

centro di solidarietà sociale

"IL PONTE"

La **GUIDA** per le **FAMIGLIE** di **POTENZA**
XX edizione 2017 a cura di Rocco Casella



Se la vostra attività benefica è disinteressata,
abbiate fiducia nelle leggi divine: un giorno i
vostri sforzi saranno ricompensati

Se riteni che questa GUIDA sia utile e vuoi che continui ancora per i prossimi anni, nella dichiarazione dei redditi sottoscrivi il tuo 5x1000 a questa associazione, il Codice Fiscale è il seguente **96010890760**

PRESENTAZIONE

Per il ventesimo anno l'Associazione **Centro di Solidarietà Sociale “Il Ponte”** pubblica **“La GUIDA per le famiglie di Potenza” - XX edizione 2017.**

L'Associazione IL PONTE è iscritta nel registro regionale del volontariato dal 1988 ed esplica la sua attività principalmente nel settore dell'infanzia, attraverso il gruppo delle famiglie affidatarie, e con l'attività dei giovani del “Ponte” che svolgono il loro volontariato sia con i minori che con altri gruppi giovanili.

Lo scopo di questa pubblicazione è di rendere informazioni utili, sia alle famiglie di Potenza ed alle molte migliaia di persone che per qualsiasi ragione vengono nel capoluogo di Regione.

Come ogni città, Potenza è in continua evoluzione, per cui occorre fotografare almeno annualmente gli spostamenti che avvengono. Cerchiamo di fornire notizie che a volte sfuggono alla nostra attenzione, ma che raccolte in questa GUIDA prima o poi potrebbero tornarci utili.

La GUIDA ha lo scopo di orientarci al meglio nel mondo che ci circonda, fatto di leggi, procedure, orari, scadenze, ed a volte anche ostacoli.

Tale pubblicazione non ha la pretesa di essere esaustiva di ogni informazione di pubblica utilità, per cui si invita, chi avrà tra le mani questa GUIDA, a voler segnalare eventuali errori, suggerimenti ecc. volti a migliorare tale strumento, si prega voler scrivere al seguente indirizzo e-mail roccocasella@tiscali.it

Nelle ultime pagine si trovano le «Schegge di saggezza», che quest'anno sono dedicate alla: “Saggezza”.

Si ringraziano quanti hanno collaborato per l'aggiornamento dei dati, in particolare gli Uffici Relazioni con il pubblico (URP) del Comune di Potenza, della A.S.P. di Potenza, del CROB e dell'Ospedale San Carlo.

Potenza, 12 novembre 2016

Rocco Casella

N.B.: Se ritieni che la “GUIDA” sia utile e vuoi che sia stampata anche il prossimo anno, puoi versare il tuo contributo a:

C.S.S. “Il Ponte” - IBAN IT81 K033 5901 6001 0000 0107 680 – Banca Prossima - Agenzia di Potenza in C.so XVIII Agosto, 99

"SOMMARIO"

I servizi per l'infanzia e la famiglia.....	pag. 3
Anziani	" 4
Immigrazione - Handicap.....	" 6
Tossicodipendenze - Telefonia sociale	" 7
Volontariato	" 8
Associazioni Ambientaliste - Cultura	" 10
Ist. Superiori - Università di Basilicata - Ass. di categoria	" 11
Difensore Civico - Associazioni difesa consumatori.....	" 12
Tempo libero - Impianti sportivi	" 13
AZIENDA SANITARIA di POTENZA (ASP).....	" 14
Esenzioni dal Ticket	" 18
Strutture sanitarie private convenzionate.....	" 19
Ospedale Oncologico regionale CROB – Rionero in V.	" 20
Azienda Ospedaliera Regionale AOR - San Carlo.....	" 23
Sindacati	" 29
Patronati e CAF.....	" 30
Opportunità per disoccupati	" 31
Organi d'informazione	" 32
Documenti: dove farli - Numeri utili	" 33
Utenze.....	" 34
Trasporti e Automobile.....	" 36
Municipio di Potenza	" 43
Farmacie	" 46
Scadenze dell'anno	" 47
Schegge di saggezza.....	" 48

I SERVIZI per l'INFANZIA e la FAMIGLIA

- Associazione "Stella del mattino" – via Poggio delle Macine, 34
accoglienza minori e ragazze madri tel. 55341
- Coop. Sociale "Liberi Orizzonti" Casa-famiglia Gigetta- via del Tigli n.15
accoglienza minori tel. 69500
- Casa famiglia MELANIA – c.da Montocchino 13 tel. 421164
- Cooperativa sociale "R. Acerenza"- via Sanremo, 100 tel. 650521
- Comunità L'arcobaleno – via Poggio delle Macine
accoglienza ragazze tel. 3291005839
- Telefono Donna – Casa delle donne – via dei Ligustri,32
casa per l'accoglienza per donne vittime di violenze tel. 55551
- Fondazione Madre Teresa di Calcutta- via Di Giura, 73 tel. 440020
- accoglienza per persone senza tetto "Casa don Tonino Bello"
- Ministero Pari Opportunità: "Antiviolenza donna" tel. 1522
- Famiglie affidatarie "Il Ponte" – via R. Acerenza, 37 tel. 444869
- Gruppo Giovani del "Il Ponte"- via R. Acerenza, 37 tel. 3498374549
- Tribunale per i minorenni - via Appia, 175/bis tel. 53978
- Garante per l'infanzia – via Verrastrò, 6 tel. 447079
- Gruppo di volontariato "Solidarietà"- viale Dante, 104 tel. 21517
- www.gruppovolontariatosolidarieta.org tel. 800.002.393
- Ritiro indumenti semi-nuovi c/o parrocchia S.Anna tel. 21517
- Centro aiuto alla vita- vico F.lli S.Sofia,14 tel. 34232 - 800.81.30.00
- www.mpv.org
- C.L.U.M.B. Centro Metodo Billings – via Acerenza, 37 tel. 23744
- Biblioteca Comunale per l'infanzia – via Torraca,113/a tel. 274129
- Politiche della famiglia – Family line tel. 800.254.009
- Ministero del Lavoro e Welfare tel. 800.196.196
- A.I.D. (Ass. Dislessia) <http://www.aiditalia.org/it/> tel. 3476185275
- Centro SOS Dislessia - via del Gallitello, 221 tel. 3421557515
- Il cielo nella stanza – Ass. contro il cyberbullismo tel. 3420003470
- UNICEF - via Caserma Lucania, 21/A tel. 37529/3395686395

Asili Nido:

- via Torraca
- via Perugia
- Il Bruco – via Ionio tel. **594091**
- La Giostra 2000 Coop. – via Adriatico tel. **445424**
- Lo scarabocchio – via Iosa, 11 tel. **471885**
- La coccinella - via Isca degli antichi

Scuole dell'infanzia:

via Torraca (*L'allegria Brigata*); via Roma (*Pollicinia*)

www.minori.it www.adozioneminori.it www.mamma.it
www.genitori.it www.separazione-divorzio.com www.cittadeibimbi.it

- L.285/1997 “Diritti e opportunità per l'infanzia e l'adolescenza”
- L.53/2000 “Legge sui congedi parentali”
- L.149/2001 “Modifiche L. 183/84: adozione e affidamento di minori”
- L.R. 25/2015 “Provvidenze per cure fuori regione per chi è affetto da patologie gravi”

ANZIANI

Case di riposo:

- “R.Acerenza” – via Sanremo, 100 tel. **34413/441612**
- “Giovanni Paolo II” – via Viggiani, 5 tel. **1800729/3498373238/3289536615**
- Comunità “Sorridere al tempo” - via Seminario Maggiore, 60
www.sorridererealtempo.it tel. **51870/3387161681/3280160506**
- Casa albergo “L'Abbraccio” – via delle Querce tel. **471296/3393978449**
www.labbracciocasaalbergo.it
- Casa di riposo Residenza Betlemme – via Maestri del Lavoro tel. **52704**
- Struttura protetta per autosufficienti e non
- Il Sorriso III - via della Pineta tel. **411446/3495308493/3487557619**

Centri di riabilitazione "Don Uva" - Iargo Don Uva, 2

tel. **446112/446124**

Nucleo Alzheimer (N.A.) il ricovero, fino a 120 giorni è a carico del SSR
Residenza Sanitaria Assistenziale (R.S.A.) il ricovero, fino a 90 giorni, è a carico del SSR, poi subentra la compartecipazione dell'utente.
Centro Socio Sanitario Riabilitativo (C.S.S.R.)
Direttore: dr. **Vincenzo Mori**

Centro di riabilitazione psico-motoria “M.Gala Fondazione Don C. Gnocchi” - Acerenza - c.da Gala www.dongnocchi.it

tel. **741448**

Direttore: dr.ssa **Simonetta Mosca**

Polo specialistico riabilitativo - Tricarico (MT)

viale Regina Margherita 107 tel. **0835/524111**
Direttore dr. **Vincenzo Denisi**

Ospedale di Pescopagano "San Francesco di Paola”

riabilitazione intensiva e lungodegenza post acuzie
Direttore: dr. **Domenico Santomauro** tel. **097670284**

- **Comune di Potenza - Ufficio cortesia** – via Sauro tel. **415542**
- Comune – via Sauro – servizio taxi per disabili tel. **493835/812**

- **Associazione ANTEAS** - via Vespucci,19 tel. **411708**
- **Centro anziani** – via IV Novembre, 38 tel. **1934860**
- **Laboratorio per la Comunità** - via Tirreno, 30 tel. **54753**
- Ass. ‘Il Filo d’Argento’ – via del Gallitello,163 tel. **301409-800-995988**
- Rete Telematica (teleassistenza) via Volontari del Sangue,1 tel. **45455**

IMMIGRAZIONE

- **Città dei colori** (Centro Immigrati) - via Tirreno, 48 tel. **601233**
- **ANOLF** - via Gallitello, 56 tel. **476773/3396532119**
www.colfebadantionline.it
- **Ass. Filef Basilicata** - via Vaccaro 127 tel. **3299397650**
- **EXO** - via del Gallitello, 116/i tel. **45444**
www.osservatoriomigrantibasilicata.it/sportelloinformativoimmigrationline
- **Assistenza agli stranieri** – via Mazzini, 19 tel. **3336538760**
- **numero verde contro il razzismo** tel. **3892847363**
www.anziani.it www.terzaeta.com www.fondazioneleonardo.it
- *L. 214/2011 "Riforma del sistema pensionistico" – legge Fornero –*
- *L. R. n. 13/2016 "Accoglienza, tutela integrazione dei migranti e dei rifugiati"*

HANDICAP

- **A.I.A.S.** (Ass. Italiana Assistenza agli Spastici)- via Anzio tel. **45090**
- **Associazione persone Down**- p.zza Gianturco, 1 tel. **56536/3939039004**
www.coordinamentodown.it www.aipdpz.it
- **Coop. Betania** – via del Seminario Maggiore, 115 tel. **445025**
- **Gestione del Centro diurno per handicappati a Bucaletto** tel. **601090**
- **Comune** –Sportello prestazioni sociali - via Sauro tel. **415520/1**
- **Associazione Dopo di Noi** – via Volontari del sangue,1 tel. **36644/3927930925**
www.associazionedopodinoi.it www.dopodinoi.org
- **I disabili hanno diritto all'esenzione della tassa Automobilistica:**
- **Regione Basilicata** – Dip. Pres. Giunta – via V.Verrastrò, 4 tel. **668291**
- Chi ha un'invalidità superiore ai 2/3 e non supera il reddito di € 10.329 può viaggiare gratis sulle linee di trasporto regionale (e fuori regione solo fino a Napoli)- p.zza M. Pagano-tel.**417369** (Provincia)
www.handyflex.org www.superabile.it www.disabili.com www.handicapincifre.it

AGENZIA DELLE ENTRATE

- **Acquisto dell'auto con l'Iva al 4% e la detrazione dall'imposta lorda del 19%:** via dei Mille tel. **337111/848.80.04.44**
- **Assistenza fiscale domiciliare a disabili e anziani** tel. **337326/337332/3**
www.agenziaentrate.it www.fiscooggi.it
- *L.104/1992 "Legge quadro sull'handicap"*
- *L. 68/1999 "Norme per il diritto al lavoro dei disabili"*
- *L.R. 7/1997 "Norme sull'eliminazione delle barriere architettoniche"*
- *L. 6/2004 "Norme sull'amministratore di sostegno"*
- *L.112/2016 "Norme per le persone con disabilità grave"*

TOSSICODIPENDENZE

- **Associazione Insieme** – comunità diurna e residenziale tel. **601056**
viale del Basento, 102 www.gruppoabele.it www.dronet.org www.cnca.it
- **SER.T** (Servizio tossicodipendenti) –via Ciccotti tel. **310374/72/73/76/79**
- **A.C.A.T.** (Ass.Club Alcologici) www.acatpotentino.it tel. **3408080410**
- **Alcolisti Anonimi** www.alcolisti-anonimi.it tel. **3462347881**
- **Gruppo ALANON** – via Tirreno, 2 tel. **52795/800.087.897**
- **Telefono verde Alcool** - *lun/ven.10/16* tel. **800.63.20.00**
- **Ass. 'Famiglie fuori gioco'** – via Tirreno, 30 tel. **3487829460**

TELEFONIA SOCIALE

- **Telefono Amico** - **tutti i giorni ore 10/24** www.telefonoamico.it tel. **199.284.284**
- **Telefono Azzurro S.O.S. infanzia** tel. **114 – 19696**
- **Telefono Azzurro Infanzia e adulti** tel. **199.15.15.15**
www.telefonoazzurro.it www.114.it
- **PSICOTEL dell'AIPEP** (Ass.psicologia e psicoterapia) tel. **800.529.706**
- **Linea amica** www.lineamica.it tel. **803.001**

VOLONTARIATO e SOLIDARIETA'

- **C.S.V.B.** (Centro Servizi per il volontariato della Basilicata)
via Sicilia tel. **273152** - n. v. **800.272.999**
www.csvbasilicata.it www.fivol.it www.volontariatoinrete.it
- Curia arcivescovile – L.go Duomo,5 www.diocesipotenza.it tel. **411706**
- **CARITAS** - via del Seminario Maggiore lun. /ven. 9/12,30 tel. **27124**
- Parrocchia SS. Immacolata (rione Cocuzzo) – ambulatorio “Medici Amici”
prestazioni sanitarie gratuite a famiglie disagiate tel. **58540**
- Ambulatorio Solidale - c.da Bucaletto - Centro Caritas tel. **59123**
- offre gratuitamente **farmaci di fascia C** a famiglie disagiate – aperto mercoledì
- **Consultorio Familiare Diocesano** – via Acerenza, 37 tel. **410425**
- **C.I.F.** (Consultorio) – c.da Bucaletto tel. **69169**
- **C.R.I.** (Croce Rossa Italiana) – c.da S. Antonio La Macchia tel. **411510**
- Trasporto infermi con autoambulanza, Servizio di aiuto ad indigenti
Scuola per Infermieri professionali – Capo sala – Ass. Sanitari
- **A.V.I.S.** Regionale – via Giovanni XXIII, 58 tel. **442991/440334**
- sede comunale – via Volontari del sangue,1 tel. **441063**
- **FIDAS** (raccolta sangue) – largo Don Uva, 4 tel. **34273**
- **Gruppo Volontario Vincenziano** - via Appia, 223
Accoglienza per persone bisognose e indigenti tel. **471190**
- **Ass. Io Potentino onlus** – raccolta alimentare
via Maratea, 40 www.iopotentino.it tel. **3476185030/3391066678**
- **A.N.T.** (Ass. Naz. Tumori) - largo Don Uva, 4 tel. **442950**
(offre gratis a domicilio assistenza medico-infermieristica) www.antitalia.org
- **A.I.L.** (Ass.leucemia)- via del Gallitello, 125 tel. **55905/3931096819**
(offre gratis a domicilio l’assistenza medico-infermieristica e gestisce una casa di accoglienza sita in via Ciccotti n.36 per i familiari dei degenti dell’ospedale)
- **L.I.L.T.** www.legatumori.it via del Gallitello, 93 tel. **441968**
- **A.I.R.C.** (Ass.it.ricerca sul cancro) - via Petruccielli, 14 tel. **411208**
- **AMASI** (Ass. Mariana Assistenza Sollievo Infermi)
c.da Poggio Tre Galli, 9/A tel. **445739**

- **A.D.V.M.** (Ass.Difendere Vita con Maria)c/da Poggio 3 Galli, 9 tel. **445739**
- **Servizio civile** www.serviziocivile.it tel. **848.80.07.15**
- **numero verde antiracket** e antiusura nazionale tel. **800.99.90.00**
- **Commissario regionale Antiracket e antiusura** (L.R. 21/2015)
Basile Egidio - via V.Verrastro, 6 tel. **668138**
- **Fondazione Provinciale Antiusura "Interesse Uomo"** tel. **51893**
via S. Maria di Betlehem, 7 www.creditoetico.it
- **Ce.St.Ri.M.** - Centro antiusura – via Appia, 244 tel. **441549-3296374651**
casa per l’accoglienza per donne vittime di violenze www.cestrim.org www.libera.it
- **Commercio Equo e Solidale** – via Plebiscito, 26 tel. **411568**
- **Ass. Equomondo** – via Angilla Vecchia, 170 tel. **3479348129**
- **Ass. contro la Fibrosi Cistica** – largo Don Uva, 4 tel. **445010**
- **A.J.S.M.** (Ass.it.sclerosi multipla) - via Livorno, 126 tel. **51502**
- **Ass. Amici del Cuore** – via del Gallitello, 93 tel. **445833/3474058080**
- **Ass.it. celiachia** – largo Don Uva, 4 tel. **3296199873**
- **DOMOS** (Donatori midollo osseo) – via Nenni, 21 – Picerno tel. **991676**
- **A.Ba.Ma.R** (Ass.ne Basilicata Malati Reumatici) tel. **3281976805/3495315850**
- **Ass. Alzheimer** - largo Don Uva, 4 tel. **446261/800.371332**
- **UNITALSI** (Trasporto ammalati) - largo Don Uva, 4 tel. **444301**
- **Soc. Mutuo Soccorso “C.Pozzo”** viale Unicef - tel. **58791**
- **Soc. Operaia di Mutuo Soccorso di Avigliano**
c.so E. Gianturco, 95 www.somsavigliano.com tel. **81295**

- L. 328/2000 “Legge quadro per gli interventi sui servizi sociali”
- L.R. 4/2007 “Rete regionale integrata dei servizi di cittadinanza sociale”
- L. 106/2016 “Riforma del Terzo Settore”
- L. 266/1991 “Legge quadro sul volontariato”
- L.R. 1/2000 “Norme per la promozione del volontariato”

ASSOCIAZIONI ed ENTI a tutela dell'AMBIENTE

- W.W.F. – Gradinata IV Novembre, 6 tel. 411382
- W.W.F. Oasi del Pantano – c/da Petrucco – Pignola tel. 486142
www.wwf.it www.soslucania.org
- Legambiente – viale Firenze 60/c tel. 441541/444793
Camera di conciliazione www.legambientebasilicata.it tel. 333.2786041
- Ass. Vo.L.A. tel. 3397240151
- OLA (Org. Lucana Ambientalista) www.olambientalista.it
- Movimento Azzurro www.movimentoazzurro.org tel. 3351828111
- Club Alpino Italiano – via Tammore tel. 21215
- A.R.P.A.B. – via della Fisica 18 www.arpab.it tel. 656111
- Polizia Provinciale – p.zza M. Pagano tel. 417521/3

CULTURA e SCUOLA

- Museo Archeologico “Dinu Adamesteanu” – Palazzo Loffredo
lun. 14/20 da mart. a dom. 9/20 www.archeobasi.it tel. 21719
- Museo Provinciale – via Lazio, 18 tel. 444833
mart./sab. 9/13 – 16/19 – dom. 9/13 – lun. chiuso
- Ministero per i Beni e le Attività Culturali n. verde tel. 800.991.199
- Biblioteca Nazionale – via del Gallitello, 100 tel. 394211
8,15/19,15 dal lun al ven- 8,15/13,30 sab www.bibliotecanazionale.potenza.it
- Biblioteca Provinciale – via Maestri del Lavoro tel. 305013
- Ufficio Scolastico Reg.le (U.S.R.) - p.zza delle Regioni tel. 449911
- Ambito Territoriale Prov.le – p.zza delle Regioni tel. 306361
www.basilicata.istruzione.it www.indire.it
- Unitre (Univ. della Terza Et ) – via E. Toti, 123 tel. 473406

ISTITUTI SUPERIORI

- Ist. superiore di Teologia – viale Marconi, 102 tel. 444251
- Ist. superiore di Scienze Religiose – via Acerenza, 37 tel. 411300
- Corso di laurea in Scienze Motorie - ACS tel. 283967

UNIVERSITA' DI BASILICATA

n. verde 800.641.641 www.unibas.it

- Centralino tel. 201111
-segreteria studenti tel. 202143
-Biblioteca (rione Francioso) *orari 9/13, e dalle 14/17 (venerd  solo di mattina)*

FACOLTA'

- Dipartimento delle Culture Europee e del Mediterraneo: architettura, ambiente, patrimoni culturali (DICEM) - Matera
-Dipartimento di Matematica, Informatica ed Economia (DiMIE)
-Dipartimento di Scienze (DiS)
-Dipartimento di Scienze Umane (DiSU)
-Scuola di Ingegneria (SI-UniBas)
-Scuola di Scienze Agrarie, Forestali, Alimentari ed Ambientali (SAFE)

- A.R.D.S.U. (Azienda regionale per il diritto allo studio universitario)
via Umberto I°, 22/D www.ardsu.basilicata.it tel. 418211
www.cnvsu.it www.studenti.it www.istruzione.it www.almalaurea.it

ENTI ED ASSOCIAZIONI DI CATEGORIA

- Unione Italiana Ciechi- c.so Garibaldi, 2 www.uiciechi.it tel. 21866
- Ass.Nazionale Privi della Vista- via Tirreno, 40 tel. 471143
- E.N.S. (Ente Naz.le Sordomuti) via Tirreno, 41 tel. 489077/54051
- Unione Naz. Invalidi per Servizio- p.zza Crispi, 1 tel. 21120
- A.N.M.I.C. (Ass. invalidi civili)-Discesa S. Gerardo, 142 tel. 274838

- **Ass. Mutilati ed Invalidi di Guerra**- via Pretoria, 188 tel. **24566**
- **ANMIL** (Ass.Mutilati ed invalidi lavoro)- via Livorno,92 tel. **44144**
- **A.C.I.L.L.** (Ass. ciechi e invalidi) – largo Don Uva, 4 tel. **306937**
- **UNAE** (Installatori elettrici)–via Pertini, 4 www.unae.it tel. **1987014**

DIFENSORE CIVICO Regione Basilicata

Tutela il cittadino di fronte ad inerzie, ritardi, omissioni, irregolarità compiute da uffici dalla Regione o dagli Enti sottoposti a controllo regionale: (A.S.P., A.S.M., A.T.E.R., A.R.D.S.U.) Comuni e Province per le materie ad essi delegate dalla Regione. Interviene presso gli uffici periferici dello Stato e degli Enti Locali.

Difensore Civico: avv. Antonia Fiordelisi - via V. Verrastro, 6 tel. **274564**

I servizi del Difensore Civico sono gratuiti www.consiglio.basilicata.it/difensorecivico

- L.R. 5/2007 “Disciplina del Difensore Civico”

ASSOCIAZIONI ed ENTI a DIFESA dei CONSUMATORI UTENTI

- **A.DI.CONSUM** www.adiconsum.it via del Gallitello, 56 tel. **476773**
- **A.D.O.C.**– via R. Danzi, 2 www.adocbasilicata.org tel. **46393/330798081**
- **Unione Naz.Consumeri** – p.le Rizzo tel. **601202**
- **Federconsumatori** – via del Gallitello, 163 tel. **301410/3209391813**
- **Assotutor** - via Lisbona n. 2 www.assotutor.it tel. **443016**
- **Sosutenti** – via del Gallitello, 98 tel. **56815-3200654128**
- **ADUSBEF** – via Verderuolo inf., 89 tel. **45791/3475107674**
- **Lega consumatori** – viale Dante, 40 tel. **1933061**
- **Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (Antitrust)**

per segnalare pubblicità ingannevoli o attività scorrette n. v. **800.166.661**

- **Mister Prezzi** – segnalazioni irregolarità o speculazioni tel. n. v. **800.95.59.59**

www.astronik.it www.altroconsumo.it www.consumatori.it

www.telefonoblu.org www.tuttoconsumatori.it www.aduc.it www.sosutenti.net

www.arbitrobancariofinanziario.it www.informaconsumatori.it

CORE.COM. (Comitato Regionale Comunicazioni) conciliazioni telefoniche
via V. Verrastro, 6 www.corecom.basilicata.it tel. **447063/447088**

www.arbitrobancariofinanziario.it

Associazioni culturali e strutture per il TEMPO LIBERO

- **Cine-Teatro Don Bosco** - p.zza Don Bosco tel. **445921**
- **Cinema Due Torri** - via Due Torri - www.potenzacinema.it tel. **21960**
- **Cinema Principe di Piemonte** - p.zza delle Regioni tel. **21960**
- **Multicinema Ranieri** – Tito Scalo www.multicinemaranieri.it tel. **629462/3**
- **Teatro Stabile** - p.zza M. Pagano tel. **273036**
- **Auditorium Conservatorio di musica** - via Anzio tel. **46056**
- **Teatro Nuovo** – v.le del Seminario Maggiore, 82 tel. **54704/594102**
- www.infotickets.it - p.zza Don Bosco c/o teatro tel. **274704**
- **A.P.T.**Azienda Promozione Territoriale- via Gallitello,89 tel. **507611**
www.aptbasilicata.it www.basilicata.travel www.tripadvisor.it
- **PRO LOCO** - vico Stabile, 10 tel. **3489169624**
- **Circolo ACLI** – C.T.A. – vico IV Rosica tel. **35366**
- **ACLI** - via R. Acerenza, 37 (punto famiglia) tel. **274450/35230**
- **A.R.C.I.** – via Vaccaro, 123 tel. **411529**
- **Circolo Culturale Angilla Vecchia** - via A. Vecchia, 41 tel. **3476293961**
- **Circolo Cult. “Spaventa Filippi”** – p.zza Vittorio Emanuele tel. **411846**
- **Ass. Filatelica “I. Morra”**- via Pisacane, 5 tel. **442865**
- **E.F.A.B.** - Tito Scalo www.efab.it tel. **485348/3289536509**

L.R. 22/1988 “Attività educative e culturali sul territorio regionale”

IMPIANTI SPORTIVI

- **C.O.N.I.** – via Appia, 208 tel. **472185**
- **PalaRossellino “Antonello Pergola”** tel. **476641**
- **Palabasento** – c.da Lavangone

Campi sportivi: Stadio Viviani, F.G.C.I., Macchia Giocoli, ex Enaoli, Macchia Romana, Principe di Piemonte; c.da Lavangone

Campi di calcetto:

Sporting Club, via San Vito tel. 58063 – Parco Rossellino tel. 476641 – Principe di Piemonte tel.426111 – Centro Icaro Pignola tel. 420420 – 3405710421- Sport Village (Pantano di Pignola) tel.486164 – 3283708308 – Kartodommo (Pantano di Pignola) tel. 421080 – Punto Verde, c.da Ponte Mallardo -tel. 420321 – Olimpia c.da Marrucaro tel. 59679 – 320.0454344 – via Angilla Vecchia tel. 443377

Palestre:

Rione Lucania - C.R.I. – via Anzio - L. La Vista - ex Enaoli - Palestre della Piscina - Poggio tre Galli - Bucaletto – Malvacaro - Via Roma - Palestra CUS via dell' Ateneo Lucano n.4 tel. 205007

Piscine:

- Piscina Comunale – Parco Montereale tel. **601803/476577**
- “Le Sirene” sulla strada Potenza-Lago Pantano tel. **57050**
- Elixia – c.da Bucaletto, 107 tel. **493515**

Campi da tennis:

Rossellino – via S. Vito – Villa S. Maria – Via Angilla Vecchia tel. 443377 – c.da Montocchino

Campi di bocce: Parco Montereale - Villa S. Maria

www.comune.potenza.it/sport/

AZIENDA SANITARIA di POTENZA (A.S.P.)
via Torraca n.2 www.aspbasilicata.it

Cup Regionale: prenotazioni specialistiche ambulatoriali 848.821821 – da cellulare 0971/471373

dal lunedì al venerdì 8/20 – sabato 8/14 www.cupinlinea.it

Centralino ASP tel. **310111**
Direttore Generale: Bochicchio dr. Giovanni Battista tel. **310501**
Direttore Amministrativo: Mecca dr.ssa Cristiana tel. **310524**
Direttore Sanitario: De Fino dr. Massimo tel. **310526**
U.O.S.D. U.R.P. Struttura Centrale lun./ven. 9/12.30 tel. **310536**
Responsabile: Cascini dr. Giuseppe Rosario tel. **0973/48528**

Guardia Medica – via P.Petrono clo Centrale Operativa 118 tel. **425425**

POLO SANITARIO "MADRE TERESA di CALCUTTA"
via del Gallitello

Direttore Poliambulatorio: Ammirati dr.ssa Giuseppina tel. **310759/751**
U.R.P. Polo Sanitario lun./ven. 9/12.30 mart. e giov.16/17,30 tel. **800.541212**
tel. **310719**

Ambulatori specialistici: Allergologia, Cardiologia, Dermatologia, Neurologia, Oculistica, Ortottica, Oftalmologia Pediatrica, Ginecologia, Andrologia, Odontoiatria, Igiene dentale, Otorinolaringoiatria, Ortopedia, Fisiatria, Logopedia, Diabetologia, Diabetologia pediatrica, Endocrinologia, Chirurgia, Urologia, Andrologia, Medicina Epatologica e Malattie del Pancreas, Radiologia, Medicina dello Sport, Centro Prelievi, Celiachia, Chirurgia vascolare, Terapia manuale posturale.

Pagamento ticket: lun./ven. 8/14 – 15/19 – sab.8/13 tel. **310727/728**

Scelta medica lun./ven.8.30/12.30- mart. e giov.16/17.30 tel. **310741/43**

Esenzione ticket per patologie: lun./ ven.8,30/10,30 tel. **310733**

Dipartimento Diagnostica per Immagini

Direttore: Barile dr. Vincenzo tel. **310851**

Servizio di radiologia tel. **310807/797**

Ritiro referti: dal lun. al ven.:11,30/13,30 - dal lun.al ven.:15/17

Centro Prelievi: lun./ven. 8/10 - non occorre prenotarsi tel. **310839/841**

I referti si ritirano dal lun al ven. 11/13

Il ticket si paga direttamente allo sportello Accettazione del Centro Prelievi

Medicina dello Sport: dott.ri Sangregorio M. - De Lisa M.

merc.8,30/12 – giov.15/19 tel. **310837**

U. O. C. Pneumologia Territoriale

Direttore: Gonnella dr. Giovanni tel. **0972/773345**

- vaccinazione antitubercolare, tine-test, esami radiologici e del torace, esame spirometrico, emogas-analisi, prove allergiche per inalanti e alimenti, test di reversibilità bronchiale etc.

-Accettazione Sanitaria tel. **310811/822**

-Accettazione Amministrativa tel. **310825/823**

DIPARTIMENTO PREVENZIONE DELLA SALUTE UMANA

U.O.C. Igiene e Sanità Pubblica - via della Fisica, 18/A-B – primo piano
Direttore: Negrone dr. Francesco tel. 425227
-Medicina Fiscale tel. 425220
-Vaccinazioni, certificazioni varie, rinnovo patenti tel. 425216
lun./ven. 9/11,45 - mart. e giov. pom.15,30/17,30
-Commissione Medica Locale Patenti di Guida tel. 425268/69
lun./ven. 9/11,45

U.O.S.D. Consultori Familiari - via della Fisica 18/A-B – secondo piano
Responsabile: Romano dr.ssa Liliana tel. 425267
-Ambulatorio ginecologico tel. 425250/1
-Ambulatorio pediatrico tel. 425247
-Ambulatorio per il contrasto del Cyberbullismo tel. 331.7150481

DIPARTIMENTO NEUROPSICHIATRIA INFANTILE

via della Fisica, 18/A-B – piano terra
Neuropsichiatre: dr.sse Fiorillo Cristiana – Graziano Alessandra tel. 425211
Psicologe: dr.sse Venezia Lucia – Galeazzi Stefania tel. 425219/34
Logopedista: dr.ssa Faticato Daniela tel. 425209

DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE via della Fisica, 18/A-B

Direttore: Fundone dr. Pietro Domenico tel. 310600
Responsabile del CSM : Masessa dr. Giannofrio De Dovitiis tel. 310601
accettazione tel. 310616/13
amministratozione tel. 310608
Servizio psichiatrico c/o Osp. S.Carlo tel. 612593

U.O.C. ASSISTENZA PRIMARIA Via Ciccotti

Direttore: Bacchini dr.ssa Anna tel. 310546
- Assistenza Integrativa regionale-fornitura prodotti dietetici tel. 310429
- Assistenza all'estero(C.R.R.centro di riferimento regionale) tel. 310428
- Assistenza indiretta e liquidazioni tel. 310425
- Gestione Convenzioni Medicina Generale e Pediatria tel. 310415
- Continuità Assistenziale tel. 310418
- Assistenza Protesica – **Responsabile: Motola dr. Giulia** tel. 310411

(dal lun. al ven. 9/12 - mart. e giov. 16/17) tel. 310424
Protesi ed ausili vari per invalidi civili, di guerra, per servizio e per minori
(es.: carrozzelle, scarpe, busti, pannoloni, traverse etc.)

U.O.C. ONCOLOGIA TERRITORIALE, CURE DOMICILIARI E PALLIATIVE Via Ciccotti

Direttore: Corona dr. Giovanni V. tel. 0972/773351
-A.D.I. dal lun. al ven. 10/13 - lun. e giov.16/17 tel. 310317

U.O.C. GESTIONE STRUTTURE PRIVATE ACCREDITATE E CONVENZIONATE Corso Umberto n. 22/A

Direttore: Mariani dr. Maria tel. 310546
Controlli amm.vi e sanitari tel. 310437/405

U.O.S. Handicap ed Unità di Valutazione
Responsabile: Verrastro dr. Donatello tel. 310412

U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE(SIAN) via Ciccotti

Direttore: Caputo dr. Angelo C. tel. 310323
- controllo igienicità alimenti ed esercizi commerciali tel. 310387
- amministrazione tel. 310321
- dietisti tel. 310322

U.O.S.D. SER.D (Servizio per le Dipendenze) via Ciccotti
Responsabile: Agriesti dr.ssa Giuseppina tel. 310374
Psicoterapia del disagio giovanile tel. 310373/72/75/76

U.O.C. PROTEZIONE IMPIANTISTICA NEI LUOGHI DI LAVORO via Ciccotti

Responsabile: Romanelli ing. Salvatore tel. 310352
amministrazione tel. 310338/339

U.O. C. MEDICINA DEL LAVORO E SICUREZZA DEGLI AMBIENTI DI LAVORO via Ciccotti

Direttore: Schettino dr. Biagio tel. 310344
amministrazione tel. 310338/339

Direttore: Bochicchio dr. Vito tel. **310300**
UU.OO.Veterinarie

Area A-B-C - Bochicchio V. /De Luca B./Bochicchio A. tel. **310300/382/363**
U.O. C. FARMACEUTICA TERRITORIALE via Sanremo, 78

Direttore: Carretta dr. Antonio tel. **440096**

Responsabile Farmacia Territoriale: Lardino dr. Giorgio tel. **440107**
Uffici Amministrativi tel. **440097/105/103**

Apertura al pubblico - Farmacia – dispensazione farmaci:

dal lun. al giov.: 9/13, giov.pom.: 15,30/18- ven.: 9/12

Esenzioni Ticket

Codici esenzione per le prestazioni di assistenza specialistica:

E01: di età inferiore a 6 anni e superiore a 65 anni, nucleo familiare con reddito complessivo lordo inferiore a € 36.151,98;

E02: disoccupati, già precedentemente occupati, e familiari a carico, appartenenti ad un nucleo familiare con un reddito complessivo lordo inferiore ad € 8.263,31, incrementato fino a € 11.362,05 in presenza del coniuge ed in ragione di ulteriori € 516,46 per ogni figlio a carico;

E03: titolari di assegno sociale (ex pensione sociale) e familiari a carico;

E04: titolari di pensione al minimo, di età superiore a 60 anni e loro familiari a carico, appartenenti ad un nucleo familiare con un reddito complessivo lordo inferiore a € 8.263,31, incrementato fino a € 11.362,05 in presenza del coniuge ed in ragione di ulteriori € 516,46 per ogni figlio a carico;

Esenzione ricetta farmaceutica, cod. Esenzione E05: soggetti con reddito complessivo lordo inferiore ad € 8.263,31 incrementato fino a € 11.362,05 in presenza del coniuge e di ulteriori € 516,46 per ogni figlio a carico.

La compartecipazione massima per le **prestazioni specialistiche ambulatoriali** per ricetta è pari a € **36,15** a carico dei cittadini non esenti

- Donatore di sangue, tessuti e organi iscritti alle relative Associazioni;
- Donna in stato di gravidanza sencondo la normativa vigente (DPM 10/09/98);
- Screening per la prevenzione delle malattie della sfera genitale femminile;
- Screening colon-retto, dai 50 ai 70 anni, per la diagnosi precoce dei tumori;

Centro di Riabilitazione "Don Uva"– largo Don Uva, 2 tel. **446112**

Direttore Sanitario: Mori dr. Vincenzo www.donuva.it tel. **446212/13**

Medicina Riabilitativa: [cod. 56](#) (intensiva post-acuta) -[cod. 60](#) (lungodegenza)
 - CSSR (Centro Socio Sanitario Riabilitativo): le istanze di ricovero vanno presentate alle UVBR competenti per territorio e l'assistenza è a carico del SSR(art. 26)

- RSA (Residenza Sanitaria Assistita) Anziani Disabili - RSA Demenza dell'Adulto -Nucleo Alzheimer : le istanze di ricovero vanno presentate alle U.V.B.R. – Per le R.S.A. il ricovero, fino a 90 giorni, è a carico del SSR, poi subentra la compartecipazione dell'utente. Per il nucleo Alzheimer, il ricovero è a carico del SSR fino a 120 giorni

Centro di riabilitazione - Acerenza

"M.Gala - Fondazione Don Gnocchi" www.dongnocchi.it tel. **742201**

Direttore: Mosca dr.ssa Simonetta

A.I.A.S. (Ass. Italiana Assistenza agli Spastici) – via Verrastro, 2 tel. **45110**

Fisiokinesiterapia:

- C.F.K.T. " Genovese C."- via Ciccotti, 36 A/B tel. **445306**

<http://fisioterapiagenovese.it>

- C.F.K.T. "I.T.D."- via Sanremo, 39/B tel. **443077**

- C.F.K.T. "Melandro" di Caivano L. -c/da Macchia - Tito tel. **485121**

Studi di Radiologia:

- Poliambulatorio Sanitas - via delle Medaglie Olimpiche tel. **45423**

Ecografia convenzionata www.poliambulatoriosanitas.it

- Centro Radiologico "dr. D. Mancino" - via Vespucci, 24 tel. **411362**

- ICL Clinica Luccioni - via Mazzini, 52 www.istitutoclinicolucano.ittel. **411190**

Laboratori di analisi:

- Poliambulatorio Sanitas - via delle Medaglie Olimpiche tel. **45423**

- Analisi cliniche S.Croce - dr. A. Grasso - via N. Sole, 4 tel. **37407**

- Laboratorio Libutti - vico Scalea, 6 www.laboratoriolibutti.it tel. **21883**

- Check-up center-p.le Rizzo, 11 tel. **54237**

- Polisan-via del Gallitello, 229 tel. **650596**
- Polisan - via Due Torri, 4 tel. **34017**
- Polisan - via Ponte Nove Luci, 16 www.polisan.it tel. **472221/472830**

Prestazioni emodialitiche:

- Sm2 - via Zeno Colò, 84 tel. **442764**

ICL Clinica Luccioni : chirurgia generale - chirurgia ortopedica
via Mazzini, 52 tel. **411190**

Medicina dello Sport via del Gallitello, 215 tel. **46537**

Centro per la prevenzione della cecità e della riabilitazione visiva, visite oculistiche di ipovisione e prescrizione ausili visivi - viale dell'Unicef tel. **476568**

IRCCS - CROB www.crob.it

CENTRO DI RIFERIMENTO ONCOLOGICO DI BASILICATA

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Via Padre Pio, 1 - RIONERO IN VULTURE (PZ)

Centralino **0972 726111 fax 0972 723509**

CUP **848 821 821** da telefono fisso **0971 471373** da cellulare

Ufficio per le Relazioni con il Pubblico **0972 726561**

Punto informativo AIMaC **0972 726563**

Direttore Generale dr. Giuseppe Nicolò Cugno tel. **0972 726330**

Direttore Sanitario dr. Sergio Maria Molinari tel. **0972 726330**

Direttore Amministrativo dr. Giovanni Berardino Chiarelli tel. **0972 726330**

Direttore Scientifico dr. Pellegrino Musto tel. **0972 726701**

Ambulatori: Ambulatorio di oncodermatologia, Analisi cliniche, Anatomia patologica, Breast Unit, Cardiologia, Chirurgia oncologica, Chirurgia plastica e ricostruttiva, Chirurgia toracica, Cure palliative, Diagnostica per immagini, Endocrinologia, Ematologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Medicina nucleare, Nefrologia, Odontostomatologia - Chirurgia Maxillo facciale, Oncologia medica, Oncodermatologia, Radioterapia, Terapia del dolore, Urologia.

Degenze: Chirurgia oncologica, Chirurgia oncologica maxillo-facciale, Chirurgia plastica e ricostruttiva, Chirurgia toracica, Day Hospital ematologico, Day Hospital oncologico, Day Surgery, Ematologia e Trapianto di cellule staminali, Ginecologia oncologica, Hospice, Medicina nucleare, Oncologia medica, Terapia intensiva, Terapia antalgica, Urologia.

Servizi: Anatomia patologica, Biblioteca scientifica, Biobanca, Bioetica clinica, Endoscopia, Emodialisi, Epidemiologia e Registro Tumori, Fisica sanitaria, Laboratori di ricerca clinica e diagnostica avanzata, Laboratori di ricerca preclinica, Medicina nucleare con PET, Patologia clinica, Pre-ospedalizzazione, Psicologia clinica, Radiologia, Risonanza Magnetica Nucleare, TAC, Senologia, Radioterapia, Urologia.

Strutture Sanitarie

Direzione Sanitaria di Presidio tel. **0972 726349**

Anatomia patologica tel. **0972 726262**

Anestesia, Terapia intensiva e Terapia antalgica tel. **0972 726422**

Cardiologia tel. **0972 726265**

Chirurgia oncologica tel. **0972 726302**

Chirurgia oncologica maxillo-facciale tel. **0972 726433**

Chirurgia plastica e ricostruttiva tel. **0972 726495**

Chirurgia toracica tel. **0972 726302**

Dialisi tel. **0972 726275**

Degenza multidisciplinare e Intermediate Care tel. **0972 726433**

Ematologia e Trapianto di cellule staminali tel. **0972 726212**

Endoscopia tel. **0972 726564**

Epidemiologia clinica, Registro Tumori tel. **0972 726347**

Farmacia tel. **0972 726250**

Ginecologia oncologica tel. **0972 726588**

Hospice tel. **0972 726601**

Laboratorio analisi cliniche tel. **0972 726234**

Medicina nucleare tel. **0972 726334**

Oncologia medica tel. **0972 726200**

Radiologia tel. **0972 726229**

Radioterapia tel. **0972 726363**

Urologia tel. 0972 726568
 Assistenza religiosa cell. 334 2600653
 Pre-ospedalizzazione tel. 0972 726599
 Psicologia clinica tel. 0972 726768
 Prenotazioni visite intramoenia tel. 0972 726242
 Richiesta copia cartelle cliniche tel. 0972 726559

Associazioni di Volontariato

A.V.I.S. cell. 340 2417703
 A.V.O. cell. 338 9183314
 C.R.I. tel. 0972 725043
 Fidas Rionero cell. 345 6830570
 Gigì Ghirotti Basilicata Onlus tel. 0972 726601
 Insieme contro il Dolore tel. 0972 726424
 IRIS Basilicata cell. 348 7042360

Servizi di trasporto gratuito per i pazienti

Moliterno – Potenza – Rionero **Pubblica Assistenza Moliterno** tel. 0975 67188
 cell. 3939087332

Matera – Rionero **U.O. Comunicazione URP ASM** tel. 0835 253213

Servizi di linea

Nova Siri Scalo – Rionero Grassani s.r.l. tel. 0835 721443
 Matera – Rionero Grassani s.r.l. tel. 0835 721443

Strutture ricettive che applicano tariffe agevolate

Agriturismo “La Braidà” servizio navetta gratuito - ctr. Braida cell. 345 0247332
 Albergo Ristorante “La Pergola” - via La Vista 29 tel. 0972 721179
 Albergo ristorante “San Marco” - Largo Fiera tel. 0972 724121
 B&B Casa Brenna - via G. Matteotti 6 tel. 0972 723259
 Casa famiglia Associazione AIRO - via Giorgio Amendola, 12 cell. 339 6157088
 Casa di ospitalità delle Sorelle Misericordiose - via Roma tel. 0972 722387
 Casa di Riposo “Virgo Carmeli” - via Madre Miradolo tel. 0972 720784
 Suore Antoniane - Largo Belvedere, 24 tel. 0972 721007
 Bed & Breakfast “Casa Padre Pio” - via Tancredi, 7 cell. 347 7116422

www.aimac.it www.corriere.it/sportello-cancro www.ondaosservatorio.it

AZIENDA OSPEDALIERA REGIONALE “SAN CARLO” (AOR) Via Potito Petrone www.ospedalesancarlo.it

Emergenza – Urgenza tel. **118**
Centralino tel. **611111**
Numero verde informativo lun./ven. 9/14 tel. **800.006.616**
Orario di accesso al pubblico: 12,30/14 e 18,30/20 (tutti i giorni)
CENTRO UNICO di PRENOTAZIONE (C.U.P.) tel. **848 821 821**
Prenotazioni dai telefoni cellulari tel. **0971/471373**

www.cupinlinea.it

Prenotazione visite in INTRAMOENIA tel. **613107**

- **Modalità pagamento del ticket:** 1) Presso il servizio casse del San Carlo lun./ven.8/17:30 - sab.8/13; 2) con conto corrente postale n. 12290854 intestato a Servizio Tesoreria Azienda Ospedaliera “San Carlo” Potenza con indicazione del numero di prenotazione, l’importo e la data; 3) Presso tutti gli sportelli bancomat della Banca Popolare di Bari

Continuità Assistenziale (Guardia Medica) via Petrone - “cupole” Centrale 118
 tel. **425425**

dalle 20 alle 8 di tutti i giorni feriali e dalle 10 del sabato o di altro giorno pre-festivo alle 8 del lunedì o del giorno successivo al festivo

POSTO di POLIZIA tel. 612564

POLIZIA PENITENZIARIA tel. 612729

Direttore Generale: dr. Maglietta Rocco tel. 612219

Direttore Amministrativo: avv. Berardi Maddalena tel. 613284

Direttore Sanitario: dr. Picerno Antonio tel. 612577

UFFICIO STAMPA tel. 613646

UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO (U.R.P.)

Palazzina degli Uffici – piano 0 tel. 800.006.616/6133705/613348/612545

- **Richiesta cartelle cliniche** tel. 612307- fax 615349

- **Ritiro referti**, collocato nel salone delle casse ticket – dal lun. al sab. 9/12

Si possono ricevere i referti a casa, tramite spedizione postale

Padiglione I4-I5 - piano 2
U. O. Accettazione Pronto Soccorso e Medicina d'Urgenza
Direttore: dr. Autilio Michele tel. 612694 medicheria tel. 612566
 S.S.D. Medicina D'Urgenza: *dr. Ricapito Michele* tel. 612442
 S.S.D. Pronto Soccorso: *dr. Gaudino Gabriella*
U. O. Anestesia e Rianimazione Dir.: dr. Severino Felice tel. 612596/613157
 Padiglione I6
 S.S.D. Chirurgia D'Urgenza: *dr. Tramutoli Pio Rocco* tel. 612247

Padiglione A

U. O. Nefrologia e Dialisi piano 9
Direttore: dr. Sannicandro Domenico tel. 612513/612277
 S.S.D. Litotrissia: *dr. Abate Francesco* tel. 612640/612541
U. O. Urologia piano 8
Direttore ff.: dr.ssa Vita Angela tel. 612641
 S.S.D. Andrologia: *dr.ssa Vita Angela*
U. O. Chirurgia Generale e d'Urgenza piano 7
Direttore: dr. D'Alessandro Nicola tel. 612512
U. O. Neurochirurgia piano 6
Direttore: dr. Giovanni Vitale tel. 612572
U. O. Chirurgia Senologica e Plastica
Direttore: dr. Mazzeo Cicchetti Enrico piano 5 tel. 613110
 S.S.D. Chirurgia Toracica: *dr. Urcioli Giuliano* piano 9 tel. 612231
 S.S.D. Day Surgery: *dr.ssa De Rocco Katia* piano 5 tel. 612226
 Endoscopia Digestiva: *dr. Sigillito Angelo* piano 2 tel. 612253 Pad. M2

Padiglione B

U. O. Medicina Interna piano 6
Direttore ff. dr. Paternò Rocco tel. 612423
U. O. Oculistica piano 5

Direttore: dr. Domenico Lacerenza tel. 612818
U. O. Ematologia piano 4
Direttore: dr. Pizzuti Michele tel. 612456/612267
 S.S.D. day hospital ematologico: *dr. Vertone Domenico*
U. O. Otorinolaringoiatria e Chirurgia Oncologica Cervico Facciale
Direttore: dr. Santandrea Lorenzo piano 2 tel. 612866
 Ambulatorio tel. 612867
U.O.Geriatria piano 1
Direttore tel. 612503
 S.S.D. Lungodegenza post acuzie: *dr. Libutti Nicola*
U. O. Neurologia piano terra
Direttore ff.: dr. Nicola Paciello tel. 612304
 S.S.D. Stroke Unit: *dr. Matera Antonio* tel. 613217

DIPARTIMENTO DI ALTA SPECIALITA' DEL CUORE

Padiglione C

Bassa e Media intensità Cardiaca piano 1
 dr. Ida Dote e dr. Lacreata Carmine tel. 612356
Alta intensità Cardiaca (utic e cardiologia) piano 2
 dr. Paternò Giovanni tel. 612249
Area Chirurgica piano 3
(chirurgia vascolare e cardiocirurgia)
 dr. Cappelletto Antonio-dr. Romiti Antonio tel. 612336
Area Critica (terapia intensiva – dr. Pittella Giuseppe) piano - 1 tel. 612438
Servizio Cardiologia piano 4 tel. 613219

Padiglione E

U.O. Hospice e cure palliative piano 5
Direttore: dr. Ricciuti Marcello tel. 612300
 S.S.D. Terapia del dolore: *dr. Giardina Antonio* piano 5 tel. 613287

U. O. Reumatologia:	piano 3	
<i>Direttore: dr. Olivieri Ignazio</i>		tel. 613618/613033
S.S.D. Gestione degenze: <i>dr. Padula Angela</i>		
U. O. Pneumologia	piano 3	
<i>Direttore ff.: dr. Gonnella Ennio</i>		tel. 613020
U. O. Malattie Infettive	piano 2	
<i>Direttore: dr. De Stefano Giulio</i>		tel. 613643
U. O. Oncologia Medica	piano 1	
<i>Direttore: dr. Bilancia Domenico</i>		tel. 612510
S.S.D. day hospital oncologico: <i>dr. Dinota Angelo</i>		tel. 613074
S.S.D. Diabetologia: <i>dr. Maioli Antonio</i>	piano T	tel. 612269
Padiglione F2		
U. O. Ostetricia e Ginecologia	piano 3	
<i>Direttore: dr. Schettini Sergio</i>		tel. 613156
S.S.D. Ginecologia: <i>dr. Martocchia Giuseppe</i>		
Fisiopatologia della riproduzione		tel. 613156
U. O. Neonatologia e TIN	piano 1	
<i>Direttore: dr. Gizzi Camilla</i>		tel. 612626
U. O. Pediatria	piano 2	
<i>Direttore f: dr. Sergio Manieri</i>		tel. 613545/613208
S.S.D. Fibrosi Cistica: <i>dr. Salvatore Donatello</i>	piano 2	tel. 613213
U. O. Ortopedia e Traumatologia	piano 1	
<i>Direttore: dr. Rocco Romeo</i>		tel. 612629
S.S.D. Traumatologia: <i>dr. Cuomo Adolfo</i>		tel. 612856
U. O. Medicina Nucleare	piano terra	
<i>Direttore: dr. Martino Luigi - Centro PET</i>		tel. 613082
U. O. Medicina Fisica e della Riabilitazione	piano 3 pad. M5	
<i>Direttore: dr. Santomauro Domenico</i>		tel. 612730
U.O. Endrocrinologia	pad. M1	
<i>Direttore ff.: dr. Lopomo Feliciano</i>		tel. 612467
S.S.D. Dermatologia e M.T.S.: <i>dr. Piccirillo Angelo</i>	tel. 612216	pad. L 1° piano

DIPARTIMENTO DEI SERVIZI

S.S.D. Neuroradiologia:		tel. 612309
U. O. Anatomia Patologica e Citodiagnostica		
<i>Direttore: dr.ssa Vita Giulia</i>		tel. 612414
U. O. Servizio Immunotrasfusionale		
<i>Direttore: dr.ssa Musto Clelia</i>		tel. 612362
U. O. Radiologia	<i>Direttore: dr. Scarano Enrico</i>	tel. 612394
S.S.D. Radiologia d'urgenza: <i>dr. Rocca Rosario</i>		tel. 613314
S.S.D. Risonanza magnetica: <i>dr. Scarano Enrico</i>		tel. 613702
S.S.D. Senologia: <i>dr. Mancino Margherita</i>		
U. O. Radiologia Vascolare ed Interventistica		
<i>Direttore: dr. Molfese Vito</i>		tel. 612394/613598
U. O. Medicina Legale		
<i>Direttore ff.: dr. Greco Mario</i>		tel. 612576
U. O. Diagnostica d'analisi		
<i>Direttore ff.: dr. Pafundi Vito</i>		tel. 612388
U. O. Farmacia		
<i>Direttore ff.: dr.ssa Centore Floriana</i>		tel. 612360
S.S.D. Medicina del Lavoro: <i>dr. Masi Antonio</i>	(Pad. M 1 Piano 1)	tel. 612368

SERVIZI

- SERVIZIO PSICHIATRICO (A.S.P.)		tel. 612593
- PSICOLOGI		tel. 612643
- Assistenti sociali		tel. 613030/612674
- Segreteria corsi di laurea:		tel. 612575- n.v. 800.554455
- screening oncologici		tel. n.v. 800.05.42.42/441523

www.battereilcancro.it

- Cappella pad. F2	piano 1	
Don Marcello Corbisiero e Don Mario Galasso - Pad. H (cappella)		tel. 613604
PRESIDIO VIGILANZA		tel. 613649/613260
BANCA Popolare di Bari		tel. 441724
AUDITORIUM		tel. 612272

EDICOLA	tel. 612236
PARKHO- Parcheggio a pagamento	tel. 650560
- Camere mortuarie <i>orario 8/20</i>	

Per l'accoglienza dei parenti dei degenti vi sono le seguenti strutture religiose:

- Parrocchia Santa Maria del Sepolcro (S. Maria) – p.le A. Moro	tel. 24134
- Istituto Principe di Piemonte – p.zza delle Regioni	tel. 444140
- Parco del Seminario – viale Marconi, 104	tel. 53414

L'Ospedale San Carlo ha stipulato una convenzione con gli alberghi:

- Ostello 'Il Volto' – via Sanremo, 100/A	tel. 630168-3248296500
- Bed and Breakfast 'Le stagioni' - via E. Ciccotti, 5	tel. 3471992030
- Hotel Miramonti - via Caserma Lucana, 30	tel. 411623
- Tourist Hotel - via Vescovado, 4	tel. 21437/25955
- Park Hotel - str.statale Basentana	tel. 472204
- Hotel Vittoria - via Pertini, 1	tel. 56632

Prestazioni di assistenza infermieristica a pagamento:

- Sanità Service - via Messina, 213	tel. 443664/3336593235
- Privatassistenza – viale Dante, 160	tel. 470739
- Rete Telematica coop. sociale – via Volontari del sangue, 1	tel. 45455
- Nasce un sorriso coop.soc. – via Isca degli Antichi, 6	tel. 443463
- VENERE coop. sociale – via Ciccotti, 44	tel. 26366/3498132455
- Pronto Assistenza – via Pretoria, 281	tel. 3429646037
- Assistenza Amica – via Vaccaro, 182	tel. 53877/3927673333
- Assistenza alla persona – via Mazzini, 27	tel. 1930742/3428704293
- ACLI colf – via Pretoria, 278	tel. 274450

ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

- Tribunale per i diritti del malato c/o Palazzina Uffici	tel. 612664/3288221290
www.cittadinanzattiva.it www.cittadinanzattiva.it/content/view/592/348/	
- F.i.d.a.s. c/o Medicina trasfusionale	tel. 613230

- A.v.o. Pad.A piano 1° www.avopotenza.altervista.org	tel. 612263
- ABIO Pad.A piano 1° www.abio.org	
- A.I.a.d. c/o Centro antidiabetico www.gdm1.org/home.asp	tel. 613123
- A.n.e.d. c/o Nefrologia e dialisi	tel. 612287
- Viveredonna c/o Chirurgia senologica	tel. 612232
- A.p.a.c. Ass. Amici del cuore c/o Card. Riabilitativa	tel. 613218
- A.i.i. c/o Ematologia	tel. 612456
- A.i.s.m. c/o Neurologia	tel. 612526
- A.i.d. c/o Logopedista	tel. 612578
- A.n.f. c/o caposala Oncologia	tel. 613070
- Ass. fibrosi cistica c/o Centro fibrosi cistica	tel. 613213
- Avis c/o Medicina trasfusionale	tel. 612483

www.doveecomemicro.it www.powernet.it/viveredonna/
www.sanita.basilicata.it

www.sameint.it www.sanita.it www.fnomceo.it www.paginemediche.it

- Del. C.R. n.317 del 24/7/2012: Piano sanitario Regionale 2012/2015

http://www.regione.basilicata.it/giunta/files/docs/DOCUMENT_FILE_543586.pdf

- L.R. 12/2008 "Riassetto organizzativo e territoriale del S.S.R."

AMBULANZE A PAGAMENTO

- Croce Verde del Melandro – Gorga - via Parma, 7	tel. 445644/57166/337858195/336544008
- Croce Rossa - c.da S.Antonio La Macchia	tel. 411510
- Croce Verde - via Porta Salza, 3	tel. 23800
- Croce Azzurra - c.da Epitaffio, 9	tel. 444228/34380
- Croce Amica - c.da Macchia Marcone, 2/A	tel. 445041/348337945

SINDACATI

- C.G.I.L. – via Bertazzoni, 100 www.cgilbasilicata.it	tel. 301111/21254
- C.I.S.L. – via del Gallitello, 56 www.cislbasilicata.it	tel. 476773
- U.I.L. – via Napoli, 5 www.uilbasilicata.it	tel. 469459

- U.G.L. – via Maratea, 55 www.ugl.it tel. 23809
- CONF Lavoratori – via del Popolo, 6 tel. 23027
- S.N.A.L.S. – via IV Novembre, 42 www.snals.it tel. 410645
- R.d.B. – via Adriatico, 77/81 tel. 46322
- CONFEDILIZIA – vico Settembrini, 16 www.confedilizia.it tel. 21354
- SICET (Casa e Territorio) via Gallitello,56 www.sicet.it tel. 476781
- www.sunia.it www.assocond.it www.casa.governo.it
- L. n.220/2012 “Legge di riforma del condominio”

PATRONATI e C.A.F. (Centro Assistenza Fiscale)

- C.G.J.L. – via del Gallitello, 163 tel. 301400
- via Bertazzoni, 86 tel.800370101/310211 – via Milano, 53 tel.45977-via Gavioli,11 tel.57721
- INAS-CISL – via del Gallitello, 56 www.inas.cisl.it tel. 476780
- ITAL UIL – via Napoli, 3 www.ital-uil.it tel. 469459
- ITAL-UIL PZ 2 - via Torraca, 92/A tel. 441030
- A.C.L.I. – via Pretoria, 278 www.patronato.acli.it tel. 274450
- CAAF Confagricoltura – c.da Marrucaro,2 tel. 52434
- INAL – CILDI – via del Popolo, 34 tel. 410829
- INPAL – via Mazzini, 143 tel. 411274
- INAC-CIA – via dell’Edilizia tel. 476409
- CAF Coldiretti – via dell’Edilizia www.epaca.it tel. 56143
- E.N.A.S.C.O. – c.da Centomani,11 www.enasco.it tel. 22445/22201
- E.N.A.S.C.O. – via Scafarelli, 28 tel. 21665
- C.A.F. – CISAL – viale Marconi,167 tel. 58451
- C.A.F. – CISAL – via Roma, 33 tel. 274806
- CAF Nazionale del lavoro – via R. Acerenza, 12 tel. 411301
- CAF ACAI – via Cavour, 112 tel. 37445
- CLAAI – via Tirreno, 62 tel. 57193

OPPORTUNITA' PER DISOCCUPATI

- Centro per l'impiego – viale del Basento, 110 tel.56575/417701/2
tutti i giorni 9/12 e mart. e giov. 15/17
- Provincia - Ufficio fasce deboli (L.68/99) p.zza delle Regioni tel. 417642
- Provincia- Formazione e lavoro tel.417458/417446
- Direzione Provinciale del Lavoro - via Isca del Pioppo, 41 tel. 390111
- INFORMAGIOVANI – via Scafarelli,10 tel. 22771
- APOF-IL (Agenzia Provinciale Orientamento Formazione Istruzione Lavoro) via dell’Edilizia, 15 www.Apof-il.it tel. 59223

- AGENZIE PER IL LAVORO TEMPORANEO:

- Manpower - vico Brancati,6 www.manpower.it tel. 273253
- Tempor - c.so Garibaldi, 82 tel. 274728/274736
- Humangest - viale del Basento, 114 tel. 470392
- Sviluppo Basilicata - via Centomani, 11 tel. 50661
- Basilicata Innovazione - via Centomani, 11 tel. 1800511
- Consorzio Coop. Sociali - via Seminario Maggiore, 115 tel. 650513/650222
- Ufficio Europa – Provincia – p.zza Mario Pagano tel. 417236
- EURES – offerte di lavoro in Europa – via V.Verrastro, 8 tel. 666135
- EURO-NET vico Lavista, 3 tel. 23300/800.87.61.66

<http://europa.eu.int/europedirect> www.synergy-net.info

<http://fabbisogni.isfol.it/>

www.jobtel.it www.jobonline.it www.aiuto.net www.kwlavoro.itwww.banca-lavoro.com www.cambiolavoro.com www.osservatoriolavoropotenza.it

www.borsalavoro.it www.gazzettaufficiale.it

www.almalaurea.it www.concorsi.it www.cliclavoro.gov.it

www.gioventu.gov.it

- L.. 92/2012 “Riforma del lavoro”

-L. 300/1970 “Statuto dei lavoratori”

-L.R. 33/2003 “Riordino del sistema formativo integrato”

-D. Lgs. 276/2003 “Occupazione e mercato del lavoro, di cui alla L.30/2003”

L'INFORMAZIONE

- **Gazzetta del Mezzogiorno** - p.zza M.Pagano, 18 tel. 418511-080/5502360 fax
redazione.potenza@gazzettamezzogiorno.it www.lagazzettadelmezzogiorno.it

- **La Nuova del Sud** - via della Chimica,61 tel. 476552/903114 fax
redazione@nuovadelsud.it www.nuovadelsud.it

La Nuova TV www.lanuovatv.it tel. 489888
Il Quotidiano della Basilicata - via Sauro, 102/b tel. 69309/476470

info@quotidianodelsud.it www.ilquotidianodellabasilicata.it

- **ANSA.it** - via Scafarelli, 34 ansa.potenza@ansanet.it tel. 411333

- **Controsenso** (settimanale) - via Manzoni tel. 092255

controsenso@email.it www.controsensobasilicata.it

- **Il Lucano** (mensile) - via del Gallitello, 89 tel. 411905/3409390458

- **R.A.I.** - via della Fisica, 18/c www.rai.it tel. 605111

tgrbasilicata@rai.it www.rainews.it

- www.telenorba.it

- **lucaniatv** (canale 190)

- **carinatv** (canale 810)

- www.lucania.tv - via Anzio, 41B tel. 442211

www.terradibasilicata.it

- www.Trmtv.it - via Centomani, 11 (centro Franco)

- **Potenza Affari** - c.da Rossellino - pubblistress@tiscali.it tel. 469458

<http://www.pubblistress.com/>

www.basilicatanet.it www.basilicatanews.info www.tourbasilicata.it

www.lucania.org www.basilicatapress.com www.lucanianews24.it

www.artepress.it www.giornalelucano.it

<http://basilicatamezzogiorno.basilicatanet.it>

<http://basilicata24.it/> www.blutv.net www.tvbasilicata.it

<http://www.potenzanews.net/>

DOCUMENTI: DOVE FARLI

- **Camera di Commercio** - c.so XVIII Agosto, 34 tel. 412111

via dell'Edilizia www.pz.camcom.it tel. 412301

- **Prefettura** - p.zza Mario Pagano www.prefetturapotenza.it tel. 419111

- **Uffici Giudiziari** - via N. Sauro tel. 491111

www.giustizia.basilicata.it www.tribunale.potenza.it tel. 491626

- **T.A.R.** (Tribunale Amm.vo Reg.le) - via Rosica, 89 tel. 414111/411736

- **Questura** - viale Marconi tel. 334111

Passaporto, Porto d'armi, permessi di soggiorno

- **Agenzia del Territorio** - catasto fabbricati e terreni- certificazioni ipotecarie

c.so XVIII Agosto, 44 - lun/ven. 8/12 tel. 303111

- **Ministero Economia e Finanze** - c.so XVIII Agosto, 44 tel.307111/36984

- **AGENZIA ENTRATE** - via dei Mille tel. 337111 - n. v. 848.80.04.44

lun/ven. 8.30/12- mart. e giov. 15/18 www.agenziaentrate.it

NUMERI UTILI E DI MERGENZA

- **Emergenza-Urgenza** tel. 118

Continuità Assistenziale (Guardia Medica) via Petrone - "cupole" Centrale 118
tel. 425425

*dalle 20 alle 8 di tutti i giorni feriali e dalle 10 del sabato o di altro giorno pre-
festivo alle 8 del lunedì o del giorno successivo al festivo*

- **Carabinieri** - via Pretoria, 300 - Pronto Intervento tel. 112/411222

- N.A.S. Carabinieri per la Sanità - c.da Rio Freddo tel. 473137

www.carabinieri.it

- **Polizia di Stato** - viale Marconi

tel.113/334111/199.113.000

- **Polizia Stradale** - via Puglia, 15 tel. 654111

- **Polizia Ferroviaria** - Stazione centrale tel. 54542

- **Polizia Postale** - via Grippo www.poliziastato.it tel. 327364

- **Guardia di Finanza** www.gdf.it tel. 117

- **Vigili del Fuoco** – via Appia tel. 115
 - **Prefettura** – Ufficio Protezione Civile tel. 419245
 - **Corpo Forestale dello Stato** – c.da Rio Freddo tel. 1515-470972/76/78
 - **Vigili Urbani** – via Sauro (Mobility Center) tel. 46507/469254
 Nucleo di infortunistica stradale

Richiesta risarcimento danni per responsabilità del Comune:

Procedura di rimborso dei danni al Comune causati all'auto per buche stradali:

1) se possibile, non muovere il mezzo (fotografare il danno e il sito); 2) chiamare i vigili urbani (tel. 46507) o altra forza pubblica che verbalizzi l'accaduto; 3) se possibile, chiamare a testimoniare un eventuale terzo trasportato o passante; 4) presentare richiesta di risarcimento con allegato verbale della Polizia Municipale e della fattura del carrozziere e/o del meccanico.

Chi che subisce danni alla propria persona o alle proprie cose, per i quali è ravvisabile la responsabilità del Comune può richiedere il risarcimento danni inoltrando la **richiesta di risarcimento danni in carta libera** indirizzata all'Unità di Direzione Affari Legali del Comune di Potenza (via N. Sauro), precisando la data, l'ora ed il luogo del sinistro, le modalità dell'accaduto, il numero civico di riferimento, nonché le foto evidenzianti sia il luogo del sinistro, sia i danni oltre che la fattura attestante i danni subiti. Indicare l'eventuale intervento della Polizia Municipale o di altre forze dell'ordine e l'esistenza di eventuali testimoni oculari. Nel caso ci fosse un infortunio, il richiedente deve allegare la documentazione medica fino a chiusura infortunio, compresi gli scontrini fiscali attestanti le spese mediche sostenute durante l'infortunio. tel. 415740/741/742

UTENZE

- **ENIGAS** Guasti e dispersioni, attivo 24 ore su 24 tel. 800.900.999
 Servizio clienti tel. 800.900.700
 Autolettura del contatore tel. 800.999.800
 - **ENEL** www.prontoenel.it www.enelenergia.it
 Informazioni, contratti, reclami tel. 800.900.800
 Segnalazione guasti tel. 803.500

- **Punto Enel** – via Pertini, 4 tel. 800.900.860
Autorità per l'energia elettrica e il gas tel. 800.166.654
www.autorita.energia.it
 Il *bonus gas* è uno sconto del 15%, per chi ha un I.S.E.E. fino a 7.500 euro e non superiore a 20.000 euro per le famiglie numerose (con più di 3 figli a carico)

TIM www.tim.it tel. 187/490111
 - **Informazioni varie** www.paginegialle.it tel. 89.24.24/892.412
 - elenco telefonico www.seatconvoi.it tel. 12.54
 - PRONTOPAGINEBIANCHE www.paginebianche.it tel. 12.40
 - Ultima Chiamata Persa tel. 42.400
 - Segnalazione cabine telefoniche non funzionanti tel. 800.134.134

ACQUEDOTTO LUCANO www.acquedottolucano.it
 via Grippo, 1 tel. 392111 – n.verde 800.99.22.92
lun./ven. dalle 9/13 - lun. e merc. dalle 15,30/17
 interventi in caso di guasti, perdite e/o rotture sulla rete, lettura dei contatori; attivazione, cessazione o cambio di intestazione delle utenze

POSTE www.poste.it **centralino** –via Grippo tel. 327211
 via Pretoria, 253 - 8,25/19,05 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 326422
 via Grippo (PZA) - 8,25/19,05 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 327429
 via Messina, 61 (PZ5) - 8,25/19,05 *lun./ven. – sab. 8/12,35* tel. 46358
 via V. Verrastro (PZ1) - 8,25/13,35 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 445849
 p.zza Europa, 4 (PZ2) - 8,25/19,05 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 442402
 via Acacie, 13 (PZ3) - 8,25/19,05 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 493932
 via Tirreno, 3 (PZ6) - 8,25/13,35 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 54315
 c.da Bucleto, 12 - 8,25/13,35 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 54456
 viale Marconi 369 - 8,25/13,35 *lun./ven. – sab. 8,25/12,35* tel. 56465
 - Telegrammi dal telefono di casa tel. 186
 - Telegrammi dal cellulare (abbonamento TIM) tel. 49186
 - Certitel: Visure catastali con consegna a domicilio tel. 800.00.01.86

- Servizio clienti poste italiane tel. 803.160
- Rilascio e rinnovo passaporti: uffici postali via Pretoria e via Grippo
- **A.C.T.A.**, – via Siderurgica,12 www.actapotenza.it tel. 1944011
- n. verde** per segnalazioni, reclami, richieste di intervento tel. 800.276.486
- Centro di raccolta – via del Gallitello, 2 per anziani e handicappati il ritiro dei rifiuti ingombranti è gratuito
- **EQUITALIA** - viale del Basento,120/A tel.1945300/800.178.078
lun./ven. 8,15/12,15 www.gruppoequitalia.it
- **Istituto Vendite Giudiziarie** – via Isca del Pioppo tel. 54090
www.astagiudiziaria.com
- **REGIONE BASILICATA Contact Center** tel. 800.29.20.20
concorsi, eventi, bandi, contributi - *lun./ven. 8/20 e il sab. dalle 8/14*
- **A.T.E.R.** (Azienda Territoriale Edilizia Residenziale)tel. 413111/800.29.16.22
via Manhes, 33 www.aterpotenza.it
- **I.N.P.S.** – via Pretoria, 263 www.inps.it tel. 335111/803.164
lun./ven. 8.30/12.30

Commissione di Prima Istanza di Invalità Civile

Direzione Regionale - via del Gallitello

- **I.N.A.I.L.** – viale Marconi, Rampa Pascoli tel. 606111/803.164

lun./ven.8,30/12 – mart. e giov. 15,30/16,30 www.inail.it

- **I.S.T.A.T.** – via Pretoria, 342 www.istat.it tel. 377211

- **Archivio di Stato** – via N. Sauro, I tel. 56144

- **Distretto Militare** – via Ciccotti, 32/c tel. 444843/444819/800.29.96.65

- **n.verde Min.Difesa** www.esercito.difesa.it tel. 800.01.00.10

TRASPORTI e AUTOMOBILE

TRENTALIA www.trentalia.comtel. 54546/497317/89.20.21- 199 89 20 21 (o lo 06.3000 per utenze non abilitate all'199)

ITALO TRENO www.italotreno.it tel. 892020-060708

Salerno – Napoli – Roma – Bologna – Milano – Torino

ITALOBUS

Potenza 11,35 – Salerno 12,55

Potenza 13,25 – Salerno 14,45

Salerno 14,45 – Potenza 16

Salerno16,45 – Potenza 18

Il venerdì da Salerno 20,45 – Potenza 22

TRASPORTI SU GOMMA

Viaggiare a prezzi scontati: www.megabus.com www.flixbus.it

www.baslines.it (portale sugli orari degli autobus dalla Basilicata per l'Italia)

- **Servizio chiamata TAXI:** www.taxi-potenza.com

Tassisti : Passatordi Pasquale tel. 3473015277 - Bece Domenico 3278832001 –

- D'Affuso 3348411750 - 340/7741260 – Lione Paolo 3333943933/360642482

Marino Claudio tel. 3336403376 - Passatordi Carmela tel. 3498049426

-Trasporti Urbani - Trotta Mobility tel. 508310/11/800.06.45.00

Ascensori tel.21967 – scale mobili tel. 37383

- ATI Mobilità - via Vaccaro, 54 www.cotrabi.it tel. 471534

CENTRO SUD AUTOSERVIZI www.centrosud.com tel. 3282997353/4

Linea POTENZA – ROMA FIUMICINO

-Potenza viale del Basento 1,57 –Roma Tiburtina 6,40 – Fiumicino aeroporto 7,30

-Roma Fiumicino 15,45 – Tiburtina 17 – Potenza viale del Basento 21,20

Autolinee LISCIO www.autolineeliscio.it tel. 54673/4/5

Linea POTENZA - ROMA

Prenotare entro le ore 18 del giorno precedente alla partenza presso:

Potenza: Agenzia **Itaro**, via Vaccaro 8 (tel.273018) – **ELLETITRAVEL**, via Torraca n.123 (tel. 411299), **TRISTAR SERVICE** via San Luca 1 (tel.25900)

Roma: Tibus srl - Staz. Tiburtina - Biglietteria STALLO n.5 - Tel. 06/66623155

ORARI ANDATA

Potenza viale del Basento	5:10*	8	15
Roma staz. Tiburtina	09:55*	12:20	19:50

dal lunedì al sabato*RITORNO**

Roma staz. Tiburtina	7	15*	19
Potenza viale del Basento	11:45	19:45*	23:20

dal lunedì al sabato*Linea POTENZA-ROMA-PERUGIA** ogni ven e dom - da viale del Basento**- Potenza 6,30- Roma 11** (Tiburtina) - **Perugia 13,30****- Perugia 14,30 - Roma 17** (Tiburtina) - **Potenza 21,30****Linea POTENZA-SIENA-FIRENZE** (ogni lun.,merc., e ven.)**-Potenza 8 -Siena 15-Firenze 16,15****-Firenze 14-Siena 15,20-Potenza 22,15****Linea POTENZA-SALERNO-FISCIANO-NAPOLI-CAPODICHINO**

-Potenza	5,50	6,30	8	13,50	18
-Salerno	8	15,35	19,25		
-Fisciano	8,30				
-Napoli	8	10	16,30	20,20	
-Capodichino	8,30	10,30			
-Capodichino	14	17,30			
-Napoli	5,20	14,30	18	21,30	
-Fisciano	14				
-Salerno	6,10	14,30	19		
-Potenza	7,55	15,40	16,30	20,10	23,40

Linea POTENZA-POLICORO

-14:10 Potenza (viale del Basento)	16:30 Policoro (Terminal Bus)
-19:30 Potenza (viale del Basento)	21:45 Policoro (Terminal Bus)
-5:10 Policoro (Terminal Bus)	7:35 Potenza (viale del Basento)
-12:30 Policoro (Terminal Bus)	14:45 Potenza (viale del Basento)

www.Mavibus.it

tel. 097237343/3939149165

Linea POTENZA-ROMA-FIRENZE-BOLOGNA-MODENA**-Potenza (7) (lun e giov) Roma Tiburtina (12) - Firenze (15,30) - Bologna (17) - Modena (18)****-Modena (7,30)(mart e ven) - Bologna (9)-Firenze (10,30) - Roma Tiburtina (14,10) - Potenza (19,15)****Ferrovie Appulo Lucane** www.fal-srl.it

tel. 603111

Linea POTENZA-BARI**-Potenza viale del Basento (5,55) - Bari Via Capruzzi (8,35) - Mater Dei (8,50)****-Bari Mater Dei (13,45) - Bari Via Capruzzi (14) - Potenza (16,45)****-Potenza viale del Basento (17,05) - Bari Via Capruzzi (20,11) - Mater Dei (20,20)****-Bari Mater Dei (16,50) - Via Capruzzi (16,59) - Potenza viale del Basento (20,08)****MAROZZI** www.marozzivit.it

tel. 080/5790111/3482816/3741118

Linea POTENZA-BOLOGNA-MILANO-TORINO ogni giorno da viale del Basento

Biglietti presso: Agenzia Freccia nel Cielo tel. 51532

- Potenza (20,15) - Bologna (4,15) - Milano (7,15) - Torino (9,15)**- Torino (19,45) - Milano (21,45 da Porta Garibaldi) - Bologna (0,50) - Potenza (8,30)****- Potenza (8) - Siena (15)-Firenze (16,15) ogni mart.-giov.-dom.****- Firenze (14) - Siena (15,20) - Potenza (22,15) ogni lun.-mer.- ven.****- Potenza (ogni giorno da viale del Basento 24) - Siena (6,45)-Firenze (8)-Prato (8,40) - Pistoia (9,10)- Pisa (10,20)****- Pisa (20,25) - Pistoia (21,35) - Prato (22,05) - Firenze (22,45) - Siena (24) - PZ (6,45)****Autolinee MICCOLIS**

tel. 099/4704451/080/531334

Linea NAPOLI-SALERNO-POTENZA-TARANTO-BRINDISI-LECCE - 3 corse al giorno:**- da Napoli (6,20-15-17) -SA-PZ (orari: 8,05-16,45-18,45 da viale del Basento)**

-TA-BR-LE

- da Lecce (orari 6-14,45-16,45)-BR-TA-**PZ** (orari:9,30-18,30-20,30 da viale del Basento)-SA-NA

Autolinee GRASSANI & GAROFALO

tel. 0835/691135

Linea POTENZA-MATERA

- **Matera** (ogni giorno 6,25-7,10-13,15-15-19,15) – arrivo a **Potenza** (8-8,40-14,45-16,30-20,45)

- **Potenza** (ogni giorno 7,20-13,25-13,45-17,30-19,25)-arrivo a **Matera** (8,50-14,55-15,40-19-21)

Autolinee PETRUZZI www.petruzziatoline.com tel. 86016/3356767692

- **Linea POTENZA-PESCARA-CHIETI-RIMINI-BOLOGNA-MODENA-PARMA**

(partenza da viale del Basento 8,45: lun.*.gio.v. e dom. (*il lun. la corsa termina a Pescara e Chieti)

- Parma (7)-Modena (8)- Bologna(9)-Rimini (10,40)-Pescara(14,10)-Chieti (14,30) – Potenza (19)

SITA – via Appia, 185 www.sitabus.it tel. 506811/899325204

Autolinee MORETTI - www.autolineemoretti.it tel. 0972/24590/721833

Linea POTENZA-MILANO-VARESE

-Potenza (da viale del Basento 6,30) – Milano – Varese (19,30) - ogni mart., giov. e dom. -

-Varese (6,30) – Milano (8) – Potenza (19,30)- ogni lun. merc. e ven.

Linea POTENZA-CHIETI-PESCARA

- Potenza (da viale del Basento 8) – Chieti 12,25 – Pescara 12,35 – festivi partenza 12,45

- Pescara 14 – Chieti 14,10 – arrivo a Potenza ore 18,35 – festivi: Pescara 18,20

– Chieti 18,30 – Potenza 22,55

Autolinee Manieri www.manierilines.it

tel.0972/37308/36458/3334875849/3355273481

Linea POTENZA - MILANO – TORINO - ANDATA ogni giovedì e domenica – **RITORNO** ogni venerdì e lunedì da Torino

-da Potenza 18,15 (da viale del Basento) – a Pescara 23,15 – Bologna – Modena – Parma – Milano – Novara – Torino 8,10

-da Torino 18 – Novara – Milano – Parma – Modena – Bologna – Pescara – Potenza 7,50

Linea ITALIA – SVIZZERA - ANDATA: partenza ogni giovedì - **RITORNO:** partenza ogni venerdì

-da Potenza 18(da viale del Basento) – a Lucerna 8,30- a Zurigo 9,30-a Berna 12,30 – ogni giovedì

-da Berna 6 – ogni venerdì

Linea POTENZA – TRIESTE - ANDATA: ogni giovedì e domenica - **RITORNO:** ogni venerdì e lunedì

-da Potenza (da viale del Basento) 18,15 a Bologna 3,35 -Ferrara-Padova-Venezia-Pordenone-Udine 8,10 – Trieste 9,15 (ogni giov. e dom.)

-da Trieste 16,30 - Udine 18 – Potenza 7,50 (ogni ven. e lun.)

MARINO autobus

Linea BASILICATA-GERMANIA:giov.19,30 da stazione Potenza Centrale tel.199.800.100 - tel. 080/3112335

www.marinobus.it

- linea per Bologna – Ferrara – Padova – Venezia – Treviso – Udine (ogni giorno 19,10 da stazione Potenza Centrale)

Autoservizi VENTRE www.ventrebus.com tel. 0975/343195/348.4050101348

Linea: BASILICATA – GERMANIA - ogni venerdì 14,10 da stazione cent.le FS - da Potenza 21,10 (giov. e dom. da viale del Basento) – Ancona - Pesaro – Rimini – Bologna – Modena – Reggio Emilia - Mantova – Verona (8,30)

- da Verona 18,30 (ven. e lun.) – Potenza (5,30) www.onbus.it

ogni giorno ore 21,30 da viale del Basento partenza per la Sicilia (da Messina 4,40 e fino a Palermo – 8,05)

Aeroporto di Foggia voli per Milano, Roma, Torino e Palermo www.myair.com
Aeroporto di Bari www.aeroportidipuglia.it tel. 080/5315156
Aeroporto di Brindisi www.seap-puglia.it tel. 0831/4117206
Aeroporto di Napoli <http://www.portal.gesac.it/portal/page/portal/internet>

- **Viaggiare Informati** www.autostrade.it www.adr.it tel. 1518/840.04.21.21
 - ANAS –La strada chiama Anas risponde - tel. 608111/841-148
 - ANAS – Basilicata www.stradeanas.it tel. 800.271.172
 - ANAS - Salerno-Reggio Calabria tel. 800.290.092

Autonoleggi:

-2Emme - stazione centrale tel. 3345868745
 -Avis - via Appia, 283 www.avisautonoleggio.it tel. 471040
 -Hertz - via Grippo, 23 www.hertz.it tel. 58524
 -Travelcar - via Varco d'Izzo, 18 tel. 594321
 -MOVERS -via dell'Edilizia,12 www.moversrent.it tel. 601383
 -Europcar – via degli Oleandri, 28 tel.1932121/3341683747
 -FEMRENT.it – p.le Marconi tel. 53583/3667209326
 -NoloFacile.it – via dell'Edilizia, 1 tel. 57781

Soccorso Stradale:

-Biscione - c.da Tiera di Vaglio tel.50004/53388/471040
 -Addesio - via Poggio delle Macine, 1 tel.56505/3335322012/3356750473
 -Europ Assistance di Miglionico Rocco - via Grippo, 23 tel. 473175/803803
 -Russo - viale del Basento tel. 54530
 -Soccorso "ICUKI" - c.da Serra tel. 485553/37518
 -Soccorso Autosud -c.da Cugno del Finocchio tel. 69469/3389843227
 -Soccorso Ruoti Rocco - c.da Tiera di Vaglio tel. 481004
 -ACI tel. 803.116
 - **Motorizzazione Civile** Uff. Prov. D.T.T. – via del Gallitello
 lun./giov. 8.30/11.30 –mart. e giov. 15/16,30 – ven.: sportelli chiusi
 tel.508901/508925/800.23.23.23

- Per sapere quanti punti si hanno sulla patente di guida tel. 848.782.782
www.patente.it
www.ilportaledellautomobilista.it call-center tel. 800.007.777
<http://www.l.agenziaentrate.it/servizi/bollo/calcolo/RichiestaPagamentoSemplice.htm>
www.ivass.it www.consap.it

- **P.R.A.** - *Pubblico Registro Automobilistico* - visure auto - via dell'Edera, 14
 lun./ven. 8,30/12,30 tel. 508611
<https://servizi.aci.it/VisureInternet/welcome.do>
 - **A.C.I.** – *Bollo auto* - viale Marconi, 385 www.up.aci.it/potenza
 lun./ven.8/12 e 16/18 tel. 56466/803.116
 -via Beato Bonaventura, 25 tel. 274394
 -via Appia (di fronte alla SITA) tel. 473564/481740
 -via Vaccaro, 440 tel. 476600
Uffici ASI (Automotoclub Storico Italiano) – via Appia, 21/D tel. 275958
www.asifed.it www.lucaniaancientmc.it

Autodemolizioni:

-Iannetti Raffaele- c.da Ponte Calogno - Tito Scalo tel. 485096
 -Pepe Antonio – via S. Pertini tel. 55108/3385644885

MUNICIPIO DI POTENZA

Posta Elettronica Certificata protocollo@pec.comune.potenza.it
 Per l'invio di pratiche al S.U.A.P. suap@pec.comune.potenza.it
 CENTRALINO
 Centralino S. Antonio la Macchia tel. 415111
 PROTOCOLLO protocollo@pec.comune.potenza.it
 Protocollo - S. Antonio la Macchia tel. 415368
 Protocollo - via Nazario Sauro tel. 415831
 Protocollo - piazza Matteotti tel. 415001
 NOTIFICHE notifiche@comune.potenza.it
 Ufficio notifiche - S. Antonio la Macchia tel. 415293/33

COMUNICAZIONE urp@comune.potenza.it ufficiostampa@comune.potenza.it
 URP piazza - G. Matteotti tel. **415044/49**
 Ufficio stampa - piazza G. Matteotti tel. **415013**
 SEGRETERIA GENERALE
 Segreteria generale - piazza G. Matteotti tel. **415605/06**
 CONTRATTI E GARE
 Ufficio contratti - piazza G. Matteotti tel. **415031/36**
 Ufficio gare - piazza G. Matteotti tel. **415020/22/24**
 AFFARI LEGALI
 Ufficio legale - via Nazario Sauro tel. **415738/40/42**
 SERVIZI ANAGRAFICI E STATO CIVILE
 Servizi anagrafici - S. Antonio la Macchia tel. **415288/301**
 Servizi anagrafici - via Milano tel. **415855/73**
 Servizi anagrafici - via Nazario Sauro tel. **415800/818/819/828**
 Carte di identità - via Milano tel. **415872**
 Stato civile - piazza Matteotti tel. **415002/58**
 Stato civile - via Nazario Sauro tel. **415802/20/23/24**
 Ufficio elettorale - via Nazario Sauro tel. **415804/26/27**
 STATISTICA via Nitti tel. **415550/358**
 SERVIZI CULTURALI E TURISMO
 Ufficio cultura - piazza Mario Pagano tel. **274874**
 Ufficio turismo - piazza Mario Pagano tel. **274874**
 Teatro F. Stabile - piazza Mario Pagano tel. **273036**
 Palazzo Loffredo - via Andrea Serrao tel. **27185**
 Galleria civica - piazza Pignatari tel. **27185**
 Archivio storico - via Danzi tel. **51605**
 POLIZIA MUNICIPALE via Nazario Sauro tel. **415754 fax 0971 415755**
 Gli autoveicoli rimossi dal carro attrezzi vengono depositati presso:
 parcheggio A.C.I. - via Appia tel. **473564**
 Biscione - via Appia, 285 tel. **50004/471040/337854518**
 Addesio - via Poggio delle Macine, 1 tel. **56505**
 Miglionico Rocco - c.da Rio Freddo, 106/b tel. **473175/337869838**
 PROTEZIONE CIVILE via Nazario Sauro tel. **417730/78 /32**

ATTIVITÀ PRODUTTIVE
 Sportello Unico - via Nazario Sauro tel. **415719/18/13/21/816**
 BILANCIO S. Antonio la Macchia tel. **415207/338**
 TRIBUTI
 Imu/Tasi - S. Antonio la Macchia tel. **415403/01/07/319**
 Tarsu/Tari - S. Antonio la Macchia tel. **415331/29/08**
 Impiantistica pubblicitaria - S. Antonio la Macchia tel. **415212/345**
 Contenzioso tributario - S. Antonio la Macchia tel. **415297/386**
 SERVIZI SOCIALI
 Ufficio Cortesia - via Nazario Sauro tel. **4155725 /785**
 Assistenti Sociali - via Nazario Sauro tel. **415727/746/772/787**
 Prestazioni agevolate - via Nazario Sauro tel. **415722**
 Pace ed immigrazione - via Nazario Sauro tel. **415748**
 Ufficio Alloggi - via Nazario Sauro tel. **415103/744**
 Politiche per Bucaletto - c.da Bucaletto tel. **601305**
 Centro Sociale - via Danzi tel. **442068**
 ISTRUZIONE via Nazario Sauro tel. **415119**
 Mensa scolastica - via Nazario Sauro tel. **415110**
 Diritto allo studio - via Nazario Sauro tel. **415119**
 Biblioteca per l'infanzia - via Torraa tel. **410720**
 SPORT via Nazario Sauro tel. **415708/769/780/114**
 Piscina Comunale - Parco Montereale tel. **601803**
 SERVIZI CIMITERIALI piazza G. Matteotti tel. **415035**
 Cimitero Borgo - San Rocco tel. **24496**
 Cimitero Giovanni Paolo II - c.da Montocchino tel. **444857**
 VERDE PUBBLICO S. Antonio La Macchia tel. **415314**
 ENERGIA S. Antonio La Macchia tel. **415347/363**
 PATRIMONIO E MANUTENZIONI S. Antonio la Macchia tel. **415282/304/305**
 Manutenzioni - S. Antonio la Macchia tel. **415203**
 Edilizia scolastica - S. Antonio la Macchia tel. **415409/416/204**
 VIABILITÀ S. Antonio la Macchia tel. **415345/215/240/325**
 Sportello Unico Edilizia - S. Antonio La Macchia tel. **415306/250**
 Ufficio Mobilità - via Nazario Sauro tel. **415709/10/73/03/86**

Mobilità

- Parcheggio Uno** - via Armellini tel. **410564** - 335 8149451
Parcheggio Due - viale Marconi tel. **470525** - 335 8149451
Parcheggio Tre - via Vespucci tel. **274440** - 335 8149451
- Assegno per il nucleo familiare con tre figli minori -Assegno di maternità -Asili nido ed altri servizi educativi per l'infanzia -Mense scolastiche -Prestazioni scolastiche -Servizi socio sanitari domiciliari
- Servizi socio sanitari diurni, residenziali - Bonus Gas ed energia – Bonus bebè
- D.lgs. 267/2000 “T.U. delle leggi sull'ordinamento degli enti locali”
- L. 241/1990 e L.15/2005 “Procedimento e accesso ai documenti amministrativi”
- D.L.vo 33/2013 “Obblighi di pubblicità, trasparenza della P.A.”
- D.lgs. 165/2001 “Ordinamento del lavoro delle amministrazioni pubbliche”
- L.R. 24/2007 “Assegnazione alloggi di edilizia residenziale e canoni di locazione”

FARMACIE

- Blasone Valentino - p.zza Don Bosco tel. **1941935**
- Caiazza - via Tirreno, 3 (Serpentone) tel. **53430**
- Trerotola Carlo - via Nitti (p.co Tre Fontane) tel. **472839**
- Capizzi - p.zza Europa, 12 (S. Maria) tel. **444822**
- Vicario Luca - via Pretoria, 25 tel. **21449**
- Diamante - dr.ssa Boscolo - via Pretoria, 165 tel. **22532**
- Figliola Francesco - via Pretoria, 285 tel. **24945**
- Guglielmi Apollonia - c.da Bualetto tel. **69315**
- Iura - via Anzio, 14 tel. **45438**
- Mallamo Giuseppe - via Sauro, 54 (Francioso) tel. **473447**
- Mancinelli - via Pretoria, 207 tel. **21067**
- Marchesiello - c.so Garibaldi, 70 (S. Rocco) tel. **21179**
- Marchitelli A. - via Danzi, 29 (Malvaccaro) tel. **441990**
- Peluso-Nucci - via Vaccaro, 326(Castello) tel. **54517**
- Perri - p.zza Matteotti, 12 tel. **21148**
- Savino - via Petrarca, 5 (rione Italia) tel. **25447**

SCADENZE DELL'ANNO

- GENNAIO:** dal 2 al 2 marzo saldi invernali;
Iscrizione degli alunni nelle scuole statali di ogni ordine e grado; pagamento tassa per gli autoveicoli a benzina, gasolio, GPL o metano oltre i 35 Kw (4, 8 o 12 mesi); pagamento della tassa annuale per i ciclomotori;
- FEBBRAIO:** pagamento annuale della tassa, scaduta a gennaio, per le auto a benzina fino a 35 Kw; arriva l'estratto conto dalla banca del proprio conto corrente da controllare e se non lo si trova esatto si può ricorrere per iscritto entro 60 gg.;
- MARZO:** gli invalidi civili aventi diritto all'indennità di accompagnamento presentano l'autocertificazione all'INPS, o alla A.S.P. o al Comune;
- APRILE:** controllo generale dell'auto prima della stagione estiva;
- MAGGIO:** dichiarazione dei redditi (730 e Unico);
- GIUGNO:** pagamento prima rata IMU-TASI;
- LUGLIO:** dal 2 luglio al 2 settembre saldo dei capi estivi;
- AGOSTO:** prima di partire per le vacanze, chiudere la valvola del gas, la chiave di arresto dell'acqua e staccare la luce;
- SETTEMBRE:** revisione annuale della caldaia da parte di tecnici abilitati;
- OTTOBRE:** prima dell'accensione del riscaldamento pulire i radiatori dalla polvere;
- DICEMBRE:** entro il 20 occorre versare la seconda rata dell'IMU-TASI.
- BOLLETTE:** Telefoniche - Enel - Gas (occhio alle scadenze del gas, perché la mora è del 5% fisso anche per un solo giorno di ritardato pagamento) - Assicurazione auto, vita, salute - Condominio - Tasse annuali per acqua e scarico fognario - **T.A.R.I.** (Tassa sui Rifiuti): - il Comune, per gli invalidi al 100%, per chi vive da solo e in base al reddito, applica sconti sulla tassa -
- La scadenza biennale della revisione delle auto si può fare presso le autofficine autorizzate. La scadenza del biennio coincide con il mese di immatricolazione dell'autoveicolo.
- Si consiglia di fotocopiare e conservare a casa: patente, carta d'identità, passaporto, carta di circolazione, carte di credito, atti notarili di acquisto immobili etc.

SAGGEZZA

-Vorresti che ti spiegassi ciò che ti dico e che ti indicassi come comportarti? Chiede il maestro al discepolo. Poi proseguì: "Ti piacerebbe che io ti offrissi del cibo già masticato?"

-Abituiamo la nostra mente a desiderare ciò che le circostanze richiedono. *Seneca*

- La stupidità deriva dall' avere una risposta per ogni cosa. La saggezza deriva dall' avere, per ogni cosa, una domanda. *Milan Kundera*

-Per vivere con onore bisogna lottarsi, turbarsi, battersi, ricominciare da capo e buttare via tutto, e di nuovo ricominciare a lottare e perdere eternamente. *Lev Tolstoj*

-"... degli eventi alcuni si svolgono in modo ineluttabile, altri in modo fortuito; altri poi sono in nostro potere; ... quel che è ineluttabile, è irresponsabile; quel che è fortuito, è instabile; quel che è in mano nostra, invece, è libero e naturalmente congiunto al biasimo e alla lode". *Epistola di Epicuro e Meneco (lettera 133)*

-La vita del saggio è agire, ma non competere. *Lao Tzu*

-Non permettere a chi viene a mani vuote di partecipare al tuo negozio, perché darà le sue parole in cambio della tua fatica. *Kahlil Gibran*

-La natura umana partecipa della sciocchezza più che della saggezza. *Francesco Bacone*

-La grande saggezza è generosa; la piccola saggezza è litigiosa. *Chuang Tzu*

- Chi agisce per un buon fine non fallisce mai. *Ghandi*

- Molta sapienza, molto affanno; chi accresce il sapere aumenta il dolore. *Qoelet 1,18*

- Per oggi non arrabbiarti, per oggi non preoccuparti. Onora i tuoi genitori, i maestri e gli anziani. Sii riconoscente per i doni della vita e grato ad ogni essere vivente. Guadagnati da vivere onestamente. *Mikao Usui*

Pratica la non agire.

Opera senza interferire.

Assapora ciò che non ha sapore.

Accresci il piccolo,

aumenta i pochi,

ripaga il risentimento con la virtù.

Affronta il difficile quando è ancora facile

e il grande quando è ancora piccolo.

Nel mondo le cose difficili sono inizialmente facili

e le cose grandi sono inizialmente piccole.

Il saggio non cerca di fare grandi cose.

Perciò è in grado di realizzare ciò che è grande.

Chi promette facilmente

spesso non è in grado di mantenere le sue promesse;

chi trova tutto facile

spesso si imbatte in difficoltà.

Il saggio tratta ogni cosa come se fosse difficile

e di conseguenza per lui nulla è difficile. Lao Tzu – Il non agire

- Durante un anno di grande fame e difficoltà per la tribù, una nonna e il suo nipotino un giorno se ne stanno seduti assieme a parlare. La nonna pensosamente dice: "Sento che due lupi stanno lottando nel mio cuore: uno è rabbia, odio e violenza; l'altro è amore, compassione e perdono". "quale vincerà la lotta per il tuo cuore, nonna?" chiede il bambino. E la nonna risponde: "Quello a cui do da mangiare". *Storia degli indiani d'America*

-I saggi non sono curiosi. *Anatole France*

-La compassione, l'altruismo, il buon cuore non sono unicamente nobili sentimenti di cui trae vantaggio il nostro prossimo. Sono stati mentali, condizioni mentali di cui beneficiamo anche noi stessi. *Tenzin Gyatso*

-Il fatto di base è che l'umanità sopravvive grazie alla bontà, all'amore e alla compassione. Che gli esseri umani abbiano la capacità di sviluppare queste qualità è la loro vera benedizione. *Tenzin Gyatso*

-Il vero amore non si basa sull'attaccamento, ma sull'altruismo. E la compassione sarà la vostra risposta umana alla sofferenza, finché vi saranno esseri che continuano a soffrire.

- Non esiste al mondo nessun vero modo di eccellere che possa essere separato da un retto vivere. *David Starr Jordan*

- Conosci te stesso – Nulla di troppo – Riconosci il momento favorevole – La misura è la cosa migliore – L'esercizio è tutto. *massime*

- Felix, qui potuit rerum cognoscere causas. Beato è colui che può conoscere il perché delle cose. *Virgilio*

- Tra 20 anni non sarete delusi delle cose che avrete fatto, ma di quelle che non avrete fatto.

- Non vale la pena tornare a quegli avvenimenti, il torturarsi per azioni compiute tanto tempo fa. *Paulo Coelho*

- Accetta con saggezza il fatto che il cammino è pieno di contraddizioni. *P. Coelho*

- Durante il tragitto mi imbatto in correnti, venti e tempeste, eppure continuo a remare, sempre più esausto. Sono consapevole di essermi allontanato dalla rotta. Tuttavia non c'è modo di tornare indietro: devo proseguire comunque, oppure mi ritroverò disperso in mezzo all'oceano. *Paulo Coelho*

- Siamo navigatori in un mare ignoto, che Egli ci conservi sempre il coraggio di accettare questo mistero. *Paulo Coelho*

- Ora che ho trovato la mia strada, non ci saranno momenti difficili. Credo di avere una missione da compiere. Ho dovuto rinunciare a tanti desideri, recedere da tanti cammini.

Ho sacrificato i miei sogni in nome di uno più grande: la pace dello spirito. Paulo Coelho
- Se per vivere ti dicono "siediti e stai zitto" tu alzati e muori combattendo. *Jim Morrison*
- Siamo realisti, esigiamo l'impossibile. *Ernesto "Che" Guevara*
- Lo scaricabarile finisce qui. *Truman*
- Umile ma non servizievole, forte ma non arrogante, questa è la Via.
- Il vero umile non è mai sicuro delle sue virtù: in via ordinaria quelle che scopre negli altri gli paiono più solide e più profonde delle sue. *Teresa di Gesù*
- Per capire e raggiungere ciò che vuoi comincia a scartare ciò che non vuoi.
- Se non trovi quello che cerchi vuol dire che cerchi la cosa sbagliata.
- Non essere così triste e pensieroso, ricorda che la vita è come uno specchio, ti sorride se la guardi sorridendo. *Jim Morrison*
- E' difficile per una sacca vuota restare ritta.
- La saggezza è la capacità di distinguere tra incertezza ridicibile e non ridicibile.
- Lo straniero si trova soprattutto in fondo a noi stessi ma noi esitiamo a mostrare il fondo. Riusciamo a farlo solo col favore della notte. *Edmond Jabès, poeta*
- In seno a una famiglia, il rispetto e le capacità di ascoltare sono le fonti dell'armonia. - Se non ti preoccupi del tuo prossimo, chi si preoccuperà di te? - Non giudicarti troppo severamente. Senza pietà per noi stessi non possiamo amare il mondo. - Vivi pienamente ogni tua azione come se fosse l'ultima. *Kornfield Jack*
- In realtà temiamo il domani solo perché non sappiamo costruire il presente, e quando non sappiamo costruire ci illudiamo che sapremo farlo domani, e rimaniamo fregati perché domani finisce sempre per diventare oggi, non so se ho reso l'idea. *Muriel Barbery*
- Un vecchio leone andava ogni giorno dopo pranzo nella sua tana a fare un sonnellino, ma veniva regolarmente disturbato da un topo che gli entrava nelle orecchie e gli rosciava il pelo. Il leone era grande e grosso e forte, ma non riusciva ad acchiappare quel minuscolo animale. Chiese allora a un gatto di fargli da guardiano. In cambio gli avrebbe dato da mangiare. Tutto filò liscio. Il topo, vedendo il gatto, non usciva dal suo buco, il leone dormiva tranquillo e il gatto mangiava a volontà da quel che il leone gli metteva generosamente a disposizione. Il leone era così contento che elogiava e ringraziava continuamente il gatto per il suo aiuto. Un giorno però il topo, ormai affamato, uscì dal suo buco e il gatto, senza pensarci due volte, gli balzò addosso e lo ammazzò. Quando il leone si svegliò dal suo sonnellino, il gatto orgogliosissimo, gli raccontò quello che era successo. Lì per lì il leone non disse nulla, ma il suo atteggiamento nei confronti del gatto cambiò completamente. Non gli parlò più e non gli dette più una briciola da mangiare. Il gatto non capiva. "Ho fatto il mio dovere: perché mi tratti così?" osò finalmente chiedere, dopo giorni di digiuno. "Misera, piccola bestia. Sei un servo che non serve più. Vattene via e lasciami

dormire", rispose il leone. *storie di animali del Pancatantra*
- Non tutto ciò che può essere contato conta e non tutto ciò che conta può essere contato.
- Sii tutto in ogni cosa. Poni quanto sei nel minimo che fai. *Fernando Pessoa*
CERCA DI ESSERE FELICE,
Passa tranquillamente tra il rumore e la fretta, e ricorda quanta pace può esserci nel silenzio
Finché è possibile senza doverti abbassare, sii in buoni rapporti con tutte le persone
Di la verità con calma e chiarezza e ascolta gli altri, anche i noiosi e gli ignoranti; anche loro hanno una storia da raccontare
Evita le persone volgari e aggressive; esse opprimono lo spirito.
Se ti paragoni agli altri, corri il rischio di far crescere in te orgoglio e acredine, perché sempre ci saranno persone più in basso o più in alto di te.
Gioisci dei tuoi risultati così come dei tuoi progetti.
Conserva l'interesse per il tuo lavoro, per quanto umile; è ciò che realmente possiedi per cambiare le sorti del tempo.
Sii prudente nei tuoi affari, perché il mondo è pieno di tranelli. Ma ciò non accechi la tua capacità di distinguere la virtù; molte persone lottano per grandi ideali, e dovunque la vita è piena di eroismo.
Sii te stesso. Soprattutto non fingere negli affetti e neppure sii cinico riguardo all'amore; poiché a dispetto di tutte le aridità e disillusioni esso è perenne come l'erba.
Accetta benevolmente gli ammaestramenti che derivano dall'età, lasciando con un sorriso sereno le cose della giovinezza.
Perciò sii in pace con Dio, comunque tu lo concepisca, e qualunque siano le tue lotte e le tue aspirazioni, conserva la pace con la tua anima pur nella rumorosa confusione della vita. Con tutti i suoi inganni, i lavori ingrati e i sogni infranti, è ancora un mondo stupendo.
Non tormentarti con delle fantasie: molte paure nascono da stanchezza e solitudine.
Fai attenzione.
Cerca di essere felice.
Trovata nell'antica chiesa di S. Paolo – Baltimora; datata 1692
(traduzione di Enrico Orfino)
- Prima di tutto vennero a prendere gli zingari e fui contento perché rubacchiavano.
Poi vennero a prendere gli ebrei e stetti zitto perché mi stavano antipatici.
Poi vennero a prendere gli omosessuali e fui sollevato perché mi erano fastidiosi.
Poi vennero a prendere i comunisti ed io non dissi niente perché non ero comunista.
Un giorno vennero a prendere me e non c'era rimasto nessuno a protestare. *Bertolt Brecht*
- Nuovo anno – nuove idee – nuovi sogni – nuovi progetti.
- Abbiamo abbondanza di ogni cosa, ma viviamo senza gioia e letizia di cuore, siamo

schiaivi dell'abbondanza da noi stessa creata. *E. Fromm*

- Management è fare le cose bene, leadership è fare le cose giuste. *P. Drucker e W. Bennis*
- La vittoria genera l'odio, il vinto vive nel dolore. Colui che ha rinunciato alla vittoria e alla sconfitta è calmo e vive felice. *Dhammapada*
- Chiamar le cose con il loro nome è l'inizio della saggezza. *Proverbio Cinese*
- Punteggiatura. Sono vivo e vegeto. Sono vivo. E vegeto. *Paolo Cananzi*
- Fai le cose che servono, apprezza la dolcezza di farle volontariamente, sublima te stesso col donare agli altri parte di te; sarai tanto più ricco quanto più avrai, con la tua opera, aiutato gli altri a credere in se stessi. *Gandhi*
- Raggiungere in ogni uomo i suoi giacimenti di potenzialità e creatività e portare alla luce tutte quelle ricchezze d'essere sulle quali dormiva senza saperlo. *André Rochais*
- La vita si fortifica grazie alla gioia.
- Se vuoi essere felice per un giorno da una festa; per due settimane, fai un viaggio; per un anno, fai un giardino; per la vita, trova uno scopo degno. *Frank Tibolt*
- Non si tratta di fare un buon lavoro, ma di fare un lavoro che abbia un senso.
- Il non dare inizio ad un'attività è il primo contrassegno dell'accortezza; l'andare alla fine di ciò che si è intrapreso è il secondo contrassegno dell'accortezza. *Pancatantra*
- L'uomo ricco di pregi si inchina a somiglianza dell'arco dotato di corda. L'uomo che non ha pregi si fissa nell'immobilità, a somiglianza di un arco privo di corda. *Pancatantra*
- Debito residuo, fuoco residuo, e così anche nemico residuo ritornano ancora e ancora. Per questo non lasciare residui. *Pancatantra*
- Lo stolto corre dietro ai piaceri della vita e si trova ingannato. Il saggio evita i mali.
- Colui che non si lascia abbattere quando è colpito da una calamità, né si esalta per il successo, e nell'acquisto sa controllarsi, ed è paziente, e lentamente si affaccia, e tiene nascoste le voci infamanti, e sta in guardia quando si trova in punti deboli; le fortune stanno nelle mani di colui che, con animo sottomesso al destino, agisce in questo modo.
- Il principale compito dell'uomo nella vita è dare alla luce se stesso. *Erich Fromm*
- Il vero signore è simile a un arciere: se manca il bersaglio, ne cerca la causa in se stesso.
- Gli ostacoli sono quelle cose spaventose che vedete quando distogliete gli occhi dal bersaglio. *Curt Curlson*
- Riflessivo tra gli irreflessivi, ben desto tra coloro che dormono, l'uomo saggio procede al pari di un cavallo da corsa, staccando gli altri come fossero broccoli. *Buddha*
- L'unica saggezza che possiamo sperare di acquistare è quella dell'umiltà. *Thomas Stearns*
- Compiendo cose giuste diventiamo giusti, compiendo cose moderate diventiamo moderati, facendo cose coraggiose, coraggiosi. *Aristotele* (filosofo greco, 384-322 a.C.), *Etica*
- Un albero geme se lo tagliano, un cane guaisce se lo picchiano, un uomo cresce se lo

offendono. *José Saramago*

- La brevità è l'anima della saggezza.
- Ciò che abbiamo fatto solo per noi stessi muore con noi. Ciò che abbiamo fatto per gli altri e per il mondo resta ed è immortale. *Dan Brown*
- Possiamo imparare a essere saggi in tre modi. Il primo è quello dell'imparare a riflettere, ed è il migliore. Il secondo è l'imitazione, ed è il più facile. Il terzo è affidarsi all'esperienza, ed è il più doloroso. *Confucio*
- L'esperienza è un frutto tardivo che matura senza diventare dolce.
- La conoscenza parla, la saggezza ascolta. *Jimi Hendrix*
- La strada della conoscenza contempla il fatto di non aver paura di sbagliare. *Coelho*
- Per chi aspira al primo posto non è indecoroso fermarsi al secondo o al terzo. *Cicerone*
- Non cercare di diventare un uomo di successo, ma piuttosto un uomo di valore. *Albert*
- Bisogna vivere come si pensa, altrimenti si finirà per pensare come si è vissuto. *Bourget*
- La natura ha delle perfezioni per mostrare che è l'immagine di Dio. Ma ha anche dei difetti per mostrare che ne è soltanto l'immagine. *Pascal*
- E la regola secondo me è: quando sei a un bivio e trovi una strada che va in su e una che in giù, piglia quella che va in su. E' più facile andare in discesa, ma alla fine ti trovi in un buco. A salire c'è speranza. E' difficile, è un altro modo di vedere le cose, è una sfida, ti tiene all'erta. Bisogna essere all'erta e prendersi dei momenti da soli, di silenzio, di riflessione, di distacco. E guardare. *T. Terzani, La fine è il mio inizio*
- Se dovessi pensare all'uomo come l'immagine di Dio, non saprei che cosa pensare di Dio... *Konrad Lorenz, (1903-1989)*
- Conosci te stesso. *Socrate*
- La conoscenza di se esige cura costante, attenzione e vigilanza interiore, quella capacità di concentrazione e di ascolto del silenzio che aiuta l'uomo a ritrovare l'essenziale grazie anche alla solitudine.
- Conoscete quale sia il vostro vero valore, e non vi perderete.
- E se non puoi la vita che desideri cerca di non sciuparla nel troppo commercio con la gente, con troppe parole e un via vai frenetico. Non sciuparla portandola in giro in balia del quotidiano gioco balordo degli incontri e degli inviti, fino a farne una stucchevole estranea. *L. Wittgenstein*
- Vuoi che gli altri parlino bene di te? Non parlarne. *Blaise Pascal*
- Ascolta ciò che dicono i tuoi calunniatori: potrai così apprendere la verità su di te. *Arthur*
- Il saggio sa di essere stupido, ed è lo stupido invece che credere d'esser saggio.
- *Un giovane sognò di entrare in un grande negozio. A far da commesso, dietro il banco ne c'era un angelo. "Che cosa vendete qui?", chiese il giovane. "Tutto ciò che desidera",*

rispose cortesemente l'angelo. Il giovane cominciò ad elencare: "Vorrei la fine di tutte le guerre nel mondo, più giustizia per gli sfruttati, tolleranza e generosità verso gli stranieri, più amore nelle famiglie, lavoro per i disoccupati, più comunione nella Chiesa e... e...". L'angelo lo interruppe: "Mi dispiace, signore. Lei mi ha frainteso. Noi non vendiamo frutti, noi vendiamo solo semi". La tua anima è un giardino in cui sono seminate le imprese e i valori più grandi. Li lascerai crescere?

- A prescindere da come trattiamo l'altro, se lo amiamo o lo odiamo, noi dobbiamo comprendere che l'altro è in noi. *M. Cacciari*

- Comprendere l'esperienza e il retroterra culturale degli altri. *Dalai Lama*

- Un cattivo messaggero provoca sciagure. *proverbio*

- Nessuna sporcizia viene dal cielo. *Talmud*

- Canta come se nessuno ti stesse ascoltando, balla come se nessuno ti stesse guardando, vivi come se il paradiso fosse sulla terra. *Proverbio cinese*

- Dio, nella sua infinita saggezza, ha nascosto l'inferno in mezzo al paradiso per fare in modo che stessimo sempre attenti. *Paulo Coelho*

- Ogni cosa sulla terra ha un doppio carattere, come una miscela di sabbia e di zucchero. Sii come la saggia formica che sceglie solo zucchero e non tocca la sabbia. Per la colpa di molti non giudicare il tutto. *Babajì*

- Dopo 25 anni di P.A. e alla luce di numerosi esempi si può individuare la differenza tra la *legge formale* e la *legge sostanziale*. La prassi supera la *lettera* e la *ratio* della legge nel senso che, dopo la stesura della legge, chi vuole che sia interpretata in modo differente si attrezzerà (modifiche, regolamenti, interpretazioni autentiche, sentenze, ecc.) perché ciò ci verifichi. Per cui anche in presenza di una legge chiara, che mi esclude dal beneficio, bisogna comunque presentare istanza per ottenere qualcosa, perché quasi sempre uscirà la "*locomotiva*", che, per ottenere ciò che vuole farà reinterpretare la norma perché vi rientri e recuperi anche gli interessi e la perdita di tempo, includendo nel treno anche chi è stato escluso in un primo tempo. *Rocco Casella 3.2.2004*

- Un uomo si riconosce dai libri, dagli amici e dalla capacità di ammettere i propri errori.

- Non giudicare chi non conosci.

- La saggezza è come l'orizzonte: più ci si avvicina ad esso, e più retrocede. *I. Khan*

- Una maniera per farsi notare è l'assenza. *A. Morandotti*

- Il miglior momento per tenere a freno la lingua è quando senti che devi dire qualcosa per non scoppiare. *Josh Billings*

- Chi cavalca la tigre non può più scendere. *proverbio cinese*

- Se prima di tutto potessimo sapere dove siamo e dove stiamo andando, potremmo decidere meglio cosa fare e come farlo. *Abraham Lincoln*

- Non sottovalutare mai l'avversario e studia bene il campo di battaglia. *Sun Tzu*

- Il maestro era totalmente indifferente al giudizio degli altri tanto che i discepoli gli chiesero come avesse raggiunto questo grado di libertà. Egli rispose: "Fino a vent'anni non m'importava di cosa la gente pensasse di me. Dopo i vent'anni mi preoccupavo disperatamente di cosa pensasse di me. Dopo i cinquanta capii che in realtà la gente non pensava minimamente a me." *antico apologo orientale*

- "Temo sempre di essere giudicato" disse un discepolo. "Cosa posso fare per liberarmi da questa paura?" "Basta che tu perda l'abitudine di giudicare" rispose il maestro.

- La vostra preoccupazione per ciò che gli altri pensano di voi scompare una volta che capite quanto di rado pensano a voi. *David Foster Wallace*

- Quarant'anni è un'età terribile. Perché è l'età in cui diventiamo quello che siamo. *Charles*

- Se è pace che vuoi, cerca di cambiare te stesso non gli altri. E' più facile proteggersi i piedi con delle pantofole che ricoprire di tappeti tutta la terra. *Anthony De Mello*

- Ci siamo fino ad ora limitati a spiegare il mondo, ma ora si tratta di cambiarlo. *Marx*

- Gli uomini utili, che fanno qualcosa di utile, non si infastidiscono se sono trattati come inutili. Ma quelli inutili si ritengono sempre importanti, e dietro l'autorità celano invece tutta la loro incompetenza.

- L'incompetenza si manifesta con l'uso di troppe parole.

- Quelli che sopportano tutto diventano insopportabili. *Ambrogio Borsani*

- Pian piano il dolore si distilla grazie agli dei e, nostro malgrado, in saggezza. *Eschilo*

- La saggezza è la capacità di vivere i nostri valori e ideali più elevati e di trasformarli ogni giorno in azioni. *Sri Sri Ravi Shankar*

- Colui che conosce gli altri è saggio. Colui che conosce se stesso è illuminato. Colui che vince gli altri è forte. Colui che vince se stesso è potente. Colui che conosce la gioia è ricco. Colui che mantiene il proprio cammino ha volontà. Sii umile, e rimarrai integro. Curvati, e rimarrai eretto. Svuotati, e rimarrai pieno. Consumati, e rimarrai nuovo. Il saggio non si esibisce, e perciò brilla. Egli non si fa notare, e perciò viene notato. Egli non si elogia, e perciò ha merito. E, giacché non è in competizione, nessuno al mondo può competere con lui.

- Il saggio è colui che, invece di uccidere le sue passioni, riesce a controllarle.

- Saggio è colui che non smette mai di porsi degli interrogativi. *Andrè Gide*

- Ho sentito che in India, vicino a Madras, c'è un tempio nei cui recessi un grande saggio di tremila anni fa scrisse, su foglie di palma, la vita e la morte degli uomini di tutti i tempi. *Tiziano Terzani (1937-2004) da "Un indovino mi disse"*

- La passione della carne, la gelosia, la violenza, l'ubriachezza, l'intransigenza, l'ambizione: se non riesci a liberarti neppure di uno di questi mali non sarai mai tranquillo.

Tiziano Terzani (1937-2004) da "Un indovino mi disse"

- Signore, liberami dal desiderio di essere stimato, di essere amato, di essere innalzato, di essere apprezzato, di essere lodato, di essere scelto, di essere consultato, di essere approvato, di essere famoso...

- Signore, liberami dalla paura di essere disprezzato, di essere condannato, di essere dimenticato, di essere giudicato male, di essere deriso, di essere sospettato...

"litanie dell'umiltà" di Charles de Foucauld 1858-1916

- Prima ti ignorano, poi ti deridono, poi ti combattono. Poi vinci. *Gandhi*

- Il saggio non si espone al pericolo senza motivo, poiché sono poche le cose di cui gli importi abbastanza; ma è disposto, nelle grandi prove, a dare perfino la vita, sapendo che a certe condizioni non vale la pena vivere. *Aristotele*

- L'uomo piccolo vuole che si parli di lui. *Voltaire*

- Un grande uomo mostra la sua grandezza dal modo in cui tratta gli altri. *Dale Carnegie*

- Il motivo per il quale fiumi e mari ricevono l'omaggio delle sorgenti di centinaia di monti sta nel fatto che fiumi e mari stanno più in basso delle montagne e così possono regnare sulle sorgenti montane. Così il saggio che desidera porsi al di sopra degli uomini di fatto si pone al di sotto di loro; il saggio che desidera porsi davanti agli uomini, di fatto si pone dopo di loro. Così, benché il suo posto sia sopra gli uomini, essi non risentono del suo peso; benché il suo posto sia davanti a tutti loro, essi non se ne sentono offesi. *Lao Tse*

- Siate sobri, vegliate; il vostro avversario, il diavolo, gira come un leone ruggente cercando chi possa divorare. *1 Pietro 5,8*

- Dobbiamo rimanere sobri e vigili perché l'unica vera colpa è la sfiducia che sfocia in disperazione o in indifferenza. *San Paolo*

- Non potendo fare di noi degli umili, Dio fa di noi degli umiliati. *Julien Green*

- Le conseguenze della tua collera sono spesso più gravi delle sue cause. *Marco Aurelio*

- Consigli per i discepoli:

Quando assisti alla buona azione di un altro esortati a seguire il suo esempio. Nell'aver notizia dell'errore di un altro, raccomandati di non imitarlo. Anche da solo in una stanza buia comportati come se avessi di fronte un nobile ospite. Le virtù sono i frutti dell'auto-disciplina, la modestia è il fondamento di tutte le virtù. Un cuore nobile non si mette mai in mostra. Critica te stesso, non criticare mai gli altri. Vivi con un fine e lascia i risultati alla grande legge dell'universo. Trascorri ogni giorno in serena contemplazione. *101*

- L'errore nasce sempre dalla tendenza dell'uomo a dedurre le cause dalle conseguenze.

- Mi rivolgo a coloro fra i contemplativi che si sentono interpellati dalla miseria e dalla lotta dell'uomo d'oggi; in nome di tutti coloro che lottano, conosciuti o anonimi, in nome di tutti quelli che sono impegnati nella costruzione di una società, vi chiedo insistente-

mente: non rinunciate alla vostra vocazione, sappiate essere completamente attenti agli uomini condividendo le loro ricerche, i loro successi, i loro scacchi, le loro lotte. Vivete al ritmo delle sofferenze e delle gioie degli uomini, ma non abbiate paura di farlo partendo dalla vostra vocazione; ricercate forme nuove, certo, ma non rifiutate ciò che è fondamentale nella chiamata che avete ricevuto dal Signore; il mondo ne ha bisogno, anche se non lo sa o non riesce ad esplicitarlo. *Frère Roger di Taizé*

- Quando si è visto una volta sola lo splendore della felicità sul viso di una persona che si ama, si sa che per un uomo non ci può essere altra vocazione che suscitare questa luce sui visi che lo circondano. *Albert Camus*

- Il cuore è una ricchezza che non si vende e non si compra, ma si regala. *G. Flaubert*

- Non fate nulla per spirito di parte, o per vanagloria, ma ciascuno, con umiltà, stimi gli altri superiori a se stesso. *Filippesi 2,3*

- Io non ho mai oltrepassato il mio rango per camminare più in alto, né mi sono mai turbato in caso di umiliazione, perché ogni mio pensiero era in questo: nel pregare il Signore che mi spogliasse dell'uomo vecchio. *anonimo Padre del deserto*

- Il modo migliore per vivere una vita ottima e onesta è non fare quello che si rimprovera agli altri.

- Il sapiente sa quel che dice, lo stolto dice quello che sa. *tradizione rabbinica*

- L'eterna catena del progresso umano: conoscere per non temere, non temere per affrontare, affrontare per risolvere.

- Per solidarietà si intende un gruppo "solido" la cui coesione costituisce un tutt'uno. Quindi se è un corpo solo, un tutt'uno, nessuno può tollerare che un solo componente sia offeso. La mancanza di spirito solidale è una violazione a noi stessi.

Ogni lesione a un altro è una violazione a me stesso. Occorre lavorare per includere perché nessuno sia fuori dal gruppo, perché i più deboli, i più esposti per le diverse povertà (economiche, di cultura, di potere ecc.) possano far parte a pieno titolo dell'unico corpo che è la Chiesa. Sotto questa luce si può leggere la Parabola dei tralci e della vite, della pecorella smarrita. Un puzzle, un mosaico è la composizione di varie tessere, ognuno con una sua specificità, ma che da sole non dicono molto, combinate insieme esprimono il tutto, il tutt'uno armonico e di contenuto. *24.4.04 segno alla riunione END a casa nostra*

- Devi confidare nella Grazia di Dio – che è sempre dentro di te è la Tua Forza – e devi saperla meritare e conservare. Allora, per furiosa che sia la tempesta, la supererai senza danno.

- Fra le qualità che formano un carattere impeccabile, le più elevate sono: l'Amore, la Pazienza, la Tolleranza, la Costanza e la Carità. Queste sono le virtù da rispettare e coltivare. *Ass. SAI (Servizio Amore Incondizionato)*

- Dubitate di chi ha solo grandi certezze e riponete fede in chi ha anche seri dubbi, in quan-

to la vera saggezza sta anche nel saper riconoscere la propria ignoranza. *X. Wheel*

- L'insicurezza può essere segno di saggezza. *Paulo Coelho*
- Ci sono due razze di sciocchi: quelli che non dubitano di nulla e quelli che dubitano di tutto. *Principe di Ligne*
- Il dubbio è nemico dell'azione ma amico della conoscenza. Esitare va benissimo se poi fai quello che devi fare. *Bertold Brecht*
- Spero che non sia lontano il giorno in cui l'economia occuperà quel posto di ultima fila che le spetta, mentre nell'arena dei sentimenti e delle idee saranno protagonisti i nostri problemi reali: i problemi della vita, dei rapporti umani, del comportamento, della religione. *Keynes John economista*
- Il rimedio c'è ed è in noi. Esigo da me stesso non la genialità ridicola, ma un'onestà infinita, una scrupolosità che si tempri nelle piccole cose. *Pietro Gobetti*
- Se fai quello che hai sempre fatto, otterrai quello che hai sempre ottenuto.
- Dio pose l'uomo nel giardino dell'Eden perché lo coltivasse e lo custodisse. *Genesi 2,15*
- Bisogna saper coltivare il proprio giardino. *Voltaire*
- Rispondi in maniera intelligente anche a chi ti tratta stupidamente. *Lao Tze*
- Uno che insista troppo a ribattere le proprie opinioni troverà ben pochi che siano d'accordo con lui. *Lao Tze*
- Vivere intensamente compensa ogni sforzo e quasi ogni sacrificio. Vivere a metà è sempre stata la funzione e il castigo dei mediocri. *Rolo Diez*
- L'uomo ragionevole si adatta al mondo, quello irragionevole insiste e cerca di adattare il mondo a se stesso, ne consegue che il progresso dipende totalmente dall'uomo irragionevole. *George Bernard Shaw 1865-1950*
- I miei figli amano questa storia e spero un giorno di raccontarla ai miei nipoti, perché è vero che la vita è breve e fragile, ma è altrettanto vero che la dignità e il coraggio le conferiscono una vitalità che ci fa sopportare i suoi inganni e le sue sventure. *Luis Sepulveda*
- Infuriarsi ed eccitarsi nel combattere qualche idea è facile soprattutto quando non siamo del tutto sicuri della nostra posizione e ci sentiamo interiormente tentati di passare dalla parte dell'avversario. *Thomas Mann*
- Iniziare una lite è come aprire una diga. *Proverbi 17,14*
- L'uomo può arrampicarsi sulle vette più alte; ma non può rimanervi a lungo. *G.B. Shaw*
- Se vorrai star bene, cura la salute dell'anima, e poi quella del corpo, la quale non ti costerà molto. *Seneca*
- Non dei corpi dovete prendervi cura, né delle ricchezze ma dell'anima in modo che diventi la più buona possibile. *Seneca*
- L'istante occupa uno stretto spazio fra la speranza e il rimpianto, ed è lo spazio della vita.

Il rimorso è un'esperienza da chi ritiene di aver tenuto azioni o comportamenti contrari al proprio codice. Il rimorso produce il senso di colpa.

Il rimpianto è una reazione negativa, conscia ed ad azioni e comportamenti compiuti nel passato. Generalmente viene accompagnato da ciò che si manifestano dopo che una persona si rende conto che non avrebbe dovuto fare o avrebbe dovuto fare una determinata cosa che ha o non ha fatto.

- Il rimorso dorme in un periodo prospero, ma si risveglia nella sventura. *Rousseau*
- Intendo per innocente non uno incapace di peccare, ma di peccare senza rimorso.
- Le cose difficili richiedono tempo, quelle impossibili richiedono un po' più di tempo.
- Scopo della vita è rimanere vivi. *M. Crichton*
- Smetti di cercare uno scopo. Lo scopo sei tu! *Wayne*
- Tutto è difficile prima di essere facile. *T. Fuller*
- Ci sono cose che si fanno perché si vogliono; altre che si vogliono perché si sa che, inevitabilmente si faranno. *A. Bevilacqua*
- Una cattiva azione non ci tormenta appena compiuta, ma a distanza di molto tempo, quando la si ricorda, perché il ricordo non si spegne. *J.J. Rousseau*
- In conclusione, è meglio dormire su qualcosa che non si è fatto, piuttosto che farla male e restare sveglia a preoccuparsi. *J. Rovin*
- Anche gli uomini pratici hanno i loro sogni, i vecchi hanno le loro vanità. *F. Forsyth*
- Al mondo c'è una cosa peggiore dell'essere oggetto di chiacchiere: non essere oggetto di nessuna chiacchiera. *O. Wilde*
- Siamo come degli attori che interpretiamo un ruolo, perché legarsi morbosamente ad esso?
- Il genio è la capacità di mettere in pratica ciò che hai in mente. Non c'è altra definizione del genio. *F.S. Fitzgerald*
- I monaci e di discepoli non devono accettare le mie parole per rispetto, ma devono analizzarle come un orfice analizza l'oro: tagliando, limando, levigando, fondendo. *Buddha*
- Il genio è applicazione. *Genie Ist Fleib*
- Il genio non è altro che una grande attitudine alla pazienza. *G.L. Buffon*
- Il genio non è colui che accumula ma colui che seleziona e toglie.
- Una volta domandarono a Michelangelo come riuscisse a creare delle opere tanto magnifiche. "È molto semplice," rispose Michelangelo. "Quando guardo un blocco di marmo, io riesco a scorgervi dentro la scultura. Tutto ciò che mi rimane da fare è togliere i residui." C'è un'opera d'arte che siamo destinati a creare. Essa è il punto centrale della nostra vita e, per quanto tentiamo di ingannarci, sappiamo come sia importante per la nostra felicità. Eppure, quest'opera d'arte generalmente è coperta da anni di paure, colpe, indecisioni. Ma, se decideremo di eliminare questi residui, se non dubiteremo delle nostre capacità, saremo

in grado di proseguire nella missione che ci è stata destinata. E questa è l'unica giustificazione della nostra vita.

- In ogni blocco di marmo esiste già un'opera d'arte. La formazione aiuta a tirarla fuori.
- Ne quid nimis ossia non ci sia un troppo in alcuna cosa o azione.
- Chi pensa troppo concluderà poco. *Von Shiller*
- Avete sempre una scelta. C'è sempre qualcosa che potete fare. Non siete mai senza una possibilità. *M. Crichton*
- Se qualcuno ricorderà l'abito che porti e non il tuo sorriso, significa che tu non hai sorriso abbastanza.
- Chi non ride mai, non è una persona seria. *Fryderyk Chopin*
- Per perdere la testa occorre averne una. *A. Einstein*
- Non trovare difetti, trova rimedi. A lamentarsi sono capaci tutti.
- La vita è come uno specchio, ti sorride se la guardi sorridendo. *S. Terzi*
- Volare è utile, atterrare è necessario. *E. Drusiani*
- Se l'uomo sapesse ciò che vuole, si accontenterebbe di molto meno. *R. Gervasio*
- Tutto è divertente finché capita a qualcun altro. *W. Rogers*
- La gente può dubitare in ciò che dici, ma crede in ciò che fai.
- Si possiede veramente solo quello che si è capaci di dare. Altrimenti non si è possessori, ma posseduti. *Abbè Pierre*
- Il problema non sta tanto nell'aver di che vivere, ma nel sapere per che cosa vivere.
- La saggezza si acquista attraverso la sofferenza.
- Prendi a cuore le cose importanti.
- Se proprio non puoi stare zitto, quello che devi dire dillo in breve.
- Vedendo i vizi altrui il saggio corregge i propri.
- I vizi degli altri li abbiamo innanzi agli occhi, i nostri dietro le spalle. *Seneca*
- Non consumare il tuo cuore con affanni e dolori.
- Gesù nel discorso della Montagna per sei volte ripete "Non affannatevi". *Mt 6, 25-34*
- Cos'è tutto questo affannarsi per il denaro, e tormentarsi per questo mondo? Hai mai visto qualcuno che sia vissuto eterno? Questi uno o due soffi di vita che sono nel tuo corpo, sono un prestito: a mò d'imprestito bisogna vivere. *Omar Khayyàm*
- Libero è solo chi è saggio, perché solo il saggio è padrone di se stesso, non teme né la povertà né la morte né le catene, sa tenere testa alle passioni e disprezza gli onori; privo di bisogni che lo fanno dipendere dalla volontà altrui, ha tutto in sé, perfetto e compatto come una sfera sulla cui levigata superficie nulla di estraneo può fermarsi e contro cui il destino sempre si scaglia furiosamente senza mai riuscire a intaccarla.
- Non consumare la vita nella speranza, seguendo quello che non può essere.

- Per i propri mali si soffre; quelli degli altri dopo un attimo li dimentichiamo.
- Nelle faccende importanti è difficile piacere a tutti.
- Tre sono le cose più difficili per l'uomo: mantenere i segreti, impiegare bene il tempo libero e sopportare le offese.
- Le tre cose più difficili per un essere umano non sono attributi fisici o capacità intellettuali. Sono queste: primo, restituire amore in cambio di odio; secondo, coinvolgere gli esclusi; terzo: ammettere di avere torto.
- La cosa più difficile del mondo è sapere fare una cosa e guardare qualcun altro che la sta facendo nel modo sbagliato senza commentare. *Theodore H. White*
- Se sei forte, sii mite e pacifico, in modo che chi ti sia vicino abbia rispetto di te più che paura.
- Preferisci un danno a un ingiusto guadagno: il primo addolora una volta, il secondo per tutta la vita
- Se credete che una cosa sia sbagliata, non fatela. Non importa che cosa vi promettono, le minacce che vi fanno, le conseguenze cui andate incontro. Lui nella sua vita ha dimostrato che si può essere indipendenti. Voi siete ciò che decidete di essere. *Will Smith di*
- Non temere di percorrere una lunga strada, se sei diretto verso coloro che hanno qualcosa da insegnarti. *Isocrate*
- La vera saggezza consiste non solo nel vedere ciò che ci sta davanti al naso, ma anche nel prevedere ciò che accadrà.
- Vagliate tutto, trattenete il valore. *San Paolo*
- Signore dammi il coraggio di cambiare le cose che possono e devono essere cambiate, la serenità di accettare le cose che non possono essere cambiate e la saggezza di riconoscere la differenza che esiste fra di esse.
- Il saggio parla solo se è interpellato
- Se sbagli non curarti. Se non correggi preoccupati.
- Se non puoi parlare bene di una persona, non parlare.
- Quando hai fretta, rallenta il passo.
- Affrettatevi adagio! Le cose saranno fatte sempre presto e per tempo, se saranno fatte bene. *San Francesco di Sales*
- L'individuo moderno è fragile perché nato dal desiderio degli altri, non può vivere senza questa riaffermazione. *Gallimard*
- Noi pensiamo molto di meno di quanto sappiamo. Sappiamo molto di meno di quanto amiamo. Amiamo molto meno di quanto si possa amare. E così siamo molto di meno di ciò che siamo.
- Non bisogna sempre pensare al raccolto quando si semina, ma imparare a fare le cose e a compiere opere, senza occhieggiare in continuazione ai vantaggi. Si può anche agire

nella vita per amore, e non per interesse personale.

- La gente si offende di più a ricevere poco che a ricevere niente. *Ivy Compton-Burnett*
- La speranza è un'erbaccia che ricresce. *Violette Leduc*
- Venienti occurrirte morbo. (Portate rimedio al male prima che sia nel suo colmo)
- Chi nasconde il male finisce all'ospedale.
- A vita è tosta e nessuno ti aiuta, o meglio ce sta chi t'aiuta na volta, pè putè di: "T'aggio aiutato...". *Eduardo De Filippo*
- C'è chi regala a piene mani, e nessuno gli è grato; il modo di donare vale più del donato.
- Se si pensasse più a far bene, che a star bene, si finirebbe tutti per star meglio. *Manzoni*
- Ognuno sogna i sogni che si merita. *Gesualdo Bufalino*
- Tutto ciò che vale merita d'essere atteso.
- Aquile bisogna essere, non tordi. *Grazia Deledda*
- Il peggiore peccato contro i nostri simili non è l'odio ma l'indifferenza: questa è l'essenza dell'inumanità. *George Bernard Shaw 1865-1950*
- Un peccato, piccolo o grande, aumenterà i vostri problemi, diminuirà la vostra energia e moltiplicherà le vostre difficoltà.
- Se tu conoscessi i tuoi peccati, ti perderesti d'animo! Allora mi perderò d'animo, Signore! No, perché ti saranno rivelati nel momento in cui ti saranno perdonati! *Pascal*
- Chi non ha ferite sulla mano può, con quella mano toccare il veleno: il veleno non penetra dove non esiste ferita; né esiste peccato per chi non lo compie. *Buddha*
- Veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua, porrò un freno alla mia bocca. *Salmo 39,2*
- Un peccato piccolo o grande, aumenterà i vostri problemi, diminuirà la vostra energia, moltiplicherà le vostre difficoltà.
- Voce dal sen fuggita, poi richiamar non vale ... *Metastasio*
- Troverai sollievo alle vane fantasie se compirai ogni atto della tua vita come se fosse l'ultimo. *Marco Aurelio*
- Un sorriso non costa nulla, ma crea molto. Arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dispensa. Dura un baleno e talvolta il ricordo rimane per sempre. Nessuno è tanto ricco da poterne fare a meno, né tanto povero, ma i benefici del sorriso arricchiscono l'uno e l'altro. Nessuno ha tanto bisogno di un sorriso quanto coloro che non ne hanno più da dispensare. *P. Faber*
- Spesso l'uomo si comporta con la vita come fa con la pioggia. Passa il tempo ad aspettare che finisca. *A. Polgar*
- E' più facile conquistarsi un titolo che l'abilità, dirsi dottore che saper guarire, pittore che dipingere, