il cliente e fornisco supporto all'organizzazione di stand in fiere ed eventi.

1998 - 1999

**CIERRE EDIZIONI
(VERONA)**

Casa Editrice

Grafica editoriale, mi occupo di impaginazione di libri e riviste, manuali e saggistica, controllo e creazione esecutivi, preparazione file per la stampa, cromaline e pellicole.

1997 - 1998

FINE TUNING (VERONA)

Agenzia pubblicitaria

Stage e successivamente assunzione come grafica, mi occupo di impaginazione di depliant e materiale pubblicitario.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2020 - Corso di Adobe XD e Adobe Dimension con Udemy Academy;

2015 - Corso di fotografia livello intermedio presso Sparkle Workshops Verona;

2009 - Corso di Flash e Dreamweaver CS4 organizzato da Forma.Temp Milano;

2007 - Corso agenti di commercio per iscrizione Enasarco, presso Confesercenti Verona;

2001 - Attestato di Web Master conseguito presso l'istituto C.T.A. con sede a Verona;

1998 - Attestato di Operatore Grafico Visivo rilasciato dal C.F.P "Regione Veneto" di Verona;


1997 - Diploma di Maturità Artistica conseguito presso il Liceo Artistico Statale di Verona.

VIGNETO BIO

Fertilità del suolo | Gestione gestione | Difesa sostenibile

Edito da Informatore Agrario - Verona

Dopo aver studiato il layout, ho curato l'impaginazione di tutto il libro, comprese tabelle e schemi. 256 pp.



L'equilibrio vigneto-produttivo è l'obiettivo che deve indirizzare tutte le scelte compiute in fase di progettazione.

Una chioma equilibrata richiede inoltre meno interventi di potatura verde (con riferimento particolare a cernate e defoliazioni meccaniche) per essere gestita correttamente e mantenuta in condizioni ottimali. Comporta quindi sostanzialmente meno ingressi nel vigneto, quindi minor calpestamento e compattazione del terreno - e benefici diretti per lo sviluppo e l'attività dell'apparato radicale - minor consumo di energia, minori emissioni di CO₂ e degli altri gas serra. Relativamente alle emissioni di gas serra devono essere considerate sia quelle dirette, derivanti dall'utilizzo del motore endotermico del trattore, e sia quelle indirette, riconducibili per esempio alla produzione del carburante (diverso attività estrattiva e di raffinazione, alla fabbricazione del trattore e delle attrezzature, alla produzione e all'impiego dei mezzi tecnici che vengono impiegati e ai rifiuti prodotti, ovvero ai vari elementi che contribuiscono a formare l'impronta carbonica dell'attività viticola.

Non per ultimo va considerato come una pianta caratterizzata da una chioma equilibrata, quindi non eccessivamente vigorosa e neppure eccessivamente fitta, possa consentire in molti casi di contenere le perdite di acqua per traspirazione, limitando al contempo gli interventi irrigui necessari - o comunque contenendone i volumi apportati - e quindi il consumo di acqua necessario allo svolgimento del ciclo annuale della pianta.

Nel caso in cui un vigneto già in essere sia stato realizzato rispettando questi criteri generali e sia in condizioni di equilibrio vigneto-produttivo, può essere avviato senza particolari problematiche il periodo di conversione che porta alla certificazione biologica, come d'altronde è successo ai vigneti dei pionieri che a suo tempo decisero di intaperdare la strada verso un tipo di gestione più sostenibile.

Vocazionalità
Le condizioni pedologiche e climatiche rivestono un ruolo determinante nel condizionare il grado di difficoltà che dovremo affrontare per attuare la produzione biologica, e non solo per l'importanza che hanno questi fattori nel raggiungimento dell'equilibrio delle piante, ma anche per la loro influenza sullo sviluppo e sulla pressione esercitata dalle

La scelta di ambienti vocati facilita la condizione biologica del vigneto oltre al raggiungimento di elevati livelli qualitativi.

Il progetto e le scelte

26 Vigneto bio

Girapoggio
Questa sistemazione trova diffusione soprattutto nelle colline caratterizzate da pendici con andamento regolare. In questo caso gli appezzamenti, così come anche le scoline che li delimitano, seguono sostanzialmente le curve di livello, rispetto alle quali si discostano solo leggermente, in modo tale da avere una pendenza compresa tra 1 e 2%, tale comunque da permettere il deflusso delle acque in eccesso a una velocità di scorrimento bassa, in modo da limitare il ruscellamento e l'erosione.

La larghezza degli appezzamenti varia in funzione della pendenza e delle caratteristiche del terreno, ma risulta in ogni caso piuttosto contenuta: il suolo viene lasciato morbido in modo da aumentare la portanza e consentire il transito anche con terreno umido, molto importante nel caso di vigneti a coltura biologica; la gestione del colto erboso avviene tramite sfalci o trinciture periodiche.

I filari sono paralleli alla dimensione maggiore degli appezzamenti, ovvero perpendicolari rispetto alle linee di massima pendenza. In presenza di pendii molto inclinati, si procede solitamente alla realizzazione di cigioni ravvicinati, in modo da creare uno spazio interfilare in piano, compatibile col transito in sicurezza del trattore; sul bordo esterno del cigione vengono messe a dimora le viti.

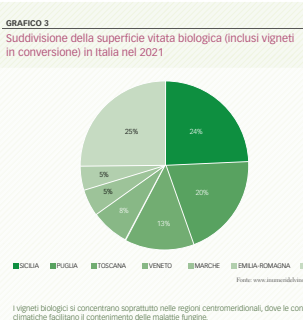
Cavalcapoggio
Solitamente questa sistemazione viene presa in considerazione negli ambienti collinari che si caratterizzano per profili regolari e pendenze dolci, anche se non mancano le situazioni in cui sia utilizzata in presenza di pendenze del 30% o superiori. Questa sistemazione prevede che i filari seguano le linee di massima pendenza e si sviluppino sul due versanti opposti della collina, passando per la

Il cavalcapoggio prevede che i filari si sviluppino sui versanti opposti della collina e viene solitamente adottato con pendenze non particolarmente elevate.

Il progetto e le scelte

27 Vigneto bio

GRAFICO 3
Suddivisione della superficie vitata biologica (inclusi vigneti in conversione) in Italia nel 2021



■ SICILIA ■ PUGLIA ■ TOSCANA ■ VENETO ■ MARCHE ■ EMILIA-ROMAGNA ■ ALTRE

Fonte: www.romabioitalia.it, 2021

I vigneti biologici si concentrano soprattutto nelle regioni centro-meridionali, dove le condizioni climatiche facilitano il conseguimento delle massime rese.

LA CERTIFICAZIONE BIOLOGICA DEL VIGNETO

Per ottenere la certificazione biologica della produzione viticola o vitivinicola è necessario rivolgersi a un organismo di controllo accreditato (ODC) il quale, pur potendo fornire utili indicazioni (a livello normativo e burocratico) alle aziende che intendono perseguire questo obiettivo non deve essere inteso come un consulente. L'elenco degli ODC accreditati può essere consultato nel sito del MASAF.

1 La Rete vitivinicola biologica, www.rvbi.it

TABELLA 1
Regioni d'Italia: evoluzione della superficie vitata biologica per uva da vino (2013-2021)

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Abruzzo	3.385	3.559	3.629	3.862	3.955	4.322	4.544	4.939	5.527
Basilicata	708	561	539	1.064	993	959	930	934	1.053
Calabria	2.355	3.128	3.206	4.223	4.443	4.425	3.983	4.191	3.688
Campania	706	682	803	1.414	1.505	2.065	2.191	2.038	2.665
Emilia-Romagna	2.574	2.580	2.460	2.963	3.704	4.497	5.158	5.510	5.862
Friuli Venezia Giulia	709	571	707	1.033	1.127	1.352	1.600	1.650	1.991
Lazio	1.519	1.643	1.673	2.028	2.423	2.229	2.293	2.543	2.719
Liguria	37	33	29	36	41	47	54	67	79
Lombardia	1.197	1.947	2.664	3.214	3.680	3.957	4.055	4.067	4.183
Marche	3.787	3.752	4.120	4.863	5.325	5.682	5.885	6.231	6.504
Molise	291	303	326	459	440	457	511	544	547
Piemonte	1.254	1.681	1.998	2.845	3.331	3.469	3.945	4.040	4.253
Puglia	10.404	10.269	10.866	15.900	16.327	17.024	16.952	15.385	16.400
Sardegna	1.269	996	964	1.558	1.611	1.538	1.608	1.781	1.112
Sicilia	25.153	27.105	32.297	38.959	35.959	30.660	30.064	30.049	30.699
Toscana	8.748	9.243	11.356	12.832	14.477	15.059	14.857	19.028	25.190
Trentino-Alto Adige	477	797	985	1.058	1.362	1.647	1.675	1.903	1.887
Umbria	740	772	756	673	915	900	1.085	1.373	1.565
Valle d'Aosta	19	22	22	22	28	23	21	18	26
Veneto	2.405	2.718	4.003	4.493	4.738	6.124	5.900	8.704	9.598
TOTALE	67.937	72.362	82.643	103.545	108.384	106.444	109.423	115.015	125.546

Fonte: www.romabioitalia.it, 2021

Il progetto e le scelte

28 Vigneto bio

GUYOT

Si tratta del sistema di allevamento più diffuso a livello mondiale. Rientra nella categoria dei sistemi di allevamento a potatura lunga e traliccio rinnovato, ovvero produce un capio a frutto rinnovato annualmente; per questo motivo può essere utilizzato per tutti i vitigni, a prescindere dalla fertilità delle gemme basali del traliccio.

Nel sistema Guyot esistono a seconda delle zone viticole nelle quali viene adottato: qui ricordiamo l'unilaterale e la bilaterale, che a loro volta possono essere con capo a frutto orizzontale oppure con capo a frutto arcuato (Guyot ad archetto).

Struttura
La vite allevata a Guyot presenta un tronco di altezza generalmente compresa tra 0,5 e 0,9 metri. In ogni caso inferiore di almeno 30 cm rispetto all'altezza del filo portante, dal quale si diparte un capo a frutto di lunghezza variabile, con un numero di gemme generalmente compreso tra 4 e 10.

La sua struttura prevede pali fuori terra per un'altezza compresa tra 1,7 e 2,2 metri, corredata di 4 fili, di cui quello portante collocato a un'altezza compresa tra 0,7 e 1,2 metri dal suolo, in modo che i 3 fili che lo sovrastano possano creare una parete vegetativa di almeno 1 metro.

Nel caso dei vitigni caratterizzati dalla scarsa presenza di viticci (come per esempio Pinot bianco, Pinot grigio e Chardonnay, quindi dotati di scarsa capacità di aggrapparsi ai fili per il sostegno della vegetazione), al posto del primo filo che sovrasta quello portante può essere montata una coppia di fili mobili atta a facilitare la ventilazione dei gemmogli, prerogativa delle controparelle basse. Nel caso invece del Guyot ad archetto, al di sotto del filo portante, a una distanza di circa 30 cm, viene fissato un ulteriore filo per la legatura dell'estremità del capo a frutto, necessario per poterlo posizionare correttamente.

Il scato d'impianto contempla in linea generale una distanza tra le file compresa tra 2,5 e 3 metri e una distanza sulla fila che oscilla tra 0,7 e 1,2 metri, in funzione delle condizioni pedoclimatiche di coltivazione.

GUYOT IN POTATURA



Sistemi di allevamento

29 Vigneto bio

Report aziendale di sostenibilità - Quadrifoglio Group

Dopo aver studiato il layout, ho curato l'impaginazione di tutto il report, in 4 lingue, in formato cartaceo e digitale (90 pp). Lo stesso manuale è stato declinato in versione pdf interattivo.

01 IDENTITÀ

Da sempre realizziamo prodotti per portare il benessere negli ambienti lavorativi. Oggi siamo riconosciuti come un partner globale, affidabile e completo in grado di progettare spazi innovativi e di design, garantendo una filiera Made in Italy.

01.1 CHI SIAMO

1991 Nasce Quadrifoglio Sistemi d'Arredo S.p.A.
2011 L'azienda acquista Karbox
2012 Fondazione di Offit
2019 Acquisizione 100% società Karbox

Quadrifoglio Sistemi d'Arredo identifica nella visione del Gruppo che, nella sua fase progettuale e di sviluppo, progetta e realizza anche per clienti e suoi partner, un'ampia gamma di design che mira alla massima cura dei dettagli e alla massima qualità dei materiali. L'azienda è presente sulle principali scene internazionali di prodotti di design per ufficio, dalle poltrone alle sedie, dai tavoli ai tavolini, dalle pareti divisorie alle arredature, in un portfolio prodotti con un'ampia gamma di soluzioni e servizi personalizzati per rispondere a qualsiasi richiesta del cliente.

Una delle aziende che da tempo aderisce al Gruppo, l'innovazione e completezza alla sua attività, Offit e Karbox, Offit è una realtà produttiva che crea, sviluppa e commercializza soluzioni di design per il mercato del lavoro e del design domestico, progettando, realizzando e commercializzando prodotti in stile moderno e di qualità, in grado di rispondere alle esigenze del cliente e del mercato. Offit è un partner globale, affidabile e completo in grado di progettare spazi innovativi e di design, garantendo una filiera Made in Italy.

Quadrifoglio Sistemi d'Arredo è presente nel mercato come azienda specializzata nell'arredamento d'ufficio dal 1991. Nel 2011 viene acquisita una parte delle quote di Karbox, acquisizione che raggiungerà il 100% nel 2019, con l'intento di ampliare la gamma prodotti, introducendo soluzioni per l'arredazione, sia decorativa che per ufficio. Nel 2012 viene fondata Offit, operativa nella creazione di sedute, divani, poltrone e sedie di design. Dall'inizio delle tre società nasce così Quadrifoglio Group, allo scopo di proporre al mercato come unico partner, in grado di fornire non solo un'offerta completa di soluzioni per gli spazi ufficio e ospitalità, ma anche un servizio di consulenza professionale seguendo i clienti dalla progettazione all'installazione.

La sede principale di Mansù, in provincia di Treviso, è il cuore pulsante del Gruppo, comprendendo un polo produttivo tecnologicamente innovativo, gli uffici operativi e quelli del management. La nuova sede, completamente rinnovata nel corso del 2018, è stata realizzata cercando di valorizzare la storia aziendale e gli aspetti legati alla sostenibilità, alla linearità e alla bellezza, caratteristiche che da sempre contraddistinguono la serie degli stessi prodotti di Quadrifoglio Group. Un secondo stabilimento produttivo del Gruppo, completamente dedicato alla realizzazione linea di sedute, poltrone e divanetti si trova a Frenzano, in provincia di Udine, anch'esso recentemente ampliato e dotato di macchinari all'avanguardia.

01 IDENTITÀ

Quadrifoglio Sistemi d'Arredo identifica nella visione del Gruppo che, nella sua fase progettuale e di sviluppo, progetta e realizza anche per clienti e suoi partner, un'ampia gamma di design che mira alla massima cura dei dettagli e alla massima qualità dei materiali. L'azienda è presente sulle principali scene internazionali di prodotti di design per ufficio, dalle poltrone alle sedie, dai tavoli ai tavolini, dalle pareti divisorie alle arredature, in un portfolio prodotti con un'ampia gamma di soluzioni e servizi personalizzati per rispondere a qualsiasi richiesta del cliente.

