nuova realtà

NOTIZIARIO - Anno XXXI - Numero 1 - Marzo 2025

Associazione Bancari Cassa di Risparmio di Puglia - UBI Banca Carime - Aderente alla FAP Credito
Piazza Umberto I n. 58 - 70121 BARI - Tel. / Fax 080 523 44 51
assobancrp@alice.it - www.assobancrp.it - crp.nuovarealta@libero.it

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70% CNS BA * Distribuzione gratuita

Assemblea Sociale 2025

Sabato 12 aprile 2025 c/o "La Perla del Doge" Molfetta

Vita Associativa

Incontro Natalizio 2024 3
di Anna Cardone

Assemblea ordinaria 2025 6

Territorio

Storia dell'Acquedotto Pugliese 7
di Simeone Cellamare

L'Angolo della Poesia

Due fiori
Le sorelle 10
di Mino De Bartolomeo

Ambiente

Come salvare
il nostro pianeta 11
di Stefano Fraccalvieri

Salute e Benessere

Dimagrire in modo sano:
tra alimentazione personalizzata
ed estetica avanzata 13
di Rosa Luisi

Vita Associativa

Convenzioni 14

Informazioni varie 15

nuova realtà

Numero 1
Marzo 2025

tel. 080 523 44 51
crp.nuovarealta@libero.it

Direttore responsabile
Francesco Posca

Progetto grafico
Impaginazione e stampa
Ragusa Grafica Moderna - Bari

Autorizzazione del Tribunale
di Bari n. 1250 del 21/11/1995

Notiziario dato alla stampa
Marzo 2025

Gli articoli pubblicati impegnano tutta e solo la responsabilità degli autori

Incontro Natalizio 2024

di Anna Cardone

Anche quest'anno il 14 dicembre 2024 ci siamo riuniti presso il Teatro Anchecinema, Corso Italia, 112 - Bari, con i Soci che hanno voluto essere personalmente presenti alla manifestazione, per il tradizionale scambio di auguri per il Natale e per il nuovo anno.

I Soci sono stati accolti con un Coffee Break al loro arrivo.

Il Presidente Vece ha salutato tutti i Soci intervenuti e ha formulato gli auguri da parte anche di tutto il Consiglio Direttivo.

Vece ha illustrato quindi come si sarebbe svolto l'incontro ed ha informato i presenti sull'attività del nuovo Consiglio Direttivo, da poco eletto, sulla vita associativa, sulle iniziative in corso e i progetti futuri. Si è soffermato principalmente sulla nuova Polizza sanitaria **Generalsalute RSM** in sostituzione di quella dell'**Allianz** che ci ha comunicato la disdetta della sua polizza. Tale nuova polizza sarà collettiva e verrà sottoscritta da Bergamo per tutte le Associazioni ex UBI.

I punti di forza di questa nuova Polizza saranno in particolare tre e cioè: non ci vorrà nessun questionario d'ingresso; potranno aderire anche coloro che non si erano potuti iscrivere in passato per alcuni vincoli imposti dall'Allianz; inoltre si possono iscrivere colleghi fino a 80 anni di età.

Il prossimo incontro tra tutti i Soci è fissato per l'Assemblea Ordinaria che si terrà il 12 Aprile 2025 presso "La Perla del Doge" a Molfetta.

La Vice Presidente Cardone ha quindi spiegato come si sarebbe svolta la lotteria natalizia e cioè con la tradizionale estrazione dei premi messi in palio sia per i Soci presenti all'incontro che per tutti i Soci attualmente iscritti all'Associazione e in regola con le quote associative, i cui nominativi sono stati divisi in due gruppi di pari numero.

Di seguito sono stati premiati i Soci per i "venti anni da Socio".

I 23 Soci che hanno aderito all'Associazione nel 2004, i cui nominativi sono stati pubblicati nel numero di Nuova Realtà di dicembre scorso, hanno ricevuto un dono, consistente anche quest'anno in una penna a sfera di qualità, a dimostrazione del loro legame ed affetto per l'Associazione.

Il socio Mino De Bartolomeo ha recitato una sua poesia, applaudito dai presenti.

Il socio Bruno Bartolo ha allietato gli ospiti leggendo alcune pagine del suo libro dedicato ai colleghi e ha regalato a 3 soci estratti tra i presenti in sala, una bottiglia di ottimo vino.

Alla fine della riunione c'è stato un ricco aperitivo.

Vincitori lotteria di Natale 2024

Estrazione del 14 dicembre 2024

Per ciascuna delle urne n. 1 2 e 3 sono stati sorteggiati i seguenti premi:

- 1° Premio: ***Tablet Majestic 4G 10.1***
  Angelini Maria
  De Bartolomeo Domenico
  Schirone Claudio
- 2° Premio: ***Friggitrice Ad Aria Telefunken***
  Avolio Carla
  Masciale Maria Rosa
  Motolese Pietro
- 3° Premio: ***Orologio Xiaomi Whatch 3***
  Caldarone Antonio
  Carnimeo Andrea
  Proscia Pietro
- 4° Premio: ***Carta Ipercoop Da 50 Euro***
  Del Medico Giuseppe
  Donvito Santoiemma Maria
  Policappelli Filippo

Per l'urna n. 3 dei Soci presenti in sala sono stati offerti anche:

- ***Buono Beauty Home "Piedi Felici" da € 60***
  Di Natale Maria
- ***Buono Beauty Home "Mani Di Fata" da € 45***
  Cellamare Simeone
- ***Buono Studi Estetici C D C***
  Miseo Antonio
- ***Buono Studi Estetici C D C***
  Perilli Andrea
- ***4 Addobbi Natalizi offerti da "Associazione Amici di Cuore"***
  Bartolo Bruno
  Gentile Nicola
  Sapienza Francesco
  De Guido Leonardo

GIORNATA DEL FERROVIERE 9 OTT 1997

CASSA
BOTTEGHINO

BOTTEGHINO

In conformità a quanto previsto dal vigente Statuto, tutti gli iscritti sono convocati in

ASSEMBLEA ORDINARIA 2025

in prima convocazione alle ore 17,00 dell'11 aprile 2024 e, occorrendo, in seconda convocazione alle

alle ore 9,30 di sabato 12 aprile 2025

presso "La Perla del Doge" Ricevimenti - SS. 16 Km. 779,800 Molfetta (*)

con il seguente ordine del giorno:

1. **Relazione del Presidente sulle attività svolte nel 2024;**
2. **Presentazione del rendiconto di cassa al 31/12/2024 con le relazioni del Consiglio Direttivo e del Collegio dei Revisori dei Conti;**
3. **Presentazione del bilancio preventivo per l'anno 2025 e conseguenti delibere;**
4. **Eventuali interventi dei partecipanti all'Assemblea**

La documentazione relativa ai rendiconti sarà a disposizione degli iscritti, presso la sede dell'Associazione, negli orari di apertura della stessa (dal lunedì al giovedì h. 9,30 - 11,30) fino al 3 aprile 2025.

In allegato, il rendiconto di cassa al 31/12/2024 ed il prospetto di previsione per l'anno 2025.

Bari, 15 marzo 2025

Il Presidente
Carmine Vece

Qualora non fosse possibile partecipare direttamente ai lavori assembleari, si prega di far pervenire la DELEGA sotto riportata, debitamente firmata.

Al termine dei lavori assembleari seguirà, come sempre, il pranzo conviviale

PER EVITARE SPIACEVOLI "INCOMPRENSIONI"

Ogni Socio potrà essere accompagnato **unicamente** dal proprio coniuge o convivente, che sarà gradito ospite dell'Associazione. **Non è consentita la partecipazione di bambini.** Per ovvie esigenze organizzative è indispensabile confermare telefonicamente la partecipazione al pranzo entro il giorno 31 marzo 2025. I non prenotati non potranno assolutamente partecipare al pranzo. Corre l'obbligo di evidenziare che prenotare e non partecipare (senza disdire con adeguato anticipo), oltre ad intaccare un aspetto di immagine e di correttezza, produce un danno economico all'Associazione! Invitiamo, quindi, i soci ad attenersi a queste semplici regole organizzative.

(*) PER RAGGIUNGERE "La Perla del Doge – Ricevimenti " - Molfetta

- per chi procede in direzione Bari da Taranto: prendere l'uscita SS16 bis tangenziale direzione Foggia uscire Cola Olidda all'incrocio direzione Molfetta – a 500 metri dall'ingresso di Molfetta sulla destra si trova la sala.
- per chi procede in direzione Bari da Foggia: SS 16 bis uscita Molfetta sud all'incrocio prendere direzione Giovinazzo e proseguire per Molfetta a 500 metri dall'ingresso di Molfetta sulla destra si trova la sala
- per chi viene da Brindisi-Lecce SS 16 bis direzione Foggia uscita Cola Olidda direzione Molfetta a 500 metri dall'ingresso di Molfetta sulla destra si trova la sala.

DELEGA

Il sottoscritto_____,
iscritto all'Associazione Bancari Cassa di Risparmio di Puglia - UBI><Banca Carime, impossibilitato a partecipare all'Assemblea Ordinaria convocata per il **12 aprile 2025**, ai sensi dell'articolo dello Statuto, delega il socio Sig. _____ a rappresentarlo in tale Assemblea con ampi poteri e facoltà di voto e di delibera, accettando sin d'ora senza riserve il suo operato.

*Data*_____ *Firma*_____

Storia dell'Acquedotto Pugliese

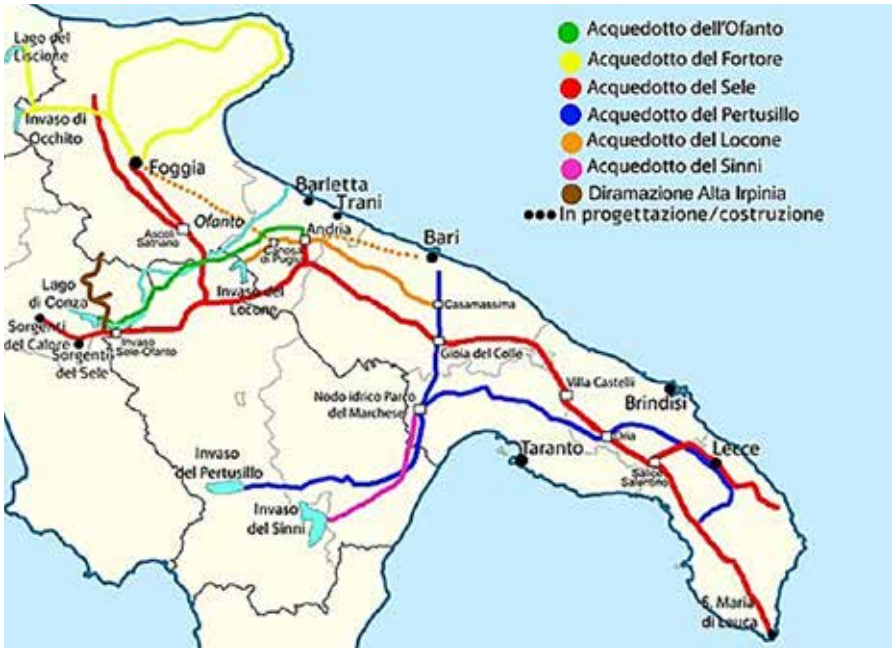
di Simeone Cellamare

Sono ormai decenni che la Puglia è diventata un'ambita destinazione turistica: tantissimi turisti, nazionali ed internazionali, scelgono la nostra regione sia per le sue bellezze naturali, quali il mare cristallino, che per le grandiose testimonianze frutto dell'ingegno umano.

Numerosi sono i reperti che testimoniano la presenza umana dalle epoche preistoriche ad oggi e molteplici i manufatti di vario genere e stile, lasciati a testimonianza delle varie dominazioni subite.

Ma c'è un'opera altrettanto grandiosa e di notevole utilità pubblica che sfugge alla curiosità della gente: l'**Acquedotto Pugliese**.

Tale opera fu fortemente voluta per trovare una soluzione all'atavica sete della regione, causata dalla natura carsica di gran parte del territorio che non consente accumuli o riserve d'acqua: la composizione di tali rocce non trattiene l'acqua che, quindi, penetrando verso il basso, si concentra a grandi profondità, dove, però, incontra le acque salmastre e marine perdendo di potabilità.



Bari - Palazzo dell'Acqua (dettaglio).

A questo si aggiunge la scarsità di precipitazioni (secondo una delle ipotesi di alcuni storici, il nome Puglia deriverebbe da Apluvia che vuol dire "terra senza piogge") che rende la regione particolarmente povera d'acqua e inoltre, i principali fiumi, Ofanto e Fortore, sono a carattere torrentizio e, per gran parte dell'anno, a secco.

Foggia - Sede dell'Acquedotto.

Si deve all'ing. Camillo Rosalba, nel 1868, una prima ideazione e progettazione di un sistema idrico che, per mezzo di una grande conduttura e un canale, portasse l'acqua dalla sorgente del Sele, in provincia di Avellino, sino alla nostra regione, di questo progetto si fece promotore l'on. Matteo Renato Imbriani, però, l'opera, per i costi e la difficoltà del territorio, sembrò ambizioso e irrealizzabile.

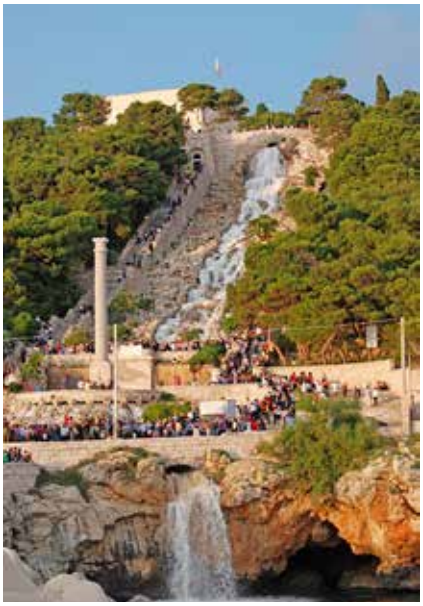
Solo nel 1896, con Regio Decreto, viene istituito, ad Avellino, un ufficio speciale del Genio civile per lo studio e la compilazione del progetto dell'Acquedotto Pugliese. Nel 1902 nacque un Consorzio fra lo Stato e le tre province di Bari, Foggia e Lecce, a cui è affidato il compito della costruzione, manutenzione ed esercizio perpetuo dell'Acquedotto Pugliese.

Nel 1906, ebbero inizio i lavori alle sorgenti Madonna della Sanità di Caposele per lo scavo della grande galleria dell'Appennino e le opere di captazione. L'acqua arrivò a Bari il 24 aprile 1915 e la prima fontanina pubblica fu inaugurata in piazza Umberto I (all'epoca i comuni pugliesi erano caratterizzati da strade, piazze e spazi pubblici in terra battuta, pertanto l'acqua, nella maggioranza dei casi, sgorgava solo nelle fontane pubbliche), ma l'inizio della prima guerra mondiale, ritardò di molto il proseguimento dei lavori per il completamento del progetto. A causa di tali eventi si accumularono ritardi e debiti e, solo alla fine dell'anno, l'acqua giunse ad altri ventisette comuni della provincia, nel 1916 ad altri sei comuni e alla città di Taranto e nel 1918 a Brindisi. Solo nel 1924 anche la città di Foggia ebbe l'acqua e Lecce nel 1927.

Nel 1920, con un Regio Decreto, si istituì, con sede a Bari, un "Ente Autonomo per la costruzione, manutenzione ed esercizio dell'Acquedotto Pugliese" fissandone l'ordinamento e le attività da svolgere.

Un ulteriore Decreto Legge del 1938 affidò all'Ente Autonomo Acquedotto Pugliese la costruzione e la gestione delle fognature nei comuni serviti dall'acquedotto stesso.

Un lungo ponte fra le colline.



Cascata di Santa Maria di Leuca

Bari - Palazzo dell'Acqua (ingresso principale).

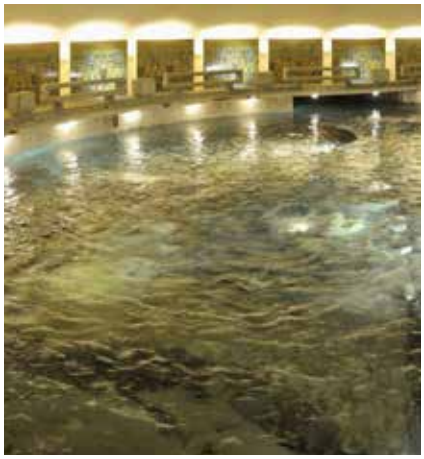
L'opera, cosi come prevedeva il progetto iniziale, si vide realizzata completamente nel 1939, quasi alla vigilia della Seconda Guerra Mondiale, col completamento del grande sifone leccese e le opere terminali di Santa Maria di Leuca.

A Santa Maria di Leuca venne realizzata una monumentale scalinata con una grande cascata che rappresentano la parte terminale dell'Acquedotto Pugliese e, unitamente alla colonna Romana, ne celebrarono il completamento dei lavori. Gli ingegneri sfruttarono il dislivello naturale dal piazzale della Basilica alla parte bassa antistante il porto di Leuca con una soluzione architettonica unica nel suo genere che la rende perfettamente integrata con il paesaggio circostante e la carica di fascino e bellezza.

Di notevole bellezza architettonica sono anche le sedi dell'Ente di Bari e di Foggia.

Dall'anno del completamento in poi e' stato tutto un susseguirsi di attività e scelte atte a migliorare ed implementare questa grandiosa opera, soprattutto nella ricerca di nuove fonti di approvvigionamento, autorizzando anche allacciamenti ad acquedotti minori e utilizzo di altri invasi.

Attualmente, l'acquedotto pugliese copre un bacino di utenza di **oltre 4 milioni di abitanti**: oltre alle province pugliesi, gestisce il servizio idrico di alcuni Comuni della Campania appartenenti all'Ambito Distrettuale Irpino, fornisce la risorsa idrica in sub-distribuzione all'Acquedotto Lucano SpA, gestore del servizio idrico integrato per l'ambito della Basilicata. Attualmente l'acquedotto pugliese gestisce il servizio in 248 Comuni della Puglia e 12 della Provincia di Avellino, il servizio di Fognatura in 245 Comuni della Puglia e 2 della Provincia di Avellino, il servizio di Depurazione in 252 Comuni della Puglia e 2 della Provincia di Avellino.



Sorgente - Cassano Irpina.

Due fiori
Le sorelle

I giorni spesso, per noi, sono tristi e cupi
Con la mente si cercano fiori, ma trovi nubi

Un bel giorno, il tuo cuore, ti regala un sorriso
Senti il profumo di due fiori che sfiorano il tuo viso

Sono in volo, il vento dell'estate li porta a me
Con lo sguardo li coccolo, senza un perché

La natura con me, è stata molto generosa
la mia mente non è più cupa, nuvolosa

sono dolci, son belli e muti i miei fiori
li guardo e nel mio cuore allegria, colori

mi soffermo a pensare di dar loro un nome
siamo sorelle, mi dicono, e ci doniamo amore

a voi ragazze una vita di gioie, senza pensieri
un domani pieno di fortune, con il ricordo di ieri

Mino De Bartolomeo

Come salvare il nostro pianeta

di Stefano Fraccalvieri

La Terra, vista dallo spazio, appare ai nostri occhi come una grande biglia blu – "The Blue Marble" racchiusa in un sottile guscio protettivo, l'atmosfera.

E' uno spettacolo magnifico che incanta e toglie il fiato consentendo all'umanità di rinnovare la propria dichiarazione d'amore al nostro pianeta.

I suoi colori ne risaltano i contorni; sembra risplendere nel buio profondo e insondabile in cui è totalmente avvolta.

Questa immagine ci permette di capire come tutti noi facciamo parte di un unico grande ecosistema integrato. Le terre, gli oceani e l'atmosfera sono collegati tra di loro e con gli esseri viventi in un rapporto di stretta interdipendenza.

La visione del globo terracqueo, visto dallo spazio, ci trasmette una sensazione di pace e di pulizia di un corpo in piena salute.

E' questa una sensazione ottimistica della realtà come è ben fotografata dal "Doomsday Clock" ovvero "l'Orologio dell'Apocalisse". Creato nel 1947 su iniziativa di alcuni scienziati e premi Nobel è diventato un indicatore universalmente riconosciuto della vulnerabilità del mondo. E' un orologio metaforico che ha lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica rappresentando le probabilità di una catastrofe globale causata dall'uomo. La mezzanotte simboleggia "l'apocalisse" mentre il tempo rimanente rappresenta la percezione del rischio esistenziale per l'umanità.

Diverse sono le voci ovvero gli eventi presi periodicamente in considerazione dagli scienziati del "Bulletin of the Atomic Scientists" e che alimentano il movimento delle lancette.

In origine fu la minaccia nucleare insieme al pericolo delle guerre. Poi, in epoche successive, si aggiunsero i pericoli derivanti dalla crisi climatica e dai rischi biologici legati alle pandemie stagionali e alle contaminazioni nate nei laboratori. Recentemente si è unito il timore per l'impiego sempre crescente dell'intelligenza artificiale nel comparto bellico e in quello biologico.

All'epoca della sua creazione mancavano sette minuti a "mezzanotte"; oggi mancano appena novanta secondi al punto di non ritorno, superato il quale c'è il pericolo di una ipotetica distruzione globale.

Fra le diverse voci considerate dagli scienziati, la crisi climatica ha assunto sempre di più una importanza significativa diventando una delle fonti di maggiore preoccupazione. Il suo avanzare è strettamente legato all'inquinamento ambientale che funge da catalizzatore accelerandone lo sviluppo. L'inquinamento ambientale è determinato dall'introduzione in un ambiente naturale di grosse quantità di sostanze chimiche e nocive che hanno sconvolto progressivamente l'equilibrio ecologico.

Nel corso della storia, accanto ai fenomeni naturali come gli incendi, i terremoti e le eruzioni vulcaniche, l'attività umana, legata alla crescita della popolazione e all'uso della tecnologia, è stata la causa principale di questo problema. Basta pensare alle attività industriali attraverso la produzione di gas inquinanti, di rifiuti chimici e radiazioni termiche, o ai mezzi di trasporto che, alimentati con combustibili fossili, producono gas serra favorendo il riscaldamento globale, o alla gestione impropria dei rifiuti effettuata nelle discariche attraverso la combustione incontrollata degli stessi con conseguente produzione di sostanze pericolose come la diossina, o alla deforestazione, che oltre a distruggere le specie animali e vegetali favorisce l'aumento dell'anidride carbonica nell'atmosfera contribuendo al cambiamento climatico, o all'uso indiscriminato dei pesticidi e fertilizzanti chimici utilizzati in agricoltura sempre più intensiva con conseguente contaminazione delle fonti d'acqua naturali, con l'erosione del suolo e con il suo relativo impoverimento.

Colori dell'inquinamento.

La contaminazione degli ambienti naturali e l'alterazione dell'ecosistema globale hanno prodotto conseguenze dannose che non riguardano solo l'uomo, ma anche la fauna e la flora ovvero la vita di tutti gli essere viventi.

Per contrastare l'inquinamento ambientale e contribuire a riportare un po' indietro le lancette del Doomsdayclock, occorre insistere maggiormente su tutte quelle azioni già note e sviluppare soluzioni innovative oltre ad un approccio multi-dimensionale. E' fondamentale incentivare la ricerca scientifica e investire in innovazioni tecnologiche e pratiche sostenibili che riducano le emissioni di inquinanti e promuovano l'uso efficiente delle risorse naturali.

Tra le soluzioni vi è l'adozione delle energie rinnovabili, favorendo l'utilizzo dell'elettrico, solare, eolica, geotermica o da biomasse, sviluppando contemporaneamente la ricerca sull'idrogeno verde. Occorre puntare su una mobilità sostenibile come i veicoli elettrici e sistemi di trasporto pubblico efficienti aumentando contemporaneamente le zone pedonali e le piste ciclabili. E' necessario puntare sull'implementazione di processi produttivi eco-compatibili, sull'incentivazione di quelli basati sul riciclo e riutilizzo dei materiali, sull'adozione di pratiche agricole sostenibili, con l'abbandono graduale dell'utilizzo dei pesticidi, dell'agricoltura e degli allevamenti intensivi.

A supportare tali azioni è essenziale promuovere la cooperazione tra gli Stati tramite l'adozione di normative e politiche ambientali tese a promuovere e condividere la ricerca e lo sviluppo delle tecnologie pulite e a favorire il passaggio verso modelli di economia circolare. Ben vengano, quindi, gli accordi internazionali, come quello di Parigi del 2015 e di Dubai del 2023, che segnano un passo avanti nella lotta ai cambiamenti climatici e all'inquinamento concordando regole per la transazione dai combustibili fossili e il raggiungimento di "emissioni nocive a zero entro il 2050".

Ciononostante non si intravede, secondo gli esperti, alcuna volontà politica a cambiare decisamente la rotta. Gli interventi sono stati pochi, lenti e troppo blandi per battere la crisi climatica che secondo alcuni Governi "non rientra tra le priorità delle loro Amministrazioni".

