



Impresa Artigiana & P.M.I.

Anno XIII - n.23 del 09/09/2015 - Poste Italiane s.p.a.
Sped.abb.post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46),
art. 1 comma 1, DCB Po - copia: 0,10
Periodico della CNA Aut. Trib. Prato n° 6 del 25/6/04
Dir. resp.: B. Lisei Red. e Amm.: Media srl
via Lombarda, 72 Comeana Tel. 055 8716801
Stampa: Rindi

Speciale Cna Pensionati

I vantaggi di essere soci

Convenzioni, servizi scontati, tante iniziative

Essere soci è una scelta. Sentirsi parte di una categoria, di un gruppo di persone di cui si condividono valori, iniziative, relazioni, servizi, attività sociali e associative. Significa trovare amici e avere punti di riferimento. Cna Pensionati si propone di essere all'altezza per offrire tutto questo. Stiamo lavorando insieme a Cna ed Epasa per aggiungere valore ed incrementare l'elenco dei vantaggi a disposizione con sconti su acquisti e servizi specifici offerti dagli stessi associati Cna. L'intento è quello di creare una buona rete virtuosa di mercato all'interno della quale clienti e fornitori siano soddisfatti. Chi naviga su internet può visionare il sito:

www.cnacittadinicard.it

Si renderà conto che gli associati pensionati o imprenditori Cna possono utilizzare in tutta Italia servizi vantaggiosi e scontati, pro-

posti appunto dal mondo delle imprese Cna. E non solo. Abbiamo e stiamo attivando convenzioni con partner importanti.

Ci rendiamo conto che non basta inviarvi le comunica-

zioni a riguardo perché poi ci si scorda.

Allora vi proponiamo di partecipare ad incontri territoriali proprio allo scopo

Segue ►

**IERI
OGGI
DOMANI**



Associazione di Bologna



70 anni di imprese

Iniziativa provinciale di fine anno

A chiusura del 70° anniversario Cna Bologna e del 40° anniversario Cna Pensionati

sabato 5 dicembre 2015

Sala Mimosa, via Provinciale 239 Crespellano

Intervista Giovani e Anziani a confronto

“Il lavoro autonomo quanto è cambiato, le esperienze di ieri quanto sono preziose per i lavori di oggi e di domani?”

Pranzo ore 12,30 (25 euro a persona)

Pomeriggio ricreativo e musicale

Per chi non dispone dell'auto non c'è problema sarà trasportato.

Prenotazione tramite i collaboratori territoriali Cna Pensionati



◀ dalla prima

di illustrarvi e raccontarvi cosa e come potete davvero usufruire dei servizi a voi dedicati e come utilizzare la nuova card associativa "**Cna Pensionati Plus**" che vi è arrivata in questi mesi, valida per due anni.

Aperitivo con Cna Pensionati

I primi incontri territoriali organizzati alle ore 15 con termine alle ore 16,30 sono:

mercoledì 30 settembre sala riunioni della sede **Cna Reno Galliera**

Via XXV Aprile 22
San Giorgio di Piano, zona industriale Stiatico
Referente territoriale:
Mauro cell. 349 7785547

giovedì 29 ottobre

Sala riunioni della sede **Cna Mazzini** Via Mainoldi 4 Bologna, ampio parcheggio centro commerciale DIMA

Referenti territoriali:
Giovanni cell. 349 7745820
Anna Rosa cell. 345 0290215

mercoledì 18 Novembre

Sala riunioni della sede **Cna Borgo Panigale**, Via Jahier 2 Bologna parcheggio presso centro commerciale Iperborgo

Referenti territoriali:
Liviana cell. 340 2797407
e Paola cell. 335 1378877

Ci saranno altri incontri in altre zone della pianura e della montagna i primi mesi del prossimo anno.

Ad ogni modo chi non potrà partecipare o chi è curioso può senz'altro rivolgersi ai nostri collaboratori territoriali.

Ciao Renato,

Domenica 6 settembre ci hai lasciato sgomenti sulla spiaggia di Ortona mentre giocavi a bocce con alcuni nostri amici, te ne sei andato sorridente nel pieno delle tue funzioni di uomo Cna fino all'ultimo.

Entrato come giovane ragioniere nell'allora APB negli anni 60, la sua carriera l'ha portato a diventare responsabile amministrativo e finanziario di Cna Bologna fino al 1994, poi negli ultimi anni responsabile di sede di Cna San Donato e di Casalecchio di Reno. Dal 1997 amato dirigente e prezioso collaboratore di Cna Pensionati, uomo generoso, puntuale ed orgoglioso di rappresentare Cna ogni dove. Conosciuto ed apprezzato da tutti i noi e dai nostri associati, pronto all'ascolto e all'aiuto disinteressato. Ci mancherai infinitamente.