Una delle aziende che da tempo aderisce al Gruppo, l'innovazione e completezza alla sua attività, Offit e Karbox, Offit è una realtà produttiva che crea, sviluppa e commercializza soluzioni di design per il mercato del lavoro e del design domestico, progettando, realizzando e commercializzando prodotti in stile moderno e di qualità, in grado di rispondere alle esigenze del cliente e del mercato. Offit è un partner globale, affidabile e completo in grado di progettare spazi innovativi e di design, garantendo una filiera Made in Italy.

Quadrifoglio Sistemi d'Arredo è presente nel mercato come azienda specializzata nell'arredamento d'ufficio dal 1991. Nel 2011 viene acquisita una parte delle quote di Karbox, acquisizione che raggiungerà il 100% nel 2019, con l'intento di ampliare la gamma prodotti, introducendo soluzioni per l'arredazione, sia decorativa che per ufficio. Nel 2012 viene fondata Offit, operativa nella creazione di sedute, divani, poltrone e sedie di design. Dall'inizio delle tre società nasce così Quadrifoglio Group, allo scopo di proporre al mercato come unico partner, in grado di fornire non solo un'offerta completa di soluzioni per gli spazi ufficio e ospitalità, ma anche un servizio di consulenza professionale seguendo i clienti dalla progettazione all'installazione.

La sede principale di Mansù, in provincia di Treviso, è il cuore pulsante del Gruppo, comprendendo un polo produttivo tecnologicamente innovativo, gli uffici operativi e quelli del management. La nuova sede, completamente rinnovata nel corso del 2018, è stata realizzata cercando di valorizzare la storia aziendale e gli aspetti legati alla sostenibilità, alla linearità e alla bellezza, caratteristiche che da sempre contraddistinguono la serie degli stessi prodotti di Quadrifoglio Group. Un secondo stabilimento produttivo del Gruppo, completamente dedicato alla realizzazione linea di sedute, poltrone e divanetti si trova a Frenzano, in provincia di Udine, anch'esso recentemente ampliato e dotato di macchinari all'avanguardia.

02 GOVERNANCE

02.2 MODELLO DI GESTIONE 231

Il Consiglio di Amministrazione è dotato di un Modello Organizzativo finalizzato a valutare i rischi di reato a cui l'azienda è esposta, tra i quali, quelli contro la Pubblica Amministrazione, quelli societari e finanziari, quelli contro l'ambiente e contro la sicurezza sul posto di lavoro.

Inoltre, tale Modello permette di adottare le relative procedure volte a mitigare l'eventuale probabilità di accadimenti dei reati previsti dal Decreto Legislativo 231/2001 della normativa italiana.

La definizione del Modello ha consentito anche di estrapolare i valori contenuti nel Codice Etico e di organizzare un sistema di gestione coerente.

Per consentire una corretta attuazione del Modello 231, viene svolta un'attività di formazione ad hoc in materia di Codice Etico e D.lgs. 231/2001.

02.3 ORGANISMO DI VIGILANZA

L'organismo di Vigilanza (OdV) è un organismo appositamente costituito e ha funzioni di vigilanza in merito al funzionamento e all'osservanza del Modello di organizzazione, gestione e controllo, nonché la cura del relativo adempimento in conformità con il Decreto legislativo 231/2001.

L'organismo, inoltre, a tutela dell'integrità della Società, raccoglie le informazioni periodiche ed il destinatario delle segnalazioni proposte da coloro che vengono a conoscenza di possibili violazioni delle disposizioni del Codice Etico o delle misure del Modello.

Le segnalazioni vengono ricevute dall'OdV e gestite nel rispetto del principio di riservatezza indicati nella Whistleblowing Policy (L.50/2017), verifica la fondatezza delle segnalazioni, garantendo un corretto trattamento delle stesse, oltre a proteggere l'anonimato e la riservatezza dell'identità del segnalante.

02.4 CODICE ETICO

Il Codice Etico del Gruppo Quadrifoglio è adottato, ad oggi, dalla sola Quadrifoglio Sistemi d'Arredo S.p.A. e contiene principi e disposizioni vincolanti per gli Amministratori e per tutte le persone legate da rapporti di lavoro subordinato con Quadrifoglio.

L'intento del Codice Etico è quello di trasformare i valori aziendali in principi di comportamento verso i portatori di interesse. Tali principi coprono principalmente la condotta delle attività aziendali e degli uffici. Il documento, in quanto insieme di norme etiche e sociali, promuove comportamenti virtuosi, senza conflitti tra interessi aziendali e personali, e rappresenta, pertanto, il riferimento aziendale anche in tema di anticorruzione.

Per questi motivi, il Codice Etico viene consegnato in forma cartacea ai neo-assunti.

Nel corso del 2020 si sono svolti incontri periodici con i membri del CdA e le figure che hanno importanti contatti con fornitori, clienti e consulenti relativamente al Modello 231.

Oltre all'attività informativa, è iniziata un'attività interna pluriennale di verifica delle conoscenze sulle tematiche coperte dal Modello 231.

01 IDENTITÀ

01.4 VALORI

Quadrifoglio Group è consapevole dell'impatto generato dalla sua attività e garantisce il rispetto per l'ambiente, per il cliente e per il partner, per il territorio e per la comunità, che viene assicurato da tutte le attività svolte dal Gruppo e da ogni singolo dipendente.

L'impegno di tutta l'organizzazione, infatti, verso un sviluppo a basso impatto, si ritrova non solo nelle attività produttive e nei processi di produzione e distribuzione, ma anche e soprattutto nella gestione delle risorse umane, nella cura del territorio e nella partecipazione sociale, che viene assicurata da tutte le attività svolte dal Gruppo e da ogni singolo dipendente.

La sostenibilità, l'innovazione e la persona, sono nei dipendenti, clienti e partner, sono le risorse. L'unico asset cui tutte le attività aziendali del Gruppo e a cui si riferisce il suo sviluppo sono valori imprescindibili, che definiscono tutta l'attività del Gruppo.

L'innovazione, nelle forme del design, della tecnologia e del comfort, è per Quadrifoglio Group il suo obiettivo. Generare valore per il cliente attraverso la cura del territorio e la partecipazione sociale, è un aspetto strategico, che definisce tutta l'attività del Gruppo.

04 STABILITÀ ECONOMICA E FINANZIARIA

04.3 IL VALORE GENERATO E DISTRIBUITO

Il Gruppo Quadrifoglio ha scelto di misurare la ripartizione del valore generato in modo da dare un'idea chiara e completa delle attività svolte per i vari portatori di interesse.

VALORE ECONOMICO DISTRIBUITO/GENERATO	PERCENTUALE
Valore generato per i clienti	60,0%
Valore generato per i fornitori	1,0%
Valore generato per i dipendenti	0,7%
Valore generato per i soci	0,2%
Valore generato per i fornitori	34,7%

Distribuzione del valore economico generato

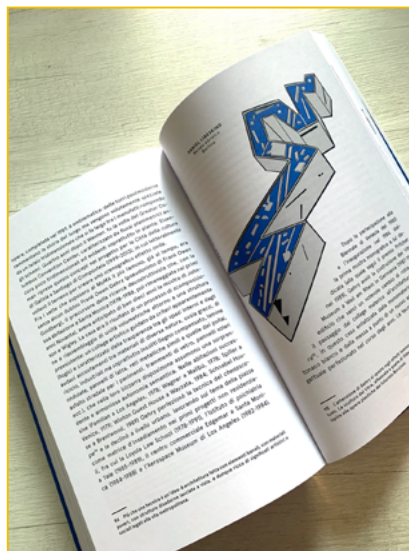
- 74,5% Valore generato per i clienti
- 24,5% Valore generato per i fornitori
- 0,2% Valore generato per i soci
- 0,8% Valore generato per i dipendenti

Ripartizione del valore economico distribuito

- 100% Valore generato per i clienti
- 0,7% Valore generato per i dipendenti
- 0,2% Valore generato per i soci
- 99,1% Valore generato per i fornitori

Instant Architettura Contemporanea - Gribaudo

Dopo aver ricevuto un layout di base e il testo in Word, ho curato tutta l'impaginazione, inserito le immagini avendo cura di creare un equilibrio tra testo e immagini, considerando di mantenere una continuità e un'armonia in tutto il libro (384 pp).



Insonnia - Gribaudo

Dopo studiato il layout, ho inserito il testo ricevuto in Word, ho curato tutta l'impaginazione, studiato i grafici, inserito le immagini, consegnato il libro finito (192 pp).

1 Cosa sapere

L'insonnia

• **N3 - Equivale al 40-50% del totale del sonno.** È l'inizio del sonno profondo, poiché il cervello inizia a produrre onde delta più lente. Non azzurre alcun movimento oculare o muscolare e il nostro corpo è meno sensibile agli eventi esterni, tanto che è difficile essere svegliati. Precedendo in questo stadio (precedentemente chiamato N4), il cervello produce più onde delta e il sonno diventa ancora più profondo e ristoratore. È molto difficile svegliarsi durante questa fase. In questo lasso di tempo, il corpo ripara muscoli e tessuti, stimola la crescita e lo sviluppo, aumenta la funzione immunitaria e accumula energia per il giorno successivo. In questo stadio non si sogna, ma possono verificarsi episodi di enuresi e sonnambulismo. Alcune tecniche cognitive comportamentali, quali il controllo dello stimolo e la restrizione del sonno, migliorano il sonno profondo.

Sonno REM
 Circa il 20-25% del totale del sonno. Il tono muscolare scompaie, eccetto dei nei muscoli oculari, che producono movimenti rapidi in entrambi gli occhi.

Un adulto medio ha tra i cinque e i sei cicli REM ogni notte. Durante questa fase finale del sonno, il nostro cervello diventa più attivo, i nostri occhi si muovono rapidamente in direzioni diverse, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna aumentano e la respirazione diventa rapida, irregolare e superficiale. Questo è il momento in cui si verifica la maggior parte dei sogni.

Il sonno REM svolge un ruolo importante nell'apprendimento e nella funzione della memoria, poiché questo è il momento in cui il cervello consolida ed elabora le informazioni del giorno precedente, in modo che possano essere registrate nella memoria a lungo termine.

Durante la fase REM si manifestano anche le eruzioni notturne, medicamente tre per notte, il che è indice di una corretta funzionalità erettile. La durata del sonno REM si modifica nel corso della vita umana. È molto elevata nei neonati, arrivando sino al 50% del totale, poi diminuisce

durante la pubertà e l'adolescenza, scendendo al 25%. Questa variazione è stata associata ai meccanismi regolatori dello sviluppo puberale. Quando abbiamo un sonno "normale", ci muoviamo attraverso le fasi del sonno in modo sequenziale. La maggior parte del sonno REM si verifica nelle prime ore della notte mentre la durata dei periodi REM aumenta con il trascorrere della notte. Ecco perché abbiamo buone possibilità di ricordarci i sogni al mattino.

GLI STADI DEL SONNO

26

27

Introduzione

“Chi di voi soffre di insonnia?” È una domanda che ci si fa spesso, tra amici e conoscenti. Ricordo che una sera, a cena con cinque amici, chiesi loro se avessero mai avuto problemi di insonnia e ben tre mi risposero che ne soffrivano o ne avevano sofferto in passato. Uno asseriva di non riuscire ad addormentarsi senza prendere una pastiglia, e questo ormai da più di vent'anni. Un altro dichiarava di svegliarsi al mattino verso le cinque e di non riuscire più a prendere sonno. A quel punto, si alzava dal letto e faceva qualche lavoro in casa. Il terzo ricordava di aver sofferto d'insonnia per circa tre mesi, quando aveva avuto problemi sul lavoro. Anche lui assumeva farmaci, ma poi, gradualmente, aveva smesso di farlo.

A tutti noi è successo di non riuscire a dormire in modo soddisfacente, ma se il periodo insonne dura meno di un mese, siamo soffrendo di "insonnia acuta". Se il disturbo si protrae per alcuni mesi, invece, si tratta di "insonnia cronica".

Al contrario, vi sono persone definite "buoni dormitori". Queste persone riescono a dormire in ogni luogo, anche in taxi o in metro, sia che faccia caldo o faccia freddo, e magari fare qualche riposino durante la giornata. Io, personalmente, mi considero un "buono dormitore". Riesco a dormire ovunque, soprattutto in treno, come posso raccontare dalle foto sottostanti, scattate dalle mie collaboratrici, sempre pronte a sospendermi nei miei momenti di "relax".

28

29

2 Valutare l'insonnia

L'insonnia

Come abbiamo visto precedentemente, è molto semplice misurare la percentuale dell'efficienza del sonno. È sufficiente dividere il tempo totale del sonno (TTS) per il tempo totale trascorso a letto (TTL) (moltiplicato per 100) (TTS/TTL x 100).

Per chi soffre d'insonnia è importante imparare ad associare il sonno al letto. Questo è l'obiettivo della terapia: creare abitudini corrette. In questi casi, spesso, è sufficiente applicare le regole dell'igiene del sonno e il controllo dello stimolo, tecniche che vedremo successivamente.

Ovviamente queste non servono ai buoni dormitori. Loro dormono bene in qualunque luogo.

Non valutare il vostro sonno, quindi, annotate:

1) Quanto tempo avete impiegato per addormentarvi, definito latenza del sonno (LS)

2) Se ci è stato svegliati durante la notte, quanto tempo avete impiegato a raddormentarvi, definito tempo di veglia infrasonno (TV)

Vi ricordo, inoltre, che si considera patologica un'efficienza del sonno (ES) inferiore all'85%.

La misurazione è fondamentale in qualunque attività si svolge, specialmente nello sport, in cui si associano con costanza nodi e strapi degli allenamenti, per stabilire gli obiettivi da raggiungere e verificare i risultati ottenuti.

Non preoccupatevi se non riuscite a essere precisi, è più che sufficiente una valutazione approssimativa, tanto non sbagliare di molto. Anche se ho provato a utilizzarlo per due settimane e ho constatato che è più semplice di quanto ci si spaventi.

Altre domande che mi vengono poste sono:

- Magari mi sveglio molte volte durante la notte e se non me lo ricordo tutto?
- Come posso essere sicuro di essermi realmente addormentato?

Per quanto concerne i risvegli notturni, se sono molti, al mattino riportate il numero che vi sembra di ricordare, anche se non è quello esatto.

30

31

2 Valutare l'insonnia

L'insonnia

L'insonnia

Se restate a fissare il soffitto per ore prima di addormentarvi, anche se siete stanchi, o vi svegliate nel cuore della notte e non riuscite a riprendere sonno, soffrite di insonnia.

Non vi preoccupate, siete in buona compagnia, in quanto l'insonnia è un disturbo molto comune, tanto comune che molti non la considerano neppure tale.

L'insonnia, però, porta con sé conseguenze negative per la nostra energia e per il nostro umore, se diventa cronica, anche sullo stato di salute del nostro cuore, sulla pressione arteriosa e a per la strada al diabete. Ma non deve spaventarvi o cornerdervi. Spesso, semplici cambiamenti nel nostro stile di vita possono migliorare la qualità del sonno e di tutta la nostra esistenza.

Cos'è l'insonnia?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'insonnia come un "disturbo dell'inizio e del mantenimento del sonno", oppure come "un sonno non riposante presente per almeno 3 notti alla settimana, associato a una sensazione di fatica, stanchezza o inefficienza durante (WHO, 1992). Le persone hanno fabbisogni diversi, per questo l'insonnia viene definita in base alla qualità del sonno e a come ci si sente dopo aver dormito e non sulla base del numero di ore passate a letto o della velocità con cui ci si addormenta. Se anche dopo aver passato ore a letto vi sentite spossati e affaticati, è probabile che soffriate di insonnia.