E' necessario allora sensibilizzare tutta l'opinione pubblica e la società civile sulla necessità della tutela dell'ambiente come fattore indispensabile per la crescita e lo sviluppo globale sostenibile. Occorre promuovere, accanto alle iniziative delle Organizzazioni pubbliche nazionali e sovrannazionali, anche comportamenti individuali virtuosi attraverso piccole pratiche quotidiane, alcune delle quali si realizzano tra le mura di casa.

E' ancora attuale la frase del presidente americano John Kennedy "non chiederti cosa il tuo Paese può fare per te, chiediti cosa tu puoi fare per il tuo Paese". Infatti, la somma delle azioni dei singoli e delle famiglie possono contribuire alla salvaguardia dell'ambiente determinando anche risparmi nei bilanci domestici.

Molte sono le azioni che ognuno di noi può perseguire. Scegliere gli elettrodomestici di casa attraverso la lettura delle etichette energetiche europee indirizzandoci verso quei prodotti contrassegnati dalla A+++, o utilizzare correttamente le lavatrici e lavastoviglie preferibilmente durante le ore serali o nei fini settimana, a pieno carico e con l'impiego di detersivi biodegradabili con certificazione ambientale Ecolabel, o passare dalle lampadine alogene o a incandescenza ai Led, o evitare di lasciare i dispositivi elettronici in stand-by che continuano a consumare energia anche se non utilizzati, o realizzare con intelligenza la gestione dei rifiuti domestici, o attuare il riciclo, la rivendita o il baratto dei capi di abbigliamento e degli accessori.

Occorre, inoltre, ripensare a un nuovo modo di intendere la mobilità privata. Si deve modificare lo stile di guida attraverso la riduzione della velocità in autostrada e mantenere una regolare andatura in città con un corretto utilizzo della autovettura evitando frenate o accelerazioni brusche, privilegiare i mezzi pubblici e l'uso delle biciclette, preferire negli spostamenti il treno e far viaggiare su rotaia le merci.

Gli sforzi di noi cittadini uniti all'impegno delle Istituzioni a investire in tecnologie avanzate nel campo delle energie rinnovabili, dell'efficienza energetica e della gestione dei rifiuti sono la chiave per assicurare alla terra, ai suoi ecosistemi e a tutti gli esseri viventi un futuro più pulito e sostenibile.

Dimagrire in modo sano:
tra alimentazione personalizzata ed estetica avanzata

di Rosa Luisi

Negli ultimi anni, l'incidenza di sovrappeso e obesità ha registrato un preoccupante aumento sia a livello globale che nazionale. Secondo i dati dell'Istituto Nazionale di Statistica (Istat) relativi al 2021, in Italia il 46,2% della popolazione adulta è in eccesso di peso, con il 34,2% in sovrappeso e il 12% obeso.

Queste condizioni non rappresentano più soltanto una questione estetica, ma pongono seri rischi per la salute, aumentando la probabilità di sviluppare patologie come diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro. Pertanto, mantenersi in forma è diventato fondamentale non solo per migliorare l'aspetto fisico, ma soprattutto per garantire il benessere generale e prevenire complicazioni mediche.

Per affrontare efficacemente il sovrappeso e l'obesità, è essenziale adottare un approccio personalizzato che combini una dieta equilibrata e trattamenti di estetica avanzata. Un regime alimentare studiato sulle specifiche esigenze dell'individuo, tenendo conto di fattori come età, sesso, livello di attività fisica e eventuali patologie, può favorire una perdita di peso graduale e sostenibile.

Accanto alla dieta, i trattamenti di estetica avanzata offrono soluzioni efficaci per migliorare i risultati e accelerare il processo di dimagrimento. Tra questi, l'elettroscultura sta riemergendo come tecnologia per il rimodellamento corporeo. Grazie all'uso di impulsi elettrici a bassa frequenza, questo trattamento stimola la muscolatura e favorisce la riduzione del volume corporeo, migliorando tono e compattezza della pelle. L'elettroscultura rappresenta un'opzione efficace e non invasiva per chi desidera ottenere risultati più rapidi e duraturi nel percorso di dimagrimento. (*fonte DCD studi estetici*)

È importante sottolineare che, nonostante l'efficacia di questi trattamenti, essi devono essere sempre associati a uno stile di vita sano, che includa una dieta bilanciata e un'attività fisica regolare. Solo attraverso un approccio integrato è possibile ottenere risultati duraturi e migliorare significativamente la propria salute e il proprio benessere.

Affrontare il sovrappeso e l'obesità richiede un impegno costante e un approccio multidisciplinare. La combinazione di diete personalizzate e trattamenti di estetica avanzata rappresenta una strategia efficace per raggiungere e mantenere il peso forma, migliorando non solo l'aspetto estetico ma, soprattutto, la salute generale.

Fonti: varie fonti

Convenzioni

Stiamo aggiornando il nostro sito www.assobancrp.it eliminando le convenzioni ormai scadute, rinnovandone altre e aggiungendone di nuove. Sarete informati via via anche tramite mail e sul nostro gruppo su Facebook: ASSOBANCRP

Alcuni esempi:

NUOVE CONVENZIONI:

CENTRO DENTISTICO PRIMO

BARI - Viale Japigia, 41 - Tel. 080.8642770 - 800.95.95.64

Centri Medici Primo e Caredent è un network di centri medici e odontoiatrici presente sul territorio nazionale con oltre 160 strutture.

La nostra mission è quella di mettere salute e benessere dei nostri pazienti al centro, proponendo percorsi di prevenzione e cura studiati su misura per ogni singola persona. Per prenotare una visita, i convenzionati e i loro familiari potranno contattare il numero verde 800.95.95.64 oppure la struttura a loro più vicina.

Tutti i riferimenti sono disponibili sul sito ***www.centridentisticiprimo.it***

DCD STUDI ESTETICI

BARI - Via Gian Giuseppe Carulli, 79 - Tel. 080.8936854 - 345.5178468

Dal 1980 gli Studi Estetici DCD sono specializzati nel trattamento della cellulite, nel dimagrimento e nel modellamento corporeo, con 44 anni di esperienza accumulati e oltre 200.000 casi risolti.

Il nostro Metodo si basa sulla combinazione di trattamenti dimagranti con le nostre alimentazioni, che consentono di perdere peso e mantenere i risultati nel tempo.

www.dcdstudiestetici.it - Facebook: DCD Bari

L'OTTICA LUIGI CATALANO

BARI - Via Q. Sella n. 67 - Tel. 080.521.36.88

È uno storico punto vendita con sede a Bari che da oltre 40 anni rappresenta un punto di riferimento insostituibile per tutta la provincia.

Il centro si occupa anche di: Ipovisione, vendita di Ausili per ipovedenti, Applicazione di lenti a contatto ed effettuazione dei test di Schirmer e B.U.T., vendita di tutti i tipi di lenti a contatto e relativi prodotti per la manutenzione - Lenti di ingrandimento, Bussole, Accessori relativi a montature di ogni genere, ecc.

www.otticacatalano.it

HOTEL REGINA ELENA

38080 CADERZONE TERME - Via Regina Elena, 37 - Tel. 0465/804722 - 379/1105586

Vacanze d'estate nelle Dolomiti di Brenta! Prezzi speciali per gli associati!

In Trentino - Pinzolo - Madonna di Campiglio - Parco Naturale Adamello Brenta - Centro benessere e termale Val Rendena.

L'hotel a tre stelle si trova nel verde borgo medievale di Caderzone Terme (vicino a Pinzolo e Madonna di Campiglio), a 800 mt di altitudine e all'interno del Parco Naturale Adamello Brenta.

Luglio e agosto 2025

www.reginaelena.com - hotel@reginaelena.com

Gli sconti sono utilizzabili solo su presentazione della tessera sociale in corso di validità e riservate anche a tutte le Associazioni aderenti alla FAP Credito.
Informazioni più dettagliate nella Rubrica "Iniziative" del nostro sito www.assobancrp.it, Referente: Anna Cardone - Tel. 080.5234451 - 339.6008195, sul gruppo Facebook "ASSOBANCRP - Associazione Bancari Cassa di Risparmio di Puglia UBI".

Informazioni varie

ISCRIZIONI

Diamo il benvenuto ai nuovi soci:

BELLINO Anna Rosa
BILENCHI Gianfranco
BINETTI Giuseppe
CAPPITTA Rosa
CARUSO Giuseppe
COLORITO Nicla
CORTESE Marco
COSTANTE Elio
DE MARZO Antonio
GRANDIZIO Rita
GRECO Elisabetta
GRITTANI Anna Maria
IACONO Elio
MANGIATORDI Gioacchino
MELI Giancarlo
MILELLA Pasqua
PADALINO Vincenzo
PISCITELLI Giancarlo
RESINA Rosa
RUGGIERO Maria
RUTIGLIANO Maria
SCARDA Angelo
SGARRO Marcello
STANGARONE Giovanna Maria
TADDEO Claudio

NASCITE

I nonni Sabina e Francesco Di Marzo, annunciano con gioia la nascita della loro nipotina GIULIA.

IN RICORDO...

Alcuni colleghi recentemente CI HANNO LASCIATO. Li ricordiamo con affetto e vivo rimpianto. Ai famigliari rinnoviamo la nostra commossa partecipazione al loro dolore:

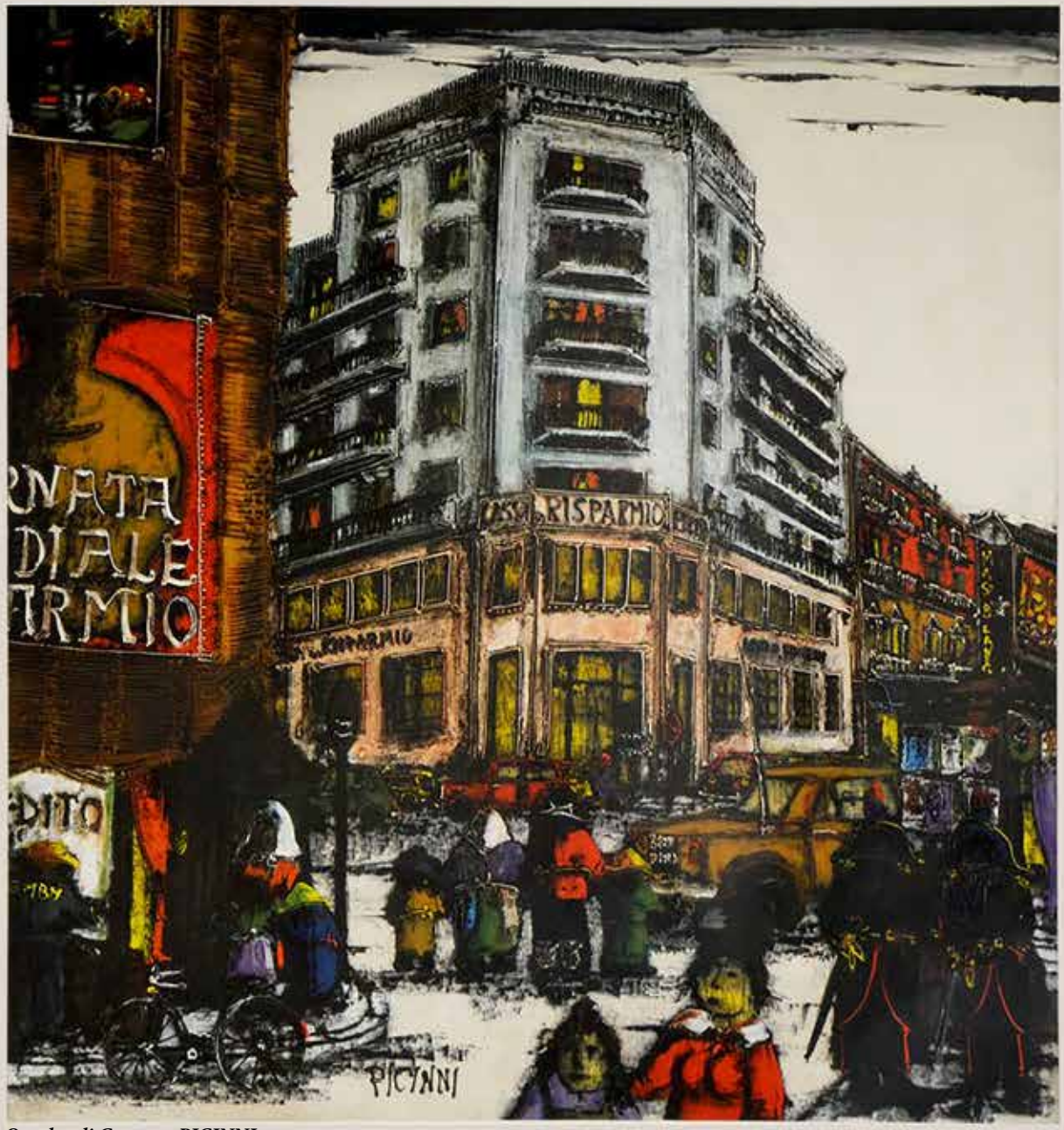
CERNICCHIARO Giancarlo
CHIARAVALLE Michele
DE LEO Giuseppe
DELLE FOGLIE Alessandro
DE MARINIS Vincenzo
ESPOSITO Carmela
LEOPARDI Vincenzo
MENOLASCINA Vittorio

LONG TERM CARE

Vi ricordo che è in essere gratuitamente a partire dal 1 gennaio 2008 per tutti i dipendenti del Credito in servizio e per tutti i pensionati dal 1 gennaio 2008 la copertura assicurativa Long Term Care che interviene in caso di perdita dell'autosufficienza a causa di infortunio o di una malattia, quindi della capacità di svolgere le principali azioni quotidiane. Per verificare se vi è copertura basta andare sul sito Casdic e nella sezione Long Term Care inserire il proprio codice fiscale. Si allega statuto Casdic e file con " le linee guida".

Ricordiamo inoltre che ai nostri SOCI offriamo dei servizi gratuiti che potrete visionare, sempre sul nostro sito, a SERVIZI: Polizze gratuite HDI; Iscr. gratuita Codacons; Assistenza CAF.

Associazione Bancari
Cassa di Risparmio di Puglia UBI >< Banca Carime



Quadro di Gennaro PICINNI

Presidente: Carmine Vece
Vice Presidente Vicario: Anna Cardone
Vice Presidente: Domenico Ranieri

Segretario: Anna Cardone *(ad interim)*
Tesoriere: Simeone Cellamare

Consiglieri:
Mario Barile, Santina De Giosa, Lorenzo Giuliani, Anna Malcangio, Vito Morelli, Franco Sapienza, Leonardo Trisciuzzi

Revisori dei Conti:
Presidente: Stefano Fraccalvieri, *Revisori:* Antonio Miseo, Mauro Fasano

Collegio dei Probiviri:
Presidente: Bruno Bartolo, *Probiviri:* De Gennaro Gaetano, Lorenzo Lavermicocca

Vi invitiamo a visitare frequentemente il sito dell'Associazione **www.assobancrp.it**
è il modo più semplice e tempestivo per essere costantemente aggiornati
su tutte le iniziative, convenzioni e servizi attivati a favore dei soci.