L'iscrizione a CNA Pensionati dà diritto

- ✓ ad usufruire della Polizza assicurativa UnipolSai Assicurazioni per infortuni ed i ricoveri per grandi interventi chirurgici
- ✓ Invio della Rivista VerdEtà e del giornalino provinciale
- ✓ Partecipazione alle iniziative di Cna Pensionati
- ✓ Alle convenzioni e sconti organizzati tramite CnaServiziPiù e CnaCittadiniCard
- ✓ Punti territoriali di ascolto e di ritrovo di Cna Pensionati
- ✓ Assistenza del patronato Epasa



Movimento e Benessere

Sappiamo bene quanto sia importante per la terza età il movimento per mantenere le funzioni motorie e circolatorie del corpo. Vi presentiamo una buona convenzione siglata con il Centro Natura posto a due passi dalle Due Torri, la cui Associazione Sportiva opera da anni offrendo un programma condotto da istruttori qualificati di diverse discipline, orientali e occidentali, centrate sul rispetto della persona. Per noi è a disposizione in particolare una proposta che prevede due/tre incontri settimanali presso il Centro Natura e all'aria aperta: in palestra con attività indirizzate al mantenimento di un buon equilibrio osteo-muscolo scheletrico e che lavora sul sistema cardiocircolatorio, all'aperto (mattine di sabato o domenica) con una camminata veloce, come ulteriore sostegno e stimolo dell'attività aerobica, a cadenza settimanale, condotta da un nostro istruttore.

Il calendario è disponibile sul sito www.centronatura.it o presso Cna Pensionati

Gli iscritti a CNA PENSIONATI usufruiranno di sconto del 10% sulle iscrizioni mensili ai corsi. Un prezzo agevolato per la Tessera Annuale Sport Natura (15€ anziché 25€) che garantisce anche lo sconto del 5% al ristorante e la possibilità di usufruire di ampie convenzioni con altre attività del territorio. E' possibile organizzare un corso esclusivo per gli associati Cna Pensionati di Yoga Therapy condotto dall'istruttrice Simonetta Cinelli il venerdì dalle 11.00 alle 12.15. Il corso è attivabile con un minimo di 8 iscritti. Chi è interessato ci chiami al più presto Tel. 051 299.209.



Salute e Benessere

Proseguono le conferenze gratuite sul tema Salute e Benessere

“Nutrirsi bene fa bene”

giovedì 8 ottobre ore 10

In collaborazione con Unione Consumatori e Centro Natura, interventi di: legale, naturopata e specialisti.

Come nutrirsi bene, consapevoli ed informati rispetto alla natura e provenienza dei prodotti, delle calorie e abbinamenti, dell'attenzione verso le frodi alimentari, ed inutili e costosi sprechi alimentari.

Presso la sala incontri Centro Natura Via degli Albari, 9 Bologna

Ultima iniziativa del programma dedicato all'EXPO.

“Dalla natura un sostegno per la stagione fredda”

con **Stefania Marianucci**, naturopata e farmacista

lunedì 5 novembre ore 10

presso Centro Natura Via degli Albari 9, Bologna vicino alle Due Torri



Vuoi difenderti dagli ABUSI?

In Cna Pensionati trovi lo sportello per la difesa del consumatore UNC. Ti offre informazioni, consigli e assistenza in materia di: alimenti, etichettatura dei prodotti, assicurazioni, banche, finanziarie, contratti, clausole vessatorie, diritto di recesso, condomini, gas, luce e public utilities, giustizia, garanzie contrattuali per vizi e difetti, internet, multe stradali, prodotti e servizi tecnologici, pubblicità, sanità e salute, telefoni, poste, ferrovie, televendite, turismo, prodotti difettosi, vendite per corrispondenza, porta a porta, viaggi, vacanze, multiproprietà. **Tutti i secondi giovedì del mese dalle ore 15 alle ore 17 previo appuntamento telefonando allo 051 299.209.**

“Una mente senza età”

Proseguono i corsi tenuti da Daniela Ciani, sociologa e mediatrice Feuerstein

Il primo corso parte **venerdì 21 ottobre**

dalle ore 14,30 – 16,30 10 incontri

Presso la sede Cna Pensionati di Via Riva di Reno 58, Bologna.



Argomenti trattati: Una mente in salute: alcuni suggerimenti - “Igiene del pensiero”: di cosa si tratta? - Gestione emotiva e benessere cognitivo - La percezione: una finestra sul mondo - La vista e gli altri sensi: come allenarli - L'attenzione e sua “sorella maggiore”: la concentrazione - Come favorire una maggiore attenzione durante l'ascolto - Uno schema che favorisce la concentrazione nella lettura - Le dimenticanze: siamo tutti smemorati? - Tecniche naturali di memorizzazione

L'ambiente in cui si sviluppa il corso è sereno, non competitivo e rispettoso dei tempi di ognuno, così che tutti gli 8 partecipanti si possano sentire a proprio agio, svolgendo le attività in maniera serena e traendone beneficio. I gruppi sono di piccole entità per favorire la massima serenità e rendimento.

Il costo è di 95 euro a persona. Prenotazioni allo 051 299.209

«Le nostre facoltà sono notevoli, anche se l'età è molto avanzata: anche alle soglie dei cento anni il cervello umano ha capacità formidabili purché si sia mantenuto in esercizio. Invecchiare bene, quindi, non è un privilegio, ma dipende dallo stile di vita, dagli interessi coltivati e anche dall'amore per gli altri.»

(Rita Levi Montalcini)

EDUCAZIONE INFORMATICA

Iscrivetevi!

Impariamo l'uso del computer

Impariamo a navigare su Internet, a fare acquisti, a scrivere e ricevere in posta elettronica, ad utilizzare facebook e altro ancora

Il Corso presso le Aldini Valeriani è stato un grande successo: 20 ragazzi si sono cimentati ad insegnare ad un gruppo di 20 “nonni” una volta alla settimana per 4 mesi. L'esperienza è stata così tanto bella che **ci stiamo organizzando per accordarci con le stesse Aldini e altri due Istituti Scolastici della nostra Provincia l'organizzazione di aule che possano partire dal prossimo gennaio.** Raccogliamo sin d'ora le adesioni. Viene richiesta una piccola quota a persona di 50 euro che sarà devoluta all'Istituto per l'acquisto di strumenti informatici.

Corsi brevi di aggiornamento e miglioramento per l'uso di Internet, di Pc o Smartphone

Raccogliamo richieste allo scopo di organizzare piccoli gruppi con interessi simili al fine di proporre appunto brevi corsi specifici (due o tre lezioni).

Liviana è a disposizione per valutare necessità e proposte.

Il suo cellulare è 340 2797407

SEGUI
Cna Pensionati su facebook



CALENDARIO PROGRAMMA CULTURA E TURISMO SOCIALE 2015

Le iniziative di Cna Pensionati sono organizzate in collaborazione
con CUCETS ROBINTUR e SUGAR VIAGGI, agenzie di viaggi di fiducia

Visite Culturali con il Prof. Mauro Marchetti

prenotazione obbligatoria, quota a visita: 10 euro a persona

LA CERTOSA MONUMENTALE DI BOLOGNA

martedì 29 settembre 2015 ore 14.30

BASILICA DI SAN GIACOMO MAGGIORE E ORATORIO DI SANTA CECILIA

sabato 28 novembre 2015 ore 14.30

DUE STORICI PALAZZI NOBILIARI FRA LE VIE MARSALA E GOITO

martedì 29 dicembre 2015 ore 14.30

LA BASILICA DI SANTO STEFANO E IL COMPLESSO DELLE SETTE CHIESE

martedì 12 gennaio 2016 ore 14.30

DOMENICA 15 NOVEMBRE 2015 a Bagno di Romagna

Gita in pullman in appennino, visita guidata al centro termale immerso nel verde del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi per scoprire i suoi vicoli medievali, i torrioni, le piazzette, i palazzi, eredità della lunga dominazione fiorentina.

Segue pranzo tipico in agriturismo "Ca' di Gianni" Quota a persona € 62,00

CAPODANNO INSIEME a Lago d'Iseo, Boario Terme e Bergamo

Visite guidate, cenone e veglione, centro benessere, piscina, sauna, bagno turco.

30 dicembre: all'arrivo visita al centro storico di Iseo. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio escursione con un'imbarcazione privata per il giro delle isole: del lago, in particolare Montisola. Al termine proseguimento per Boario Terme e sistemazione nelle camere riservate presso l'Hotel San Martino 4^a e cena. (www.sanmartinohotel.com)

31 dicembre: escursione in Franciacorta, visita guidata di una cantina, degustazione e brunch a base di prodotti tipici locali. Al termine rientro in hotel in tempo per prepararsi alla Serata di Capodanno con Cenone e Veglione.

1° gennaio: Boario Terme, la val Camonica e i suoi affreschi. Mattinata dedicata al relax in hotel e pranzo di Capodanno in hotel. Nel pomeriggio incontro con guida e percorso in Val Camonica resa unica fra le valli alpine dalla grande pittura di Giovanni Pietro da Cemmo e del Romanino. Al termine, rientro in hotel per la cena.

2 gennaio: partenza in pullman per Bergamo. Il "cuore" di Bergamo è la famosa "Città Alta" che ha come punto focale Piazza Vecchia. Qui si affacciano importanti edifici come il Palazzo della Ragione, il Palazzo del Podestà e la Torre Civica. Pranzo in ristorante. Arrivo a Bologna in serata.

Quota a persona: € 515 min. 40 pax (€ 535 min. 30 pax) – supplemento singola € 55.

Viaggio in pullman GT* trattamento di pensione completa dal pranzo del 1° giorno al pranzo del 4° giorno, comprensivo di forfait bevande *Cenone/Veglione di Capodanno in hotel *escursioni e visite guidate *navigazione in motoscafo Lago D'Iseo* Utilizzo illimitato del centro **benessere dell'Hotel (piscina, sauna e bagno turco)**

***accappatoio e ciabattine a disposizione in camera**

***assicurazione medico-bagaglio e annullamento-viaggio a favore di ciascun partecipante**

Prenotazioni e informazioni dettagliate, da dove si parte e altro

Cna Pensionati Viale Aldo Moro 22 Bologna

Tel. 051 299.209 pensionati@bo.cna.it

oppure rivolgersi direttamente al collaboratore territoriale Cna Pensionati



**Inviaci il tuo indirizzo
di posta elettronica (mail)
riceverai le notizie
in anteprima**