Tipi di insonnia

Nel Manuale diagnostico statistico dei disturbi mentali (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV-TR), l'insonnia veniva suddivisa in insonnia primaria e insonnia correlata ad altri disturbi mentali e fisici.

I SINTOMI con cui si manifesta l'insonnia possono includere:

- difficoltà ad addormentarsi;
- risvegli notturni;
- svegliarsi troppo presto;
- sonno non ristoratore;
- stanchezza e sonnolenza diurna;
- irritabilità, depressione e ansia;
- difficoltà di memoria e di attenzione;
- continue preoccupazioni verso quantità e qualità del proprio sonno.

LE CONSEGUENZE dell'insonnia possono essere:

- aumento del rischio di sviluppare malattie psichiatriche;
- depressione;
- aumento della pressione arteriosa;
- mal di stomaco, digestione lenta;
- minore rendimento sul lavoro;
- difficoltà di concentrazione;
- tendenza a un comportamento sociale;
- rischio di incidenti sul lavoro o alla guida.

32

33

FC portfolio

Report aziendale di sostenibilità Acciaierie Bertoli Safau Spa

Dopo aver studiato il layout, ho curato l'impaginazione di tutto il report (98 pp).

Il manuale è stato poi declinato in versione pdf interattivo.

Chi siamo

“L'idea che la sostenibilità non debba restare un concetto meramente astratto è quella che ha guidato ABS nella pubblicazione del primo report di sostenibilità formalizzando l'impegno a perseguire e misurare i risultati e gli obiettivi di sostenibilità in modo oggettivo.”

ABS produce acciaio speciale, è il cuore pulsante della divisione Steelmaking del Gruppo Danesi, top player mondiale nella costruzione di impianti per l'industria siderurgica. Nella sua sede di Casignone, in un'area che nasce su tre comuni, Pavia di Uffone, Uffone e Pombalino Piacchi, si produce il principale tipo produttivo, nonché sede degli Headquarters.

Le competenze strategiche maturate da ABS in oltre 200 anni di storia vengono dalla "Società" che contraddistingue il Gruppo Danesi: dedizione e competenza che hanno di ABS un player leader mondiale.

ABS fornisce acciaio speciale ad elevate performance tecnologiche e a tutti gli standard, anche, movimento terra, agricolo, veicoli industriali, nautica di precisione, edile, offshore, power generation, medicare, ferroviario, navale e militare.

ABS si può così definire un riferimento per il settore siderurgico di valore aggiunto per le imprese e tecnologie all'avanguardia per un progresso sostenibile.

In ABS si è prodotto solo acciaio. L'obiettivo dell'azienda è, infatti, quello di migliorare giorno dopo giorno, la sostenibilità del proprio business rispetto

all'ambiente e alla comunità nella quale è inserita.

Lo stabilimento produttivo di ABS Casignone si sviluppa su una superficie complessiva di 140 mila metri quadrati, su spazi aperti di oltre 110 ettari. La superficie totale amministrativamente del territorio di cui è composta di Pavia di Uffone, Pombalino Piacchi e Uffone, dà un valore di circa 10 km².

In questi circa 108 ettari circa 13 sono occupati dal business di ABS che si sviluppa lungo i confini sud e ovest dello stabilimento mentre oltre 1000 piante, al fine di mitigare l'impatto visivo dei fabbricati industriali. A questo proposito un anno fa è stato il soggetto della ricalificazione della terra produttiva agricola di ABS. Con una zona di 36 ettari di nuova per 10 di dissesto il progetto include un'indagine scopia da un lato per la mitigazione della struttura esistente e contemporaneamente

migliora grazie all'impiego produttivo della zona stessa e difende la qualità dell'aria e riduce l'inquinamento acustico. Contemporaneamente si è provveduto al ripristino delle terre produttive e soprattutto con un stock di CO2 e contributo con ogni anno con un sequestro pari a 194 t CO2.

La sostenibilità di ABS si è prodotta in un'area di qualità ambientale, investendo in tecnologia ed organizzazione per la presenza di tutti gli stakeholder.

VISION

Lavoriamo ogni giorno per essere partner di riferimento per la comunità in termini di valore con processi e tecnologie di avanguardia per un progresso sostenibile.

MISSION

Con la passione e l'ecellenza della nostra persone lavoriamo a lungo termine per produrre servizi di qualità assoluta, investendo in tecnologia ed organizzazione per la presenza di tutti gli stakeholder.

6 | ABS



La nostra strategia di sostenibilità

In ABS la strategia di sostenibilità è incorporata nella strategia aziendale e il principio dell'agire sostenibile guida tutte le azioni e tutti i progetti di breve, medio e lungo termine.

La strategia di sviluppo sostenibile, definita secondo i criteri del Gruppo Danesi, è basata su tre pilastri: ambiente, società e governance. ABS mira a un modello di sviluppo a ridotte emissioni di carbonio, ad alto tasso di innovazione, in cui le persone sono fondamentali e i clienti centrali.

L'eccezionale competenza del nostro stabilimento, la qualità inimitabile delle nostre produzioni, la responsabilità per lo sviluppo di una società sostenibile, serietà e integrità di persone e aziende. In questi termini ABS persegue un percorso ambizioso, un percorso fatto di miglioramenti continui perché il nostro è un business innovativo e orientato al cliente.

Per essere un player presente nel mondo, ABS si concentra su tutti i settori: utilizzo di risorse precise e pratiche costruttive sostenibili, diffusione di una cultura e condotta di valore e di eccellenza, focus su clienti e miglioramento della qualità della vita del territorio, personale, efficienza e contributo concreto alla riduzione del riscaldamento globale. Tutte queste azioni costituiscono un impegno che, in ultima analisi, porta i clienti di ABS ad essere con noi più sostenibili.

Il modello di sviluppo di ABS è basato su un sistema di 7 valori che rappresentano il driver per un sviluppo "Dance of Spheres Steel Making" a livello di Gruppo.

In ABS la strategia di sostenibilità è incorporata nella strategia aziendale e il principio dell'agire sostenibile guida tutte le azioni e tutti i progetti di breve, medio e lungo termine.

La strategia di sviluppo sostenibile, definita secondo i criteri del Gruppo Danesi, è basata su tre pilastri: ambiente, società e governance. ABS mira a un modello di sviluppo a ridotte emissioni di carbonio, ad alto tasso di innovazione, in cui le persone sono fondamentali e i clienti centrali.

L'eccezionale competenza del nostro stabilimento, la qualità inimitabile delle nostre produzioni, la responsabilità per lo sviluppo di una società sostenibile, serietà e integrità di persone e aziende. In questi termini ABS persegue un percorso ambizioso, un percorso fatto di miglioramenti continui perché il nostro è un business innovativo e orientato al cliente.

Per essere un player presente nel mondo, ABS si concentra su tutti i settori: utilizzo di risorse precise e pratiche costruttive sostenibili, diffusione di una cultura e condotta di valore e di eccellenza, focus su clienti e miglioramento della qualità della vita del territorio, personale, efficienza e contributo concreto alla riduzione del riscaldamento globale. Tutte queste azioni costituiscono un impegno che, in ultima analisi, porta i clienti di ABS ad essere con noi più sostenibili.

Il modello di sviluppo di ABS è basato su un sistema di 7 valori che rappresentano i driver per un sviluppo "Dance of Spheres Steel Making" a livello di Gruppo.

La sostenibilità di ABS si è prodotta in un'area di qualità ambientale, investendo in tecnologia ed organizzazione per la presenza di tutti gli stakeholder.

Il modello di sviluppo di ABS è basato su un sistema di 7 valori che rappresentano i driver per un sviluppo "Dance of Spheres Steel Making" a livello di Gruppo.

In ABS questi valori sono la base e il fondamento del nostro business, sono i principi che guidano le nostre azioni e i comportamenti sostenibili nella normale operazione del business da parte di tutta l'organizzazione.

La sostenibilità di ABS si è prodotta in un'area di qualità ambientale, investendo in tecnologia ed organizzazione per la presenza di tutti gli stakeholder.



10 | ABS

Chi siamo

ABS nasce nel 1968 dalla fusione di due società di lunga esperienza ed alta specializzazione, "le Officine Bertoli" fondate nel 1812 e "Safau", le cui origini risalgono al 1924.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Il progetto ha lo scopo di integrare e misurare in più dimensioni della classificazione del rotame alle analisi merceologiche. Obiettivo finale: la qualità.

OFFICINE BERTOLI

Il più antico stabilimento a base acciai, fonditore per la produzione di acciaio di qualità, attività siderurgica e fonderia Officine Bertoli.

ACCIAIERIE SAFAU

Il più grande stabilimento a base acciai, fonditore per la produzione di acciaio di qualità, attività siderurgica e fonderia Officine Bertoli.

LUNA

Officina di laminazione in linea Lanza con il quale si realizza l'intermedio.

COLATA CONTINUA

Venne colata il semilavorato con sezione più grande al mondo. Un record di 850 mm nel suo grande capacità produttiva.

SAFAU

Nasce la Società per Azioni Ferreria di Acciaierie di Uffone, chiamata SAFAU. Una tappa per un futuro di grande sviluppo.

DANARC

È stata la prima attività produttiva di acciaio di qualità, attività siderurgica e fonderia Officine Bertoli.

QUALISTEEL

Il 2011 viene installata una nuova divisione rigata in previsione di diventare un attività di lavorazione meccanica che confermerà ai limiti qualitativi dimensionati migliori.

ROTOFORGIA

È stata la prima attività produttiva di acciaio di qualità, attività siderurgica e fonderia Officine Bertoli.

QWR

Venne avviato il laminazione QWR (Quality Wire Rod) per produzione di vergella da 5,5 a 25 mm di diametro. Un nuovo progetto che integra e amplia servizi e prodotti ABS.

Timeline

Orizzonte Cina - Rivista trimestrale

Mi occupo dell'impaginazione di questa rivista, partendo dai testi Word ricevuti, creo la corretta formattazione del testo, curo gli spazi, i grafici, le tabelle e tutto quello che serve per creare un impaginato piacevole e armonioso.

ARTICOLO DI RICERCA

I cruciali anni Venti. Competizione a somma zero, Cina e multilateralismo.

OrizzonteCina
Vol. 12 (2021) n. 2
DOI: 10.13105/246-8056/6476

Anna Caffarena
Dipartimento di Cultura, Politica e Società,
Università degli Studi di Torino
Contatto: anna.caffarena@unito.it

Ricevuto il 6 aprile 2022; accettato il 20 giugno 2022

Abstract
While the international order has long been in flux, the pace of change has recently accelerated. A significant, and most likely bumpy, transformation of established rules is in sight. Since China's approach to order-making is a key lever of this process, its discourse on multilateralism – the organizing principle of the current order – is under unprecedented scrutiny. In this context, Beijing's appeal to "true multilateralism" is often singled out as instrumental and cunning. This article offers a complementary explanation of China's ambiguous discourse on, and shrewd resort to, multilateralism, beside the search for legitimation and the promotion of its own conceptions of principles and norms within international organizations. Beijing's preoccupation that the international system may enter a full-blown zero-sum modality undermining global stability may explain why it assigns a prominent role to an undemanding variant of multilateralism which falls short of established practices, but can anyhow temper competition by blurring dividing lines among groupings.

Keywords
China; international order; change; multilateralism; zero-sum world politics

Introduzione¹
Di crisi dell'ordine internazionale si discute da almeno due decenni, ma recentemente vi è stato un cambio di passo. Una trasformazione importante e prevedibilmente turbolenta dell'ordine liberale² viene oggi considerata più realistica anche soltanto di cinque anni fa³. La Cina è cresciuta

¹ Ho concluso questo lavoro durante una fellowship presso lo European Institute for Chinese Studies (EURICS) di Parigi. Desidero ringraziare in particolare il Direttore, Sebastian Colla, per l'ospitalità che mi è stata offerta e i fellows dell'EURICS e la Akademie für Europa e Asia per le appassionanti conversazioni. La mia gratitudine va anche alla dottoressa Martina Polenti, che con pazienza e perizia ha tenuto la parte linguistica in cinese dell'articolo. Grazie, da ultimo, al review anonimo che ha proposto spunti assai validi.
² Per ordine liberale si intende l'ordine basato su regole, aperto e orientato alla reciprocità che è stato creato dopo la Seconda guerra mondiale per iniziativa degli Stati Uniti ed è stato incarnato dalle organizzazioni multilaterali che vedono operare ogni giorno non senza qualche affanno, si veda G. John Ruggie, *A World Safe for Democracy. Liberal Internationalism and the Crisis of Global Order* (New Haven e Londra: Yale University Press, 2020).
³ Una tappa significativa di questo processo può essere infatti individuata nel primo Belt and Road Forum for International Cooperation, tenuto a Pechino il 14-15 maggio 2017. In questa occasione, i principali media internazionali hanno iniziato a scrivere di un ordine con caratteristiche cinesi di formazione. L'apertura di un cambiamento turbolento e cresciuto in termini geopolitici per effetto della crisi che ha avuto come sbocco l'irruzione dell'Ucraina da parte della Federazione Russa. Nessuno dubbio, infatti, che essa avrà effetti sistemici importanti. Per un intervento che riflette il dibattito pubblico in corso a livello internazionale sulla questione, si veda ad esempio Gideon Ruzman, *Russia and China's Plans for a New World Order*, *Foreign Affairs*, 22 gennaio 2022.

Narrazione e potere discorsivo cinesi nell'era COVID: un approccio computazionale

HASHTAG(S)	BETWEENNESS CENTRALITY
#Chinese	205.0
#COVID19	156.0
#China, #vaccines	127.0
#China	109.0
#Beijing2022	103.0

Tabella 2
Betweenness centrality relativa ai 5 principali (insiemi di) hashtag per Zhao Lijian (2021).

In breve, i temi identificati fra i tweets del 2021 dei due profili istituzionali in questione variano fra argomenti altamente controversi e centrali nella competizione tra USA e Cina, come la questione uigura, e temi di più generale interesse come la promozione del multilateralismo e della cooperazione nella lotta al COVID. La promozione del ruolo della Cina come attore globale anche tramite lo sport (a Beijing 2022) è un altro fattore rilevante come da tabella 2. In altre parole, si nota una forte alleanza fra tematiche legate alla competizione (USA-Cina) alla cooperazione globale.

La figura 7, infatti, dimostra tramite la *sentiment analysis* che la tipologia di linguaggio usata dai due profili è varia.

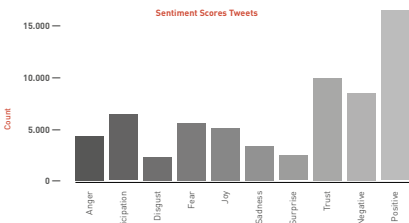


Figura 7
Sentiment analysis aggregata per Hua e Zhao

"Narrazione per immagini": la politica estera cinese nelle vignette editoriali del China Daily.



Figura 2
"Lady Liberty Was Actually Kicked Off", 06/12/2021, chinadaily.com.cn, Song Chen 宋晨.

In questo caso non sta a significare la città di New York, o gli Stati Uniti, bensì il concetto stesso di libertà. La torcia si trasforma e diventa uno strumento per raccogliere consenso – il significato metaforico del megafono – intorno all'idea statunitense di democrazia, che però democratica non è, visto il calcio infinto a ciò che rappresenta la libertà.

L'allusione metaforica ai mali della democrazia di stampo occidentale emerge ancora con più chiarezza nella serie di vignette diffuse dal China Daily nel periodo a cavallo del Summit for Democracy e di cui l'esempio analizzato fa parte. In particolare, una di queste appare con due titoli sul sito del China Daily: "Crowded Democracy" (08/12/2021; China Youth Studio) e "Is it a 'Summit for Democracy' or 'Democracy'?" (09/12/2021). Cliccando sulla seconda, si apre un articolo di Zhang Zhouxiang⁴ in cui sono raccolte ulteriori dieci vignette sul tema della democrazia americana accompagnate dal seguente testo:

"After careful preparation, the US is going to hold its 'Summit for Democracy'. It seems that the Biden administration is determined to promote US-style democracy

⁴ Zhang Zhouxiang, "Is it a 'Summit for Democracy' or 'Democracy'?", *China Daily*, 9 dicembre 2021, disponibile all'URL <http://www.chinadaily.com.cn/a/2021/09/16/WS60b0b0a3e00d49b7e7a1a.html>.

portfolio

“Bovine da latte” - Manualistica

Edito da Informatore Agrario, partendo da un layout esistente, ho curato tutta l'impaginazione del libro (208 pp).

Ricerca, sviluppo e innovazione: prendere le giuste decisioni

Avvicinandoci alla conclusione del manuale, affrontiamo ora temi di fondo, in un certo senso riplastici del lavoro svolto fino a qui. Farei affrettarmi a partire dai primi capitoli sulla "missione" dell'azienda fino a tutti quelli successivi dove infatti essere continuamente schiacciati dal direttore d'azienda e dai suoi collaboratori. Questo lavoro di sviluppo non è secondario ma primario. Deve essere scelto, voluto ed è necessario ritagliare del tempo per poter fare. Nei paragrafi successivi cerchiamo di dare ordine a questo processo procedendo.

SUGGERIMENTI PER DIVENTARE AZIENDE LEADER

Nei libri settari si usa spesso, e sovente a sproposito, la formula "leader di settore", intendendo così segnalare l'azienda che vende maggiormente nel proprio ambito. Nel campo dell'allevamento di latte questo concetto non ha un senso acquisito perché gli allevamenti da latte producono una commodity (latte) così definita un prodotto generico ampiamente disponibile sul mercato che, per la sua natura, non si differenzia da quelli concorrenti agli occhi dei potenziali clienti e, in linea di massima, non sviluppa una politica di marca.

Quando allora possiamo dire che un'azienda da latte diventa leader, intendendo in questo caso un'azienda esemplare o un'azienda modello? Un'azienda da latte è leader non quando ha "muzzi" o "dimensioni" più elevate di quelle dei concorrenti ma quando ha "metodo" e "valori".

Ecco alcuni dei temi principali che fa rimanere gli allevatori bovini da latte deve avere per essere un riferimento, senza alcuna pretesa di definitività e esaurire il tema. Attingo dalla mia esperienza, quindi da aziende esistenti in attività, non da concetti astratti e futuribili.

Capacità di imparare. Essere leader non coincide mai con essere presuntuosi o pensare di sapere tutto. Al contrario, i valori più grandi per un'azienda, come per una persona, sono l'apertura mentale e l'abilità di apprendere, ingredienti principali della crescita aziendale. L'azienda

Ricerca, sviluppo e innovazione: prendere le giuste decisioni

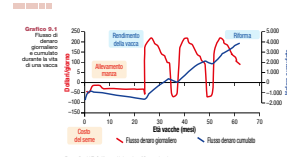
diventa modello quando è in grado di crescere non solo come dimensioni, perché è disponibile a imparare dalla realtà, dalle persone che la circondano e da quei che accadono, ma anche come qualità.

Perseone, animali e ambiente al primo posto. I risultati aziendali nel lungo periodo passano necessariamente attraverso il riconoscimento di priorità che hanno valore per tutti i componenti di una società (buone commesse, non solo per l'azienda). Tutti coloro che lavorano nell'azienda devono essere contenti di farne un'azienda che non rispetta le persone, alzandosi a crescere professionalmente, non può avere futuro. Inoltre, l'esistenza stessa dell'azienda deve essere un punto di vantaggio visibile e tangibile sia per quanto riguarda gli animali che per quanto riguarda l'ambiente. La sostenibilità, in tutti i suoi aspetti, per questa azienda è sempre un'opportunità, non una preclusa.

Metodo di lavoro. L'azienda deve maturare al suo interno la capacità di verificare delle scelte operative che vengono proposte e che si intraprendono. Ogni volta che si prende una decisione, occorre dunque chiedersi con quali dati verificherei l'utilità della mia scelta? Strumenti e metodo di lavoro sono infatti un punto decisivo per poter crescere sempre. Il primo fattore di crescita è la conoscenza alla mia azienda è utile per percorrere questa strada? Questa innovazione è utile nel mio caso specifico? Bisogna sapere rispondere con dati oggettivi non secondo l'emozione del momento.

Obiettivi economico-finanziari-patrimoniali. Lo scopo ultimo dell'azienda è sempre la sostenibilità economica, attraverso la quale si concretizzano i valori aziendali che altrimenti rimarrebbero un'astrazione. L'azienda deve quindi riuscire a raggiungere i propri obiettivi economico-finanziari per farlo deve avere capacità di guardare in prospettiva, pianificando obiettivi nel breve, nel medio e nel lungo periodo, e di applicare sistemi di valutazione dei risultati aziendali scientificamente riconosciuti.

Apertura al futuro e cambio governativo. L'azienda deve guardare avanti. È una lungimiranza che fa rimanere gli allevatori bovini da latte nel cambiamento, e rende possibile il passaggio di consegne da una generazione all'altra. Il passaggio generazionale è del resto il banco di prova di un'azienda leader e va preparato per tempo: sapere dare e ricevere contemporaneamente il frutto maturo di un team aziendale, perché non ha più paura di nuovi scenari interni o esterni all'azienda, perché capisce che essere messo alla prova è necessario per crescere.



Fonte: Prof. T. Oglethorpe - University of Pennsylvania.

Alla nascita, una vitella è già un costo (costo del seme, per esempio); da lì sino al primo parto la sua presenza in allevamento determina un costo giornaliero (potremmo anche dire un investimento) pari ai suoi costi alimentari più tutti quelli accessori alla gestione (per una manna fino al primo parto mediamente parlando i costi alimentari sono circa il 60% dei complessivi di allevamento). La vacca inizia poi ad essere remunerata con la produzione giornaliera di latte e ci sarà bisogno di circa una lattazione per ripartire in pareggio il conto, e quindi il suo latte. Attenzione: una lattazione sarà sufficiente solamente se l'età al primo parto sarà intorno ai 24 mesi come nei grafici. Poi avremo l'assistenza, altro periodo apparentemente improduttivo o comunque non esplicitamente remunerato. Nella seconda lattazione potrà essere cresciuto in modo significativo il rendimento della vacca sino ad arrivare ad un momento in cui il controvalore della vendita di quell'animale per sostituirlo con una nuova manna capace di maggiori performance, riguardando su questo è possibile capire che la capacità dell'animale di essere remunerato si basa sui suoi rapporti tra i costi di mantenimento e la unità produttiva.

Dispieghiamo quindi quali sono i nodi critici dell'allevamento di bovino da latte, cioè quelle prime aree in cui, dopo avere implementato il controllo di gestione, vale la pena di cercare punti di innovazione.

• **Primi sei mesi di vita del vitello.** È remunerativo l'abbassamento dell'età al primo parto (si riducono i costi di mantenimento del gestante). Per raggiungere questo scopo la chiave di volta è la gestione oculata della stalla nei primi sei mesi di vita. Quello che non si fa

Ricerca, sviluppo e innovazione: prendere le giuste decisioni

o ottenere in quel periodo non si può più recuperare. In questi sei mesi quindi "investire" e "innovare" il proprio metodo di lavoro è decisivo. Qui la prima preoccupazione è la gestione della spesa, ma la seconda è il benessere animale, l'alimentazione perfetta e performante per ottenere sanità massima e accrescimento ideale.

Fase di transizione delle bovine. Un altro punto critico per eccellenza dell'allevamento da latte è la fase di transizione (facilitata e facilitata post parto). Questo periodo influenza incrollabilmente i risultati successivi di sanità, produzione e riproduzione. Questo è un altro punto dove investire non è mai sbagliato. Spazi adeguati, raffricamento, nutrizione, protocolli sia sanitari che gestionali che nutrizionali sono solo alcuni aspetti che devono essere al centro della nostra attenzione.

Benessere animale. Rafforzamento, tutela del riposo, gestione dei gruppi e ambiente: queste voci hanno un effetto macroscopico sullo stato di salute degli animali permettendoci di esprimere maggiormente tutte le loro naturali potenzialità. In questi ultimi due decenni si è documentato largamente l'importanza di questo tema. Investire per migliorare i diversi aspetti che contribuiscono al benessere è quasi sempre conveniente. Più la spesa è ingente, più però è necessario verificare il business plan con un esperto.

Efficienza riproduttiva. È oggi un punto obbligato del moderno allevamento da latte. Essa naturalmente si inizia a mantenere alla produzione di latte, ed avere una manna omogenea, diminuendo i costi di mantenimento rispetto ad unità produttiva. Basterebbe dire che, mediamente parlando, ogni 10 giorni medi di lattazione oltre ai 160 la produzione di latte, rallenta di circa 0,7-0,8 kg di latte capo giorno. Tutta l'attenzione e la capacità gestionale (tecnica e dei nostri collaboratori) dovrebbe essere continuamente in gioco su questo punto.

Minimizzare la variazione del sistema alimentare. Migliorare la transizione e il benessere si può ottenere un traguardo importante: quello di minimizzare la razione obbligata in allevamento. Questo permette di ragionare con intelligenza e metodo sulla gestione della razione naturale, cercando di prevedere la gestione migliore delle caratteristiche della stalla e degli ospiti che si profila.

• **Minimizzare la variazione del sistema alimentare.** Questo ultimo punto è assolutamente decisivo e molto avvertito, ma non è reso ben conto quanto. Minimizzare la variazione nell'alimentazione vuol dire controllare gli acquisti e i consumi di sostanza secca. Monitorare quotidianamente i consumi, gli indici di conversione e TDFC, con l'obiettivo di

Ricerca, sviluppo e innovazione: prendere le giuste decisioni



Il monitoraggio continuo dell'andamento del fatturato e dei costi, con l'obiettivo di individuare le aree di miglioramento e di ottimizzare le performance produttive.

Recentemente ho realizzato un sondaggio cui hanno partecipato oltre 500 allevatori e professionisti del settore, chiedendo se fosse più importante la sostenibilità economica o quella ambientale. Il 67% dei partecipanti ha risposto che è più importante quella economica. Non perché non siano coscienti dell'importanza di un alto livello di rispetto dell'ambiente, ma perché, vivendo l'azienda agricola sanno che senza un livello minimo di sostenibilità economica è impossibile e arduo pensare di realizzare qualsivoglia sostenibilità.

Economia

Se lo scopo primario dell'azienda è la sostenibilità economica (che tiene conto della realizzazione concreta della sostenibilità ambientale) occorre concentrarsi su questo aspetto. L'attività economica di un'azienda è ultimamente giustificata dal suo andamento finanziario. Ciò non vuol dire che l'azienda debba sempre massimizzare il profitto, ma per la meno avere l'obiettivo di non perdere denaro per potere continuare a lavorare. Per questo l'azienda moderna non potrà più prescindere dal fatto di avere i numeri economici e di utilizzarli per prendere le decisioni. Come gli ha indicato l'ovv'grafico 4 (pag. 23), nell'analisi di bilancio 2019 da me effettuata in 100 allevamenti del Nord Italia dell'area latte alimentare e Dopo ho rilevato un punto di pareggio a latte variabile da 57 a 27 euro per 100 litri di latte venduto. Questa grande differenza, che ha come unica ragione il livello di gestione differente tra vari allevamenti, può essere colmata senza mirare in chi l'azienda, avendo a disposizione, una dati economico-finanziari dell'allevamento. È possibile, se al primo posto ci sono i numeri economici aziendali.

Da questo punto di vista ogni azienda dovrebbe oggi fare il bilancio aziendale (contabile economico e stato patrimoniale) per avere continuamente sotto controllo i principali obiettivi e poter rispondere alle seguenti domande:

- quanto il mio costo di produzione per 100 litri di latte?
- quali sono le scadenze hanno i miei costi principali?
- come è che prospettiva ha la mia redditività come posso incrementarla?
- qual è la mia posizione finanziaria?
- che tempi ho di restituzione del debito aziendale?
- qual è la mia posizione attuale e futura di liquidità aziendale?
- se i miei costi posso e devo prendere nei prossimi anni per dare futuro alla mia azienda?

Ricerca, sviluppo e innovazione: prendere le giuste decisioni

IN ORDINE DI IMPORTANZA: ECONOMIA, TECNICA E TECNOLOGIA

Recentemente ho realizzato un sondaggio cui hanno partecipato oltre 500 allevatori e professionisti del settore, chiedendo se fosse più importante la sostenibilità economica o quella ambientale. Il 67% dei partecipanti ha risposto che è più importante quella economica. Non perché non siano coscienti dell'importanza di un alto livello di rispetto dell'ambiente, ma perché, vivendo l'azienda agricola sanno che senza un livello minimo di sostenibilità economica è impossibile e arduo pensare di realizzare qualsivoglia sostenibilità.

Economia

Se lo scopo primario dell'azienda è la sostenibilità economica (che tiene conto della realizzazione concreta della sostenibilità ambientale) occorre concentrarsi su questo aspetto. L'attività economica di un'azienda è ultimamente giustificata dal suo andamento finanziario. Ciò non vuol dire che l'azienda debba sempre massimizzare il profitto, ma per la meno avere l'obiettivo di non perdere denaro per potere continuare a lavorare. Per questo l'azienda moderna non potrà più prescindere dal fatto di avere i numeri economici e di utilizzarli per prendere le decisioni. Come gli ha indicato l'ovv'grafico 4 (pag. 23), nell'analisi di bilancio 2019 da me effettuata in 100 allevamenti del Nord Italia dell'area latte alimentare e Dopo ho rilevato un punto di pareggio a latte variabile da 57 a 27 euro per 100 litri di latte venduto. Questa grande differenza, che ha come unica ragione il livello di gestione differente tra vari allevamenti, può essere colmata senza mirare in chi l'azienda, avendo a disposizione, una dati economico-finanziari dell'allevamento. È possibile, se al primo posto ci sono i numeri economici aziendali.

Da questo punto di vista ogni azienda dovrebbe oggi fare il bilancio aziendale (contabile economico e stato patrimoniale) per avere continuamente sotto controllo i principali obiettivi e poter rispondere alle seguenti domande:

- quanto il mio costo di produzione per 100 litri di latte?
- quali sono le scadenze hanno i miei costi principali?
- come è che prospettiva ha la mia redditività come posso incrementarla?
- qual è la mia posizione finanziaria?
- che tempi ho di restituzione del debito aziendale?
- qual è la mia posizione attuale e futura di liquidità aziendale?
- se i miei costi posso e devo prendere nei prossimi anni per dare futuro alla mia azienda?

Ricerca, sviluppo e innovazione: prendere le giuste decisioni

soprattutto formare una mentalità seriamente valutativa e non critica a priori sugli alimenti e gli additivi più costosi che possono rendersi utili in momenti particolari e non necessariamente continuativi. Occorre infine valutare le reali possibilità di miscelare ed integrare gli additivi in una razione. I maggiori errori fatti in quantità di miscelazione avvengono proprio sui prodotti inclusi in quantità troppo piccole nel carico, che spesso sono i prodotti più costosi.

Quando detto sopra riguardo ai costi alimentari vale anche per tutti altri tipi di costi. In tutti i casi occorre anzitutto a guardare i costi per 100 litri di latte venduto. Bisogna sempre quando i costi rispetto ai rischi e viceversa. Ci sono costi che è possibile ridurre per non influire negativamente sui rischi e costi che non conviene ridurre e magari, in determinate situazioni, può essere conveniente addirittura aumentare. Il metodo più corretto per essere in grado di ridurre i costi è il modo utile e inefficace è fare il bilancio aziendale per capire bene da cosa dipendono i nostri successi o i nostri insuccessi. Anche le produzioni per capo sono corrette e utili, ma non in modo sufficientemente esauriente. Molti allevatori e tecnici si vantano ingenuamente dei livelli produttivi mirabolanti delle loro aziende, ma quanti sanno dire con precisione quanto gli costa, tutto compreso (considerando anche ammortamenti, oneri finanziari e altri aspetti) dall'impendioso produrre 100 litri di latte? Senza questa risposta esattezza la produzione alta, non i costi bassi ci daranno la sicurezza di gestire bene l'azienda.

ALTRI ULTI SUGGERIMENTI DALL'ESPERIENZA SUTINTENSE

Come risulta chiaro dalla lettura di questo manuale, negli ultimi decenni ho imparato molto dai colleghi americani. Vorrei quindi riportare un po' dei loro consigli pratici, così come li ho raccolti, a volte direttamente, cioè espliciti da loro, a volte indirettamente, rimandando colgo da un approccio da un metodo di lavoro in atto nelle loro stalle migliori. Una applicazione di 45 kg/capogiorno con una manna secca in pieno benessere può essere considerata un obiettivo congruo nelle nostre stalle, perché gli rapporti di diverse aziende. Rappresentano ora gli aspetti più delicati che portano al successo in un allevamento.

Qualità del foraggio

La scelta di foraggi è una vera opportunità. L'azienda capace di produrre foraggio di alta qualità ha già fatto una buona parte del

Ricerca, sviluppo e innovazione: prendere le giuste decisioni

Una natura efficiente genera profitto e successo aziendale

lavoro. Questo aspetto renderà molto più facile avere una manna in salute, produttiva e con elevata fertilità. La qualità di un foraggio si può dividere in **chimica** e **fisica**. La qualità chimica si spiega al profitto fermentativo, all'assimilazione in latte e ossime; mentre quella fisica dipende dalla lunghezza e taglio e dalla capacità di ottenere una miscelazione omogenea e costante. Determinante per la qualità è il tempo di raccolta e il conseguente stato di maturità che è uno dei fattori che comunque influenza il livello di digeribilità dei foraggi, spiega anche ad altri fattori sia logistici sia meteorologici. Per gli insulti sono decisivi il profilo fermentativo, il livello di umidità di taglio, che permettono poi un adeguato comportamento della massa. Nel caso del silomac è decisivo anche il grado di rottura della griglia e infine, importantissima, la gestione delle trincee. All'interno delle trincee si nascondono infatti grandi differenze qualitative. Questo è il motivo per cui occorre fare molti analisi, controllando almeno settimanalmente la sostanza secca e ogni volta che si carica il carico. Il foraggio debole andrebbe miscelato bene prima di caricarlo. Bisogna inoltre verificare quotidianamente la presenza di muffe ed eliminando accuratamente ed evitando di somministrare a qualsiasi animale foraggi ammuffiti e assicurarsi che il livello di ruminazione giornaliera del fronte sia sufficiente, soprattutto nei periodi più caldi (almeno 30 cm d'estate).

Applicare con precisione tutti questi suggerimenti è molto più importante di quanto si creda. La razione ottiene così una costanza maggiore e l'animale raggiunge la massima sanità e produttività proprio nella costanza del sistema alimentare.

Garantire il cow comfort in transizione

La transizione comprende i 21 giorni prima del parto fino al 21 giorni dopo il parto. Tutti sappiamo come il programma pre e post parto sia fondamentale per la produzione, la riproduzione e per la sanità generale dell'animale. In questo periodo infatti avvengono grandi cambiamenti ormonali e metabolici nella bovina, che modifica anche il suo comportamento ruminando meno e stando più in piedi. Ecco i punti più importanti per garantire l'equilibrio:

- Avere grande spazio in mangiatoia, almeno 70-75 cm per capo.
- Massimizzare il cow comfort, cioè avere strutture per il riposo che siano letterarie e cacciate adeguatamente ampie, pulite e asciutte. Più di una cuccia per vacca.
- Ridurre al minimo gli spostamenti e i gruppi perché sono sempre fonti di stress per le vacche e le intrazioni più elevate dei periodi per diversi giorni.

Guyot - Manuale di potatura della vite


Edito da Informatore Agrario, impaginazione del volume in italiano (2 titoli) con cambio lingua in inglese e successivamente in tedesco (320 pp).

Kapitel 6 - Rebenziehung

KAPITELÜBERSICHT

Ziele
 1. Orientierung des Hauptstammflusses der werdenden Rebe.
 2. Stammbau mit der erogenen Maßnahme, dass ein Ast den Abstand zwischen dem Boden und dem Haupttrieb abdeckt. Diese beiden Ziele werden in zwei verschiedenen Phasen erreicht.

Planung
 Bei der Pflanzung von Propfweiden wird auf die Stellung des Edelreiszapfens geachtet, der mittig in die Rebealle zeigen soll. Das hat den Vorteil, dass die Weizen immer von der gleichen Seite aus an der Einrichtung des Saftflusses und am Stammbau arbeiten kann (wie unten gezeigt).



Phase 1 – Entwicklung der Stammbasis
 In dieser Phase wird die Richtung des Saftflusses ab der Veredlungsstelle der Propfweide durch Ausrichtung der Schnitte festgelegt.

Phase 2 – Stammbau
 In dieser Phase bildet sich der eigentliche Stamm aus einem Ast, der folgende Merkmale aufweist:
 • Homogenität in der Längsentwicklung (gleichmäßige Internodienlänge) und im Dickenwachstum
 • Kontinuität der Leitungsbahnen mit der Unterlage, so dass ein möglichst ungestörter, effizienter Saftfluss gewährleistet wird.

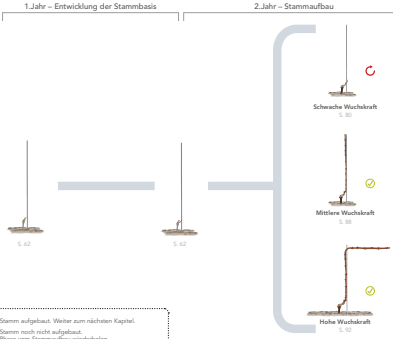
Die Rebschnitt-Arbeiten unterscheiden sich in dieser Phase je nach Wuchskraft der Pflanze. Es werden also drei verschiedene Szenarien berücksichtigt, die sich auf die Wuchsstärke einer Rebanlage beziehen:
 • Schwache Wuchskraft
 • Mittlere Wuchskraft
 • Hohe Wuchskraft

Im Laufe des Kapitels wird gezeigt, wie man mit diesen drei Fällen erfolgreich umgehen kann.

40

1. Jahr – Entwicklung der Stammbasis

2. Jahr – Stammbau



Schwache Wuchskraft
 5. 02

Mittlere Wuchskraft
 5. 08

Hohe Wuchskraft
 5. 12

✓ Stamm aufgebaut. Weiter zum nächsten Kapitel.
 ✗ Stamm noch nicht aufgebaut. Phase vom Stammfluss wiederholen.

61

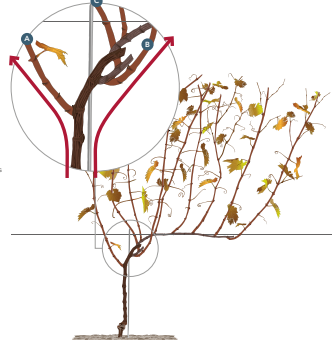
Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

AUSTRIE IM FOLGEJAHR Winter – 2. Jahr

Auswahl der Zapfen und der Fruchttrüge
 Die Ruten sind gut verzweigt und homogen mit einer guten Entwicklung von Hauptast und Seitenast sowie mit Internodien von mittlerer und gleichmäßiger Länge.

In dieser Phase besteht das Ziel des Rebschnitts darin, die horizontale Astentwicklung (Ramifikation) links des Stammes anzulegen sowie das Wachstum des rechten Zapfens (Ausgang) zu fördern.

Rute A wird zum nächsten Zapfen für die Einrichtung der Astentwicklung links vom Stamm, Rute B entsprechend rechts vom Stamm, Rute C wird die zukünftige Fruchttrüge, so dass die alte Fruchttrüge in der Mitte entfernt werden kann.



126

Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

AUSTRIE IM FOLGEJAHR Sommer – 2. Jahr

Heften
 Im Sommer werden die Ruten vertikal in Drahtrahmen befestigt.

Anbinden der Ruten
 Bei Bedarf Triebe, die brechen können, festbinden.

Gipfeln
 Gipfeln ist ratsam, wenn Ruten und Blätter weit über den oberen Draht hinausgewachsen sind.

Wenn erforderlich, kann erneut ausgebrochen werden, um einseitige Triebe am Stamm und an der Veredlungsstelle zu entfernen.



124


Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

Herbst – 2. Jahr

Holzreife und Verholzung
 Im Laufe dieser Jahreszeiten wird die Wachstumsphase der Triebe abgeschlossen.

Mit der Holzreife, die im Sommer anfängt, beginnt die Verholzung der Triebe, sodass sie zu Ruten werden.

In dieser Phase kann zur Ertragsregulierung eine Traubenaudünnung durchgeführt werden.



125

Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

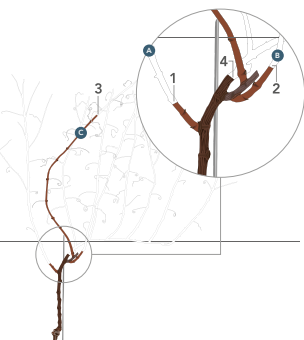
Schnitt auf zwei Zapfen mit Fruchttrüge

1. Erfolgreiche Einrichtung des linksseitigen Ausgangs für die Astentwicklung.
 Rute A auf einen Zapfen mit ausgerichteten Knospen zurückzuschneiden.

2. Fortführung des rechtsseitigen Ausgangs für die Astentwicklung.
 Die untere Rute B aus dem Zapfen des Vorjahres als Zapfen fortführen.

3. Auswahl der Fruchttrüge: Die obere Rute C aus dem Zapfen des Vorjahres auf die gewünschte Länge zurückzuschneiden (je nach Wuchsstärke und angestrebter Ertragsmenge).

4. Das überflüssige, zweijährige Holz abschneiden, aber dabei darauf achten, dass ein Überrest der Rebe (Rute) etwa dem doppelten Durchmesser der Wunde entsprechend beibehalten wird.



127

portfolio

“Quel fenomeno del Padel”

Edito da Gribaudo, dopo aver studiato il layout, ho curato l'impaginazione di tutto il libro (200pp).

QUEL FENOMENO DEL PADEL

sui due figli, pilota di jet ucciso nella Seconda guerra mondiale, a comprendere le reali potenzialità di questo sport: campo più piccolo, netterebbe meno pretenzioso e facilità per un gioco che poteva e doveva essere per tutti. Nel 1941 il paddle tennis veniva giocato in quasi 500 città americane.

Il nostro (ormai amico) Frank Beal, dopo aver mostrato al mondo il suo paddle tennis, fece tappa anche in Italia. Durante la Prima guerra mondiale, infatti, fu pilota di aereo a Foggia, in Puglia, dove venne presto noto con il soprannome di Flying Farson, «sparco volante». Il Reverendo Beal morì nel 1965 a 81 anni, a causa di un attacco di cuore, nella sua casa di Brooklyn.

Avevamo dovuto resistere su questa terra per altri 4 anni per vedere regolamentata e variata la sua idea di padel. Fu, infatti, il messicano Enrique Corcuera a integrare le pareti laterali come regola del gioco. Ed è così che si giocò sino al clima gelido d'inverno e aliso d'estate di Brooklyn, alla brezza marina del Messico, dove il magrate Corcuera, detto Don Quique, rinnovò il gioco in padel, alla spagnola. Nome con cui oggi è fuori in poi in questo libro chiamiamo il nostro sport. Ma andiamo con ordine. Era il 1969. Altra data decisamente speciale, se pensiamo a Neil Armstrong, il primo uomo in grado di camminare sul suolo lunare, o alle morti della strage della tensione che in Italia stavano destabilizzando un Paese sotto assedio per gli attacchi terroristici, culminati nella strage di piazza Fontana a Milano.

In Messico la situazione era piuttosto tranquilla: il calcio e la Formula Uno con il Gran Premio di Città del Messico erano gli sport più seguiti. Il tennis a quel tempo era rappresentato soprattutto dall'australiano Rodney Laver, detto Rocket (fazzo per la sua monzarda rapida), ma erano in ascesa anche Jimmy Connors, Björn Borg e John McEnroe. E, soprattutto, il tennis era considerato sport d'élite, pratica da ricchi, insomma.

IL PADEL È COME LA VITA. PERCHÉ TI AIUTA A INCONTRARE TE STESSO?»
FRANCO BELASTROIN PER IL MIO CONCORSO DI AL LAVORO



LO SVILUPPO DEL PADEL

- 1898 Primo prototipo dell'odierno padel negli Stati Uniti.
- 1924 Il reverendo Frank Beal introduce il paddle tennis, mutuando dal tennis un "tennis-gioco".
- 1969 Il messicano Enrique Corcuera inventa il gioco "padel", alla spagnola, e integra nelle regole la validità del rimbalzo sulle pareti laterali.
- 1969 Il padel diventa padel. Il principe Alfonso Costantino di Marbella il primo campo da padel d'Europa, all'interno del Marbella Club Hotel.
- 1968 Nasce la prima federazione padel in Argentina, seguita da Messico, Uruguay, Paraguay, Brasile e Stati Uniti.
- 1968 Nasce la Federazione Italiana Giochi Padel (F.I.G.P.).
- 1991 Comincia a diffondersi il padel con pareti di legno a Bologna, Vicenza e Udine. Il primo in crocioli viene realizzato a Milano Marittima.
- 2007 Arriva a Milano e poi a Roma come sport di nicchia, quindi comincia a diffondersi.
- 2019 Il padel si diffonde in molte regioni italiane; si supera la soglia dei 1.000 campi.
- 2020 Lo sport si diffonde su tutto il territorio nazionale ormai il padel gioca in tutti le regioni, con un totale di 1.752 campi.

I NUMERI DEL PADEL (2020)

15 milioni	1.020
Mondo	Campi da padel in Italia
6 milioni	4.000
Sudamerica	Tesserati agonisti in Italia
8 milioni	1.752
Europa	Campi da padel in Italia
4,8 milioni	10.344
Spagna	Tesserati agonisti in Italia
300.000	
Italia	

+72% Campi da padel in Italia
+158% Tesserati agonisti in Italia

Fonte: F.I.T.

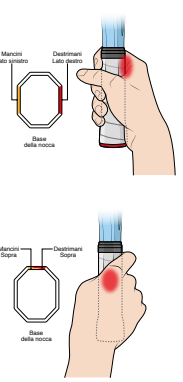
02

IL DOPO: DIFFERENZE FONDAMENTALI

È importante anche la lunghezza dell'impugnatura che, di fatto, va a modificare il punto ideale sul quale la pallina dovrebbe essere colpita. Con l'impugnatura lunga il punto ideale, meglio detto il "punto dolce", è più alto e questo può migliorare la potenza nei colpi alti, come lo smash definitivo. Un'impugnatura corta abbassa il punto dolce e dà un maggiore controllo ma una minore spinta.

Bisognava, ora, iniziare a colpirla davvero, questa pallina! Il fondamentale più importante del padel è il servizio, che rappresenta anche una delle principali differenze con il tennis. E vi assicuro che sono tanti. Quindi se sentite dire che per giocare a padel bisogna aver giocato a tennis, sappiate che vi stanno ingannando. Alcuni movimenti tennisistici sono totalmente da evitare, come le aperture. Per colpire la pallina di diritto o di rovescio non bisogna effettuare un'apertura fin dietro la schiena: è totalmente sconsigliata, perché vi fa perdere tempo e con i rimbalzi sul vetro rischiare di lasciare l'impatto. Il consiglio è di non arretrare braccio e racchetta di molto oltre il corpo. Anche alcune strategie di gioco, che funzionano in un doppio sulla terra rossa, non sono utili nella gabbia. I due giocatori si devono muovere insieme e in maniera coordinata: a rete insieme, a fondo campo insieme, evitando proprio di rimanere uno davanti e uno dietro. In buona sostanza, diciamo che per giocare a padel basterebbe aver provato almeno una volta i racchettisti da spiaggia.

Ma lasciamo i sogni di sole, mare e sabbia e torniamo sul sintetico del nostro campo da padel. Nel servizio esistono la prima palla e la seconda palla e il colpo deve essere eseguito microscopico: il giocatore che serve dalla metà destra del suo campo deve indirizzare la pallina verso la metà sinistra del campo avversario. La palla si lascia cadere lateralmente facendole fare un rimbalzo obbligatorio e poi si colpisce prima che superi l'altezza della cintura. Il servizio non può mai colpi-



02

IL DOPO: DIFFERENZE FONDAMENTALI

da parte delle attrici il riferimento al calcio, sport che fa ampiamente parte della vita di entrambi. Il movimento dei due giocatori di padel, infatti, sarà molto simile a quello di due difensori centrali nel calcio: se la palla arriva dalla nostra sinistra, il difensore di destra scala al centro, chiudendo appunto la possibilità all'avversario di trovare una traccia centrale. Lo stesso vale se la palla arriva dalla nostra destra, con il giocatore di sinistra che scalerà al centro.

Se la risposta avversaria dovesse risultare troppo alta e profonda per una volta, scatta il punto B. È cioè la bandaja, colpo caratteristico del padel. Si esegue solitamente a metà campo e la direzione deve essere diagonale: bisogna cercare di far rimbalzare la pallina su entrambe le pareti mettendo in difficoltà l'avversario nel calcolo della traiettoria. La bandaja, che letteralmente significa «vuoto», si effettua tenendo una posizione frontale rispetto alla pallina e dandole un leggero taglio in back. Il punto ideale di impatto è al livello della spalla.

Insieme alla bandaja, la vibora è un altro colpo caratteristico del padel. Tradotto in italiano è «vipera» per quell'effetto che prende la palla colpita con un sidespin. È una strategia offensiva in risposta al pallonetto avversario e il miglior modo per effettuarla è muoversi con piccoli passi laterali all'indietro per trovare la posizione migliore. Il punto di impatto è identico a quello della bandaja, quindi al livello della spalla, ma nella vibora si usa molto il gomito per creare un muinetto rapido, e il finale del colpo va accompagnato. A varare in maniera consistente i due colpi è l'effetto che si vuole dare. Se per la bandaja si usa un backspin con la parte bassa della palla che ruota in avanti, per la vibora si utilizza un sidespin, con la parte destra o sinistra (tutto dipende dal fatto che il colpo sia dato di diritto o di rovescio) che ruota in avanti, quindi con la pallina che sulla nostra racchetta va colpita a ore 3 oppure a ore 9. Quando vi siete studiati di far giocare a rete i vostri avversari e pensate a una strategia del contrattacco, la chiquita fa al caso vostro. In alternativa al pallonetto, la chiquita è un colpo che, infatti, seguito a rete e che ha come obiettivo quello di far cadere la pallina sui piedi dell'avversario, che è costretto a giocare una volta bassa aggredibile. Il momento più idoneo in cui utilizzarla è in uscita di parete bassa, quindi dopo un rimbalzo basso sul vetro. La racchetta deve rimanere leggermente sotto il livello della pallina per evitare l'affossamento a rete e per questo motivo è necessario sapersi piegare bene sulle gambe estendendo poi in avanti (non verso l'alto) per accompagnare il colpo e per spingersi a rete avanzando correttamente e guadagnando tempo.



Vibora

Dal punto di vista tecnico il colpo più complesso e caratteristico del padel. La vibora è un colpo veloce e offensivo, utilizzato per tentare il punto di diraccionamento verso gli angoli del campo, concedendo un rimbalzo minimo che sarà di difficile interpretazione per l'avversario.

Impugnatura: eastern di rovescio.

Smash

È il colpo più spettacolare ma l'esecuzione deve essere perfetta per non permettere all'avversario di recuperare. Al momento dell'impatto occorre buttare tutto il peso del corpo in avanti.

Si chiama smash "top trece" quando la palla esce lateralmente, dove la griglia è alta tre metri, "top quattro" quando la palla esce a fondo campo, dove la struttura è alta quattro metri.

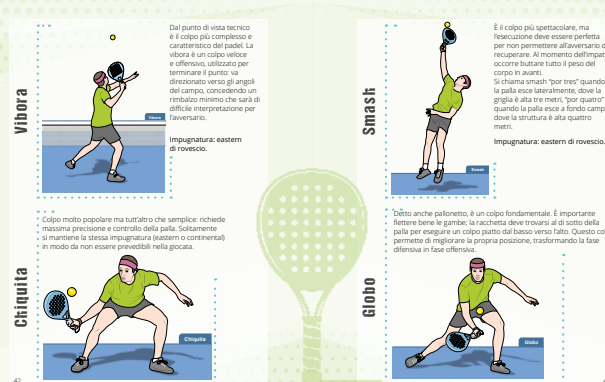
Impugnatura: eastern di rovescio.

Chiquita

È il colpo più popolare ma tutt'altro che semplice: richiede massima precisione e controllo della palla. Solitamente si mantiene la stessa impugnatura (eastern o crossentato) e il modo da non essere prevedibili nella giocata.

Globo

È l'unico anche pallonetto, è un colpo fondamentale. È importante tenere bene le gambe, la racchetta deve trovarsi al posto della palla per eseguire un colpo piatto dal basso verso l'alto. Questo colpo permette di migliorare la propria posizione, trasformando la fase difensiva in fase offensiva.



portfolio

Guide didattiche Scuolattiva Onlus

Guide didattiche sul clima e sulla pace e la cittadinanza globale destinate alle scuole: ho studiato il layout e curato tutta l'impaginazione dei testi ricevuti.

1 COS'È LA COOPERAZIONE INTERNAZIONALE: COME NASCE E COSA VUOLE RAGGIUNGERE. Text explaining international cooperation and its goals.

3 AGENDA 2030: ORIGINI, STRATEGIE, METODOLOGIE E OBIETTIVI DELLA COOPERAZIONE CONTEMPORANEA. Text about the 2030 Agenda and Sustainable Development Goals.

a Scuola di Acqua Sete di Futuro. GUIDA PER GLI INSEGNANTI. Large graphic with a water tower and globe.

INTRODUZIONE. UN PERCORSO EDUCATIVO SUI TEMI DELL'ACQUA, DEL RICICLO E DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO. Introduction to water, recycling, and climate change.

INTRODUZIONE. GLI STRUMENTI PER LA CLASSE A TUTTE LE CLASSI. Tools for the classroom for all levels.

CONOSCERE L'ACQUA. LA COMPONENTE PRIMARIA DEL CICLO IDRICO. Knowing water and the primary component of the water cycle.

CAMBIO CLIMATICO. COE' IL CAMBIAMENTO CLIMATICO? SPALLE CLIMATICA. Climate change: what is it? Climate change.

portfolio

“Io sono la solitudine”

edito da Gribaudo, sulla base di un layout grafico fornito, ho curato l'impaginazione di tutto il libro (200pp).

1.1 IL MINISTERO PER LA SOLITUDINE

È il 17 gennaio del 2018 quando il governo inglese guidato da Theresa May decide di nominare un ministro per sovrintendere al problema della solitudine. Torna a Tracey Crouch, già portatrice dei portafogli del turismo e degli affari sociali, interpretare il difficile ruolo di problema solver di una questione vecchia come il mondo ma nuova per la modernità acquisita.

La notizia viene ripresa dai quotidiani di tutto il mondo e appare sugli schermi degli smartphone di milioni di persone. La solitudine è un problema serio, cui forse non si era prestato abbastanza attenzione e di cui non si erano immaginate pronte e ripercussioni.

Ovviamente il governo inglese non aveva agito d'impulso, ma aveva operato sulla scorta di una serie di rapporti importanti, tra i quali uno di particolare rilievo per opere della Croce Rossa nazionale.

11 IL MINISTERO PER LA SOLITUDINE
12 LA SOLITUDINE SECONDO PAUL MCCARTNEY
13 LA SOLITUDINE È DIVENTATA UN EPIDEMIO?
14 L'ITALIA, I VECCHI E LA SOLITUDINE
15 BEATA SOLITUDINE
16 LA SOLITUDINE CHE FA SOFFRIRE

CAPITOLO 1
12

UNA NUOVA EPIDEMIA COMPORTAMENTALE
13

1.2 LA SOLITUDINE SECONDO PAUL MCCARTNEY

Tra le mille leggende e dicerie che circolano ancora intorno ai Beatles, una riguarda Paul McCartney, considerato il principale ispiratore della canzone Eleanor Rigby, presente nell'album Revolver.

Fin da bambino, Paul sarebbe stato molto preoccupato per la propria vecchiaia e più in generale per le condizioni esistenziali delle persone di età avanzata. In Eleanor Rigby McCartney avrebbe raffigurato l'immagine di un vecchio zittello solo e senza più aspettative per il proprio futuro, una donna che raccoglie il suo dei matrimoni da terra, matrimoni che non l'avrebbero mai vista protagonista all'altare.

Oltre a essere molto bella, la canzone è nota per essere l'unica in cui i Beatles cantano senza suonare alcun strumento. Prodotta nel 1966, rappresentò per la band di Liverpool una scelta coraggiosa: non era comune cercare il successo scrivendo canzoni che profumano di solitudine e depressione.

In una prospettiva più ampia, si può pensare che la canzone fosse indirettamente riferimento alle grandi trasformazioni in atto nei paesi anglosassoni negli anni Sessanta. Accanto a sentimenti anti-establishment, come i movimenti per i diritti civili e le proteste per la guerra nel Vietnam, i cambiamenti socioeconomici e la ricerca di occupazione anche in luoghi lontani da casa implicavano per un numero sempre più grande di persone il fatto di vivere da sole, al di fuori degli schemi familiari tradizionali. In quel periodo, però, a vagabondaggi rappresentavano un problema importante per il Regno Unito. Nel romanzo di Eleanor Rigby, i Beatles richiamavano l'attenzione sulla solitudine: *All the lonely people, where do they all come from?* (Tutte queste persone sole da dove arrivano?).

SENTIRSI SOLI
IL RAPPORTO DELLA CROCE ROSSA IN GRAN BRETAGNA

Oltre 9 milioni di cittadini britannici hanno dichiarato di sentirsi soli per la maggior parte del tempo o addirittura sempre; questa spaventosa percezione era particolarmente presente tra i cittadini più anziani.

1/3 delle persone sopra i 75 anni sostiene che la sensazione di solitudine è insopportabile e tale da rovinare loro gli ultimi anni di vita.

Tra gli ultrasettantenni, il 75% del tempo di una giornata è interamente passato con l'unico compagnia della televisione.

Le persone con disabilità e con indebitamento negativo sono tra le più esposte a vissuti di abbandono e alla sofferenza della solitudine, ma lo stesso accade alle persone incaricate della loro cura, i caregiver, che proprio in ragione del tempo dedicato agli assai friscono per isolati dalle proprie amicizie o dalle proprie relazioni sociali abituate.

Rapporto della Croce Rossa Inglese, Co-op & Red Cross, Trapped in a Bubble, An Investigation into 'Triggers for Loneliness in UK', Dicembre 2016.

CAPITOLO 1
14

UNA NUOVA EPIDEMIA COMPORTAMENTALE
15

1.3 LA SOLITUDINE È DIVENTATA UN'EPIDEMIO?

Fay Bound Alberti, storica e scrittrice inglese, nel suo libro *A Biography of Loneliness* (Oxford University Press, 2019), ci fa presente che a distanza di poche decine d'anni dalla composizione della canzone dei Beatles, la solitudine è diventata un'epidemia, secondo "Economicist", l'equivalente emozionale della febbre, e come tale contagiosa e debilitante. *La solitudine è la grippe del XXI secolo*.

Studi condotti in varie parti del mondo, ma soprattutto negli USA e nel Regno Unito, hanno dimostrato che potrebbe soffrire di solitudine fino al 50% della popolazione. E di fatto, come scrive Alberti, la stampa e i media in generale non perdono occasione di sottolineare come i bambini di oggi siano soli e i ragazzi si sentano soli, solo come anche i giovani madri, le persone divorziate, gli anziani, le persone che fanno fatica ad assistere e le persone in lutto. Probabilmente – sostiene Alberti – siamo nel bel mezzo di una sorta di attacco di panico morale generalizzato.

E per questo che Theresa May si risolve a dare luogo alla creazione di un ministero per la lotta alla solitudine. In realtà, la ministra designata Tracey Crouch aveva il compito di portare avanti il lavoro della parlamentare Labour, Jo Cox, tragicamente assassinata da un estremista di destra due anni prima. Tuttavia, verso la fine del 2018, a circa dieci mesi dal suo insediamento, la Crouch rassegnava le proprie dimissioni, dichiarando che alle buone intenzioni non avevano fatto seguito

iniziative concrete. D'altra parte, proprio in quell'anno, il Regno Unito era teatro di manovre di contenimento economico nel segno di un'austerità piuttosto severa. Itogli all'assistenza sociale e al welfare mal si conciliavano con la dichiarazione di lotta alla solitudine, che poi – a livello politico – si confrontava con la più clamorosa contro-movimento dall'uscita del Regno Unito dall'Europa alla cui base stava, tra l'altro, il timore di un'invasione indiscriminata nel Paese da parte di sociati di "pericolosi" immigrati. Per lo meno, questo era quanto credeva l'assenza della Cox, Thomas Merrifield di For Britain (che fatto per il mio paese, ha dichiarato).

Comeunque, più che preoccuparsi della qualità di vita degli abitanti della nazione, il governo May aveva in mente di combattere la solitudine per le importanti ricadute economiche che il programma avrebbe comportato.

Il rapporto redatto dalla Co-op e dalla New Economics Foundation sui costi della solitudine per i datori di lavoro (*The Cost of Loneliness to UK Employers*) collocava un importo intorno ai 2,5 miliardi di sterline l'anno, mentre si stimava in 32 miliardi l'anno la perdita economica per la nazione. Insomma, non era per niente sbagliato occuparsi di lotta alla solitudine.

L'obiettivo del governo inglese non rimaneva isolato. Davo la stura a una serie di altri progetti o sottolavori con rinnovata enfasi e attivato già in corso. In effetti, paesi come la Norvegia, la Danimarca e la Finlandia avevano da qualche tempo segnalato la gravità e le appesantimento del problema solitudine. Su mandato della Fondation de France, Credoc aveva evidenziato come fossero diversi milioni i francesi che si dichiaravano "soli" e soffrivano per questo.

Per non parlare del Giappone, dove il problema della solitudine ha raggiunto dimensioni drammatiche ed è sfociato anche in rappresentazioni crudeli del vivere da soli, come il fenomeno dei *kodokushi*, cioè il morire in modo completamente solitario e per lo più ignoto agli altri. Ne risulta che il cadavere viene ritrovato anche a molti giorni di distanza dal momento del decesso. Si ritiene che nel 2018 questo fenomeno abbia riguardato più di 45.000 cittadini giapponesi, dando luogo all'istituzione di agenzie di *lonely death* o *lonely death* specializzate nel bonificare gli ambienti di ritrovamento del corpo, spesso individuati attraverso i ricami della postumazione e la presenza di esseri.

L'obiettivo del governo inglese ha poi suscitato reazioni ittative. Il

1 *The Co-op UK Loneliness Index Survey 2017*, 20.000 American Examining Behaviour *Diving Loneliness in the United States*, 2018, D. Dalberg, L. McKee & L. Crowllett et al. *Social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study*, *Ageing & Mental Health*, 18(4):524-534, 2014, S. Foundation de France, *Jeune et sans amis: quand le solitude devient un problème*, Fondation de France, 2017. *Helping women foundation/defence.org/lonelydeaths*, 4. *Holmes & T. Beckman A.T., Ding D.L., et al., Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: only when feeling lonely?* *Beaules from the Amsterdam Study of the Elderly* (AMSTEL) Psychological Medicine, 45:1-10, 2016.

2 <http://www.economica.org/2017/02/cost-loneliness-uk-employers>

CAPITOLO 1
16

UNA NUOVA EPIDEMIA COMPORTAMENTALE
17

2.1 UNA PROSPETTIVA DI SCENARIO

In Italia, i numeri sulla solitudine dipingono uno scenario sempre più drammatico e non sembrano presagire un'inversione di tendenza. La solitudine non si presenta in una sola forma e ogni vita che tocchi presenta caratteristiche e specificità proprie. Tuttavia, al fine di comprendere meglio la dimensione unica e singolare dell'individuo, è necessario assumere una prospettiva di scenario: da dove vengono queste caratteristiche e specificità? Da quali atmosfere culturali sono determinate, quali sono le circostanze umane e organizzative che ostacolano la loro diffusione, o la incorgano?

Un aspetto della prospettiva riguarda la cultura, largamente diffusa, che privilegia i percorsi individuali; nessuna attenzione o dono verso l'altro, che sia un parente, un collega di lavoro o un compagno di viaggio.

La società attuale, infatti, è strutturata in modo da indurre o desiderare una sciolta sociale sul piano economico e personale, che non sempre viene perseguita. Una persona, quindi, esaurisce gran parte delle proprie energie in questa direzione, a discapito delle attività di relazione non legate al profitto.

Per fortuna, non tutto è perduto: nella prospettiva di scenario esiste ancora spazio per comportamenti diversi. Persone geniose e privile, gruppi che si occupano di progetti caritatevoli, cittadini che si dedicano al bene collettivo e che cercano di costruire regole di convivenza aperte all'amicizia e al vicino.

2.1 UNA PROSPETTIVA DI SCENARIO
2.2 SOLITUDINE E PERDITE
2.3 LE FRAGILITÀ E LA SOLITUDINE
2.4 LA SOLITUDINE DELLE SOLITUDINI
1.4.1 GLI IMMIGRATI IRREGOLARI
1.4.2 I MIGRANTI
1.4.3 CARICERATI
1.4.4 SENSZETTO
1.4.5 I POVERI
1.4.6 I MALATI
1.5 LA SOLITUDINE E LE MACCHINE
ALEXA, ROBOT, INTELLIGENZA ARTIFICIALE

CAPITOLO 2
22

CHI SONO LE PERSONE SOLE NELLA SOCIETÀ ITALIANA?
33

3.1 ESPRIMERE EMOZIONI

«Nessun uomo è un'isola», scriveva il poeta inglese John Donne nel 1624. Ogni essere umano rappresenta un pezzo del continente, una parte del tutto.

Per vivere bene non possiamo essere soli, dobbiamo ricordarci che siamo parte di una comunità. È probabile che Donne volesse rivolgerci soprattutto agli esponenti del sesso maschile, ostinatamente convinti di essere forti abbastanza da bastare a se stessi, autonomi e indipendenti. Uomini senza incertezze né debolezze; uomini che non mostrano emozioni, non piangono.

Ernest Hemingway era un po' questo tipo d'uomo e la poesia di John Donne l'aveva ben presente. Per chi suona la campana – il titolo di uno dei suoi libri più famosi – è anche il peritummo verso della poesia di Donne di quattro secoli prima. Nella traduzione di Ermanno Tassi, nella parte conclusiva, recita: «La morte di ciascuno uomo mi empuisce perché faccio parte del genere umano. Perciò non chiederli per chi suoni la campana. Suona per te».

Insomma, l'individualismo non aiuta a costruire comunità e soprattutto non contrasta la solitudine, semmai la favorisce.

Rispetto alle donne, gli uomini appaiono in genere più riluttanti a parlare della propria solitudine; fanno fatica ad ammettere di sentirsi soli. Secondo la sociologa quattordicenne Arlie Hochschild, esistevano due tipi di scitti culturali precisi che non solo condizionano i comportamenti di maschi e femmine ma anche l'espressione delle loro emozioni. E queste regole del sentire (*feeling rules*) impediscono agli uomini di mostrare le loro vulnerabilità.

Uno delle conseguenze tangibili di questo atteggiamento culturale sono l'impaccio e la difficoltà che provano gli uomini nel chiedere aiuto, con ripercussioni importanti a livello emotivo e fisico. Come i medici

3.1 ESPRIMERE EMOZIONI
3.2 LA FINE DELL'ATTIVITÀ LAVORATIVA
3.3 LA SOLITUDINE NELLE DONNE
3.4 SOLITUDINE EMOZIONALE E SOLITUDINE SOCIALE

CAPITOLO 3
50

SOLITUDINE E DIFFERENZE DI GENERE
51

portfolio

“Dio abita all’ultimo piano”

Edito da Gribaudo, sulla base di un layout grafico fornito, ho curato l’impaginazione di tutto il libro (144pp). Della stessa collana ho curato poi altri 3 volumi.

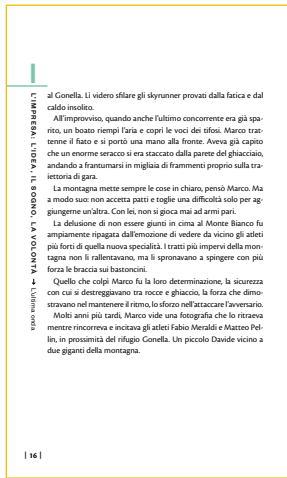


L'IMPRESA L'IDEA, IL SOGNO, LA VOLONTÀ

L'IMPRESA L'IDEA, IL SOGNO, LA VOLONTÀ

101

111



al Gonella. Il video sfilare gli skyranner provati dalla fatica e dal caldo ineludibile.
All'improvviso, quando anche l'ultimo concorrente era già sparito, un boato riempì l'aria e copri le voci dei tifosi. Marco trattene il fiato e si parò una mano alla fronte. Aveva già capito che un enorme seracco si era staccato dalla parete del ghiacciaio, andando a frantumarsi in migliaia di frammenti proprio sulla traiettoria di gara.
La montagna mette sempre le cose in chiaro, pensò Marco. Ma a modo suo non accetta patteggiamenti e toglie una difficoltà solo per aggiungerne un'altra. Con lei, non si gioca mai ad armi pari.
La delusione di non essere giunti in cima al Monte Bianco fu ampiamente ripagata dall'emozione di vedere da vicino gli atleti più forti di quella nuova specialità. I tratti più impervi della montagna non li rallentarono, ma li spronarono a spingere con più forza le braccia sui bastoncini.
Quello che colpì Marco fu la loro determinazione, la sicurezza con cui si distreggiavano tra rocce e ghiaccio, la forza che dimostravano nel mantenere il ritmo, lo sforzo nell'attaccare l'avversario. Molti anni più tardi, Marco vide una fotografia che lo ritraeva mentre rincorreva e incitava gli atleti Fabio Meraldi e Matteo Pelin, in prossimità del rifugio Gonella. Un piccolo Davide vicino a due giganti della montagna.

L'IMPRESA L'IDEA, IL SOGNO, LA VOLONTÀ

161



IL 16 LUGLIO 2015.
TUTTI QUESTI PENSIERI
GLI AFFOLLAVANO LA TESTA.
IMMAGINI NITIDE, IMMUTATE
COME IL SOGNO DI TOCCARE
LA VETTA. NON ERA UN GIOVEDÌ
QUALSIASI. PERÒ, QUEL GIORNO,
MARCO AVREBBE TENTATO
IL RECORD DI ASCESA E DISCESA
DEL MONTE BIANCO.

L'IMPRESA L'IDEA, IL SOGNO, LA VOLONTÀ

171

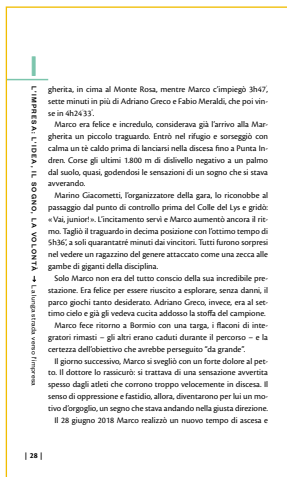


Incendio di Chamonix. Una sera, accetto la sfida lanciata da alcuni avventori e resto la scata della montagna. Era priva di esperienza, ma grazie all'aiuto dei compagni riuscì a portare a termine l'impresa, guadagnandosi l'appellativo di "Mare du Mont Blanc". Era il 14 luglio 1888 e Chamonix appariva ancora al Regno di Sardegna.
Un'impresa difficile, dunque, attendeva "Il Doga", che alle doti di corridore aggiungeva quelle di alpinista.
Tutto quello che sapeva, o quasi, l'aveva imparato quindici anni prima, grazie al papà Ugo e al cugino Michele Compagnoni, nipote di Achille Compagnoni, uno dei "grandi vecchi" dell'alpinismo mondiale. Le escursioni, con loro, diventavano imprese epiche, con partenze nel tardo pomeriggio e rientri a notte fonda.
Non programmano le uscite, loro, e andavano in montagna solo quando le condizioni meteorologiche lo permettevano. Non pensavano troppo alla logistica e non avevano mappe ad aiutarli lungo il percorso. All'epoca, i cellulari non esistevano ancora e spesso anche i rifugi erano sprovvisti di telefoni.
Marco ricorda vividamente le prime ferrate con Michele, le creste esposte, le paure e le difficoltà che aveva superato. A volte, la notte li coglieva impreparati quando erano ancora nel fitto del bosco e lui non poteva evitare di sentirsi come il protagonista di un film d'avventura. Come durante l'ascesa a Punta Thurwest, a 3464 m, una montagna del gruppo Orles-Cervellat che scalò all'età di dieci anni.
Marco aveva sempre desiderato correre fin sulle cime dei monti. Quando iniziò a praticare lo skyrinning, questa voglia si tradusse nella ricerca spasmodica di certe sensazioni: la fatica della salita, le gambe che s'induriscono e poi si fanno leggere nella discesa, la

libertà dell'ambiente naturale, l'aria fredda che entra da naso e bocca e si trasforma in vita, l'acqua consapevolmente defilata, tra montagne austere e allo stesso tempo accoglienti.
Un po' come suo padre, che l'aveva cresciuto così, senza costrizioni ma con un'unica regola: l'alpinismo, nelle sue infinite espressioni, non è mai passivo. È, invece, un lento procedere verso l'alto, verso l'essenza più vera.
Impossibile non ricordare le parole che non si staccava mai di sperequati «Si comincia dal basso, dal pendio, si capisce così realmente la montagna».
Ma mentre loro camminavano, esploravano e sfidavano la natura, insomma Graziella e la Margherita si preoccupavano, immaginando le situazioni più surreali. I finali più tragici. E invece quei tre tornavano sempre, stanchi, felici e sporchi, sulla porta di casa.
Papà Ugo aveva sviluppato un sistema particolare per percorrere nel minor tempo possibile il tratto paragonabile che separava l'abitazione dall'attacco del sentiero.
Avevano una sola bicicletta a disposizione, però. A turno, allora, uno pedalava per circa un chilometro, poi aspettava gli altri, dava il cambio al successivo e poi proseguiva a piedi. Il metodo, per quanto strano, sembrava funzionare e, secondo i calcoli di Ugo, faceva pure risparmiare minuti preziosi.
A volte Marco e Michele uscivano da soli, risalendo a più di 2000 m di dislivello con uno zaino che raccoglieva corde, merende e un paio di chiodi. Insieme vivevano avventure incredibili e rischiose, ma sempre con libertà, spensieratezza e un pizzico di incoscienza giovanile.
Del resto, tutta la vita sportiva di Marco è stata segnata da sfide impegnative e scelte azardate. La prima fu quella di innamorarsi

121

131



gherita, in cima al Monte Rosa, mentre Marco c'impiegò 3h47, sette minuti in più di Adriano Greco e Fabio Meraldi, che poi vinse in 4h24'33".
Marco era felice e incredulo, considerava già l'arrivo alla Margherita un piccolo traguardo. Erano nel rifugio e sorregge con calma un tè caldo prima di lanciarsi nella discesa fino a Punta Indren. Corse gli ultimi 1800 m di dislivello negativo a un palmo dal suolo, quasi, godendosi le sensazioni di un sogno che si stava avverando.
Marino Giacometti, l'organizzatore della gara, lo riconobbe al passaggio dal punto di controllo prima del Colle del Lys e gli disse: «Hai, junior!». L'incanto non si era ancora rotto e il ritmo.
Taglio il traguardo in decima posizione con l'ottimo tempo di 5h36', soli quarantatré minuti dai vincitori. Tutti furono sorpresi nel vedere un ragazzino del genere attaccato come una zecca alle gambe di giganti della disciplina.
Solo Marco non era del tutto conscio della sua incredibile prestazione. Era felice per essere riuscito a esplorare, senza danni, il parco giochi tanto desiderato. Adriano Greco, invece, era al settimo cielo e già si vedeva cucita addosso la staffa del campione.
Marco fece ritorno a Bormio con una targa, i flaconi di integratori rimasti – gli altri erano caduti durante il percorso – e la certezza dell'obiettivo che avrebbe perseguito "da grande".
Il giorno successivo, Marco si svegliò con un forte dolore al petto. Il dottore lo rassicurò: si trattava di una sensazione avvertita spesso dagli atleti che corrono troppo velocemente in discesa. Il senso di oppressione e fastidio, allora, divennero per lui un motivo d'arruggine, un segno che stava andando nella giusta direzione.
Il 28 giugno 2018 Marco realizzò un nuovo tempo di ascesa e

discesa del Monte Rosa: 4h23'33". Quasi venticinque anni dopo quella "prima volta", dunque, fermò il cronometro quattro minuti prima del record di Fabio Meraldi, chiudendo finalmente il cerchio. Un altro sogno poteva tornarsene nel cassetto, a riprova.
Nel 1995, Marco avrebbe potuto continuare con lo skyrinning. Parlando con Greco, però, decise di archiviare, almeno temporaneamente, le corse verso il cielo per dedicarsi a quelle in montagna. Marco confidava in lui, che era molto più di un semplice allenatore. Greco era un feroce, o forse è meglio dire un attento, che lo vedeva come un nuovo modo di vivere la montagna.
Adriano era tra loro e, sotto la spinta motivazionale di Ugo De Gasperi, diventò uno dei più forti scalpinisti al mondo. Vinse le gare più prestigiose, tra cui anche le cinque edizioni della Pierre Menta in coppia con Fabio Meraldi.
Adriano era il vero, la vita sportiva di Marco non cominciò con lo skyrinning, e nemmeno con la corsa in montagna. Il primo amore, come per la maggior parte dei ragazzi, fu il calcio, che praticò sul campo dell'oratorio di Bormio. Nonostante l'impegno, non brillò mai. Anzi, a dirlo tutta con la palla al piede era decisamente una schiappa, spesso oggetto di scherno da parte dei suoi compagni.
Durante la stagione invernale, si dedicava allo sci di fondo. Papà Ugo tentò di farlo appassionare, ma anche in questo caso gli sforzi

181

191



è la prima che il ragazzo metteva nello sport non erano sufficienti a evitare l'ultimo posto.
Aveva perso il conto delle levatacce che faceva quasi ogni domenica mattina per arrivare sui pendii innevati e anticipare lo sci di tutti. Partiva da Bormio che era ancora buio pesto, con una compagnia di un paio di sci pesanti, polli di fuce per scaldarsi e scarponi che sembrano fatti di ghisa.
La meta era, come al solito, la cima Valcetta. Una volta lì, ad alta quota, si cambiava nelle cabine ferme della funivia, e poi tornava a valle prima che gli impianti cominciassero a funzionare.
Abbandonata l'idea di diventare un campione di sci, quindi, Marco volle la propria attenzione alla corsa. Le prestazioni lasciavano ancora a desiderare, ma se la metteva tutto per non farsi superare dai compagni.
«Devi allenarti come fanno i tori contro gli albi e le arce» diceva suo padre.
Alta fine, miglior sul serio e partecipò al campionato provinciale di corsa campestre in programma a Sondalo, in Valtellina. Era il 1991 e aveva quattordici anni.
Nel judo, in vista di asseverare per l'Atletica Alta Valtellina, c'era Adriano Greco alla ricerca di giovani talenti da inserire nella propria squadra.
Sulla linea di partenza, i giudici stavano chiamando gli atleti per nome e per numero di pettorale. Tutti, a uno a uno, tranne Marco, che prese il 5.
Iniziarono a volare insulti. Marco si sbarrava, rosso in viso, e urlava talmente tanto che non si accorse del giudice che lo stava invitando a gareggiare. Il cronometro era già partito.
Quando se ne rese conto, parò a razzo all'impugnamento dei pri-

mi, ma nonostante lo svantaggio di circa trenta secondi accumulato, riuscì a recuperare il gruppo di testa chiudendo la gara in quarta posizione.
Arrivò senza fiato e assalito dalla nausea, e si rammaricò di aver vinto solo una misera medaglia di legno. Greco, invece, non mai aveva visto un ragazzo lanciarsi in una rimonta così spettacolare e volle complimentarsi per la prestazione.
All'insaputa di entrambi, quella pazzia sulla spalla fu l'inizio di un sodalizio destinato a durare negli anni.
Adriano era un uomo forte e testardo. Da un lato, questo gli permetteva di raggiungere risultati eccellenti nello sport, ma dall'altro lo portavano a ignorare le opinioni degli altri e a scontrarsi con chi aveva altre idee diverse dalle sue.
Superare con Marco non mancarono le discussioni. A volte leggere, a volte serie. Come alla fine del servizio militare, quando Marco decise di cambiare allenatore. Adriano accolse la notizia a modo suo, venendogli di orgoglio ferito e disappunto a stento controllato. Le critiche, da ambo le parti, sfociarono in un litigio e i due non si parlarono per i successivi due anni.
Il rapporto non si idillava, insomma, ma Marco stimava Adriano e sapeva di poter contare su di lui nei momenti più importanti della carriera e della vita. Non gli doveva tutto, ma tanto, come il primo "vero" pettorale da skyrinner con la gara sul Monte Rosa.

141

151

portfolio

“Insalate” e “Panini&Sandwich”

Edito da Ecolibri, ho ideato il layout della grafica e dell'interno, curato i testi, collaborato con il fotografo, creato i file esecutivi per la stampa.



INSALATA DI PASTA CON FETA e pomodorini confit

Ingredienti per 4 persone	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> 200 g di pasta tonda (farfalla) 200 g di pomodorini ciliegia 200 g di feta 1 mazzetta di basilico 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino di zucchero di canna sale 	<p>Lavare i pomodorini, asciugati in due ed affettare i semi. Servire un pezzo di feta in una croccante e in una padella antiaderente, aggiungere i pomodorini e cuocerli.</p> <p>Abbassare il fornello e fare affliggere i pomodorini per qualche minuto quindi aggiungere un cucchiaino di zucchero di canna.</p> <p>Lessare la pasta come per quelle ricette per spegnere e lasciati raffreddare. Tagliare la feta a cubetti.</p> <p>Lavare e asciugare le foglie di basilico.</p> <p>Non cedere la pasta in abbondante acqua salata, bollente.</p> <p>Lessare i pomodorini quindi condirli la pasta: pomodoro e il feto sugh, le feta tagliate a cubetti e foglie di basilico.</p>



INSALATA DI PASTA alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> 180 g di pasta tonda (farfalla) 5 pomodorini maturi 1 cipolla verde 1 gambo di sedano 2 spinaci 1 spriglio apiciale d'aglio 1 mazzetta di basilico 1 mazzetta di prezzemolo 1 mazzetta di rosmarino 1 foglio di salvia 1 mazzetta di timo 1 cucchiaino di erbe aromatiche di stagione 1 cucchiaino di aceto olio extravergine d'oliva sale 	<p>Raffare i pomodorini in acqua bollente per 1-2 minuti, scolarli, lasciati raffreddare per un minuto e con l'aiuto di un coltello affilato strisciarli bene pulendo.</p> <p>Tagliarli a due, affettare anche la parte dura del pomodoro.</p> <p>Lessare tutta la verdura in acqua.</p> <p>Infornare nel forno la verdura tagliata grossolanamente, in un tegame con un filo d'olio extravergine.</p> <p>Appoggiare il timo e rosmarino sopra e per 10 minuti.</p> <p>Appoggiare la cipolla del pomodoro e fuffino tutto fino ad ottenere un sugo denso di sugo di verdure.</p> <p>Appoggiare il prezzemolo di olio extravergine, salvia e paprika. Non cedere la pasta in abbondante acqua salata, bollente.</p> <p>Lessare i pomodorini quindi condirli la pasta con il sugo di verdura.</p>



INSALATA DI PUNTARELLE, finocchio e pompelmo

Ingredienti per 4 persone	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> 300 g di puntarelle (verdoline smince) 100 g di finocchio (champiignon) 1 finocchio 1 pompelmo rosa 1 cucchiaino di sesame in polvere 1 mazzetta di finocchietto selvatico salsa di un mezzo limone 10 g di olio extravergine d'oliva sale pepe 	<p>Mettere le puntarelle, finocchietto selvatico e un'alternativa con gli champignons puliti e affettare, il finocchio tagliato a lamelle e gli spinaci di pomodoro puliti e smince.</p> <p>Candire tutto con una cipollina preparata con sale, pepe, un cucchiaino di sesame in polvere, il succo di mezzo limone, 10 g di olio e un sugh di finocchietto selvatico.</p>



COUSCOUS CON MELANZANE e carote grigliate

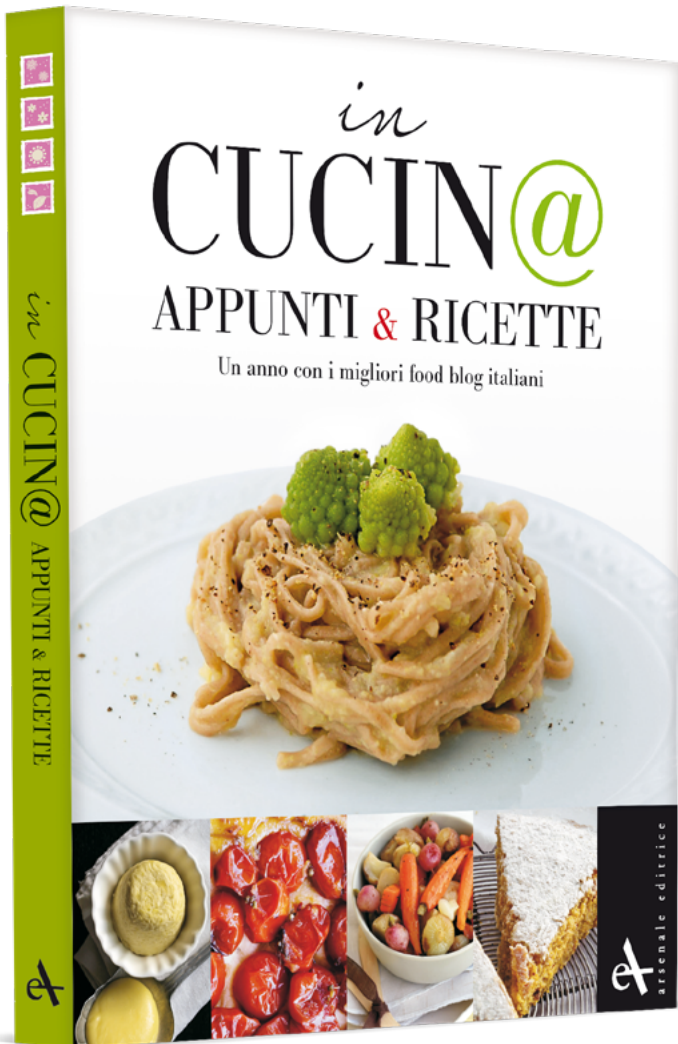
Ingredienti per 4 persone	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"> 2 melanzane medie 2 carote grosse 1 timo 100 g di couscous medio 1 mazzetta di prezzemolo qualche foglia di menta 10 olive nere decapitate nella conservazione d'olio 1 spriglio di aglio 1 cucchiaino di salsa di limone 1 cucchiaino di salsa di soia 1 peccetto di dadi olio pepe 	<p>Arrostire le melanzane, le carote e il timo tagliato a fette sulle punte e con il grill del vostro forno.</p> <p>Bruciatura folla, il succo di limone con il sale, un gorgoglio l'aglio tritato finemente, il sale, pepe.</p> <p>Candire le verdure con quest'aromatizzazione e mettere da parte.</p> <p>Preparare il couscous come indicato sulle confezioni.</p> <p>Trasciò il prezzemolo e la menta.</p> <p>Unire al couscous la verdura, le olive ed altre condimenti con il prezzemolo, mescolare tutto con il timo aromatico e un peccetto di dadi.</p>



portfolio

“In Cucina”

Edito da Arsenale Editore, ho ideato i contenuti di questo libro, curando poi il layout della grafica e dell'interno, curato l'editing dei testi, collaborato con le autrici coordinando il progetto, creato i file esegutivi per la stampa.



portfolio

“Coltivare la vite”

Edito da Edizioni L'Informatore Agrario, ho ideato e curato il layout della grafica di copertina e dell'interno, e impaginato tutto il volume fino alla creazione dei file per la stampa.



Si, perché questa domestica coltura, in quantità significative, da quando è iniziata a coltivarla in Cina circa 2000 anni fa, la diffusione della viticoltura da vino ha seguito il cammino di un'espansione geografica che ha toccato tutti i continenti del mondo. Questo è il motivo per cui oggi si parla di viticoltura globale. In Europa, la viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

LA VITICOLTURA OGGI

Per quanto riguarda la produzione di vino, la viticoltura globale è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

LA REALTÀ VITICOLA NAZIONALE E MONDIALE
La coltura della vite, che nel mondo è diffusa in oltre 110 paesi, è oggi una coltura che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

Consumi e produzioni
Di pari passo, il consumo del vino ha subito negli ultimi anni un forte incremento, particolarmente nei Paesi tradizionali produttori di vino (Francia, Italia, Spagna, Portogallo, ecc.).

IL TERRENO

La viticoltura moderna seleziona il "terreno ideale" che sia in grado di produrre vitigni di qualità. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

LE CARATTERISTICHE
La viticoltura moderna seleziona il "terreno ideale" che sia in grado di produrre vitigni di qualità. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

Posizione geografica e varietà meridionale
In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

LA SCELTA DELLA VITIGNA

La viticoltura moderna seleziona il "terreno ideale" che sia in grado di produrre vitigni di qualità. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

2. Quali vitigni sono i più adatti per il territorio?
La viticoltura moderna seleziona il "terreno ideale" che sia in grado di produrre vitigni di qualità. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

3. Come scegliere il terreno?
La viticoltura moderna seleziona il "terreno ideale" che sia in grado di produrre vitigni di qualità. In Italia, il settore della viticoltura è un settore che ha una lunga tradizione e un ruolo di primo piano.

portfolio

Linea di pack natalizi

Ho ideato il pack e la grafica delle confezioni e delle etichette per questa linea di confezioni regalo.



portfolio

Pack ed etichette

Ho ideato il pack e la grafica delle confezioni e delle etichette.



portfolio

Catalogo prodotti - Nelson Mobilier

Ho creato il layout grafico e impaginato il catalogo prodotti dell'azienda.



portfolio

Magazine aziendale

Layout fornito, ho realizzato l'impaginazione del magazine.

2015 oltre le attese e forti investimenti nel triennio 2016/18

Nel 2015 ARAG Italia ha superato le attese di crescita e redditività ed ha avviato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano

Caratteristiche

Il 2015 è stato un anno di grande successo per ARAG Italia, che ha superato le attese di crescita e redditività ed ha avviato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano. Il 2015 è stato un anno di grande successo per ARAG Italia, che ha superato le attese di crescita e redditività ed ha avviato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano.

del business che abbiamo deciso di non rinviare. Le nostre sono politiche anche sul fronte della redditività. L'obiettivo 2015 è il chiaro rifarsi con un bilancio netto positivo. Il 2015 è stato un anno di grande successo per ARAG Italia, che ha superato le attese di crescita e redditività ed ha avviato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano.

Contenuti

Il primo piano, nella categoria Miglior assicuratore e miglioratore della redditività, grazie al suo successo equo e bilanciato, con un mix di servizi e prodotti che sono stati sviluppati e distribuiti in modo da offrire un'esperienza completa e personalizzata ai clienti. Il 2015 è stato un anno di grande successo per ARAG Italia, che ha superato le attese di crescita e redditività ed ha avviato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano.

Il nuovo Direttore Commerciale e Marketing

Il 2015 è stato un anno di grande successo per ARAG Italia, che ha superato le attese di crescita e redditività ed ha avviato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano. Il 2015 è stato un anno di grande successo per ARAG Italia, che ha superato le attese di crescita e redditività ed ha avviato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano.

ARAG | TL

TUTELA LEGALE 06/2016

La Tutela legale per l'impresa si rinnova e raddoppia: ARAG Tutela Legale Impresa e ARAG Tutela Legale Impresa Libera professione.

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale 70% - DCP Verona - Periodico di informazione di Tutela Legale - n. 57 - giugno 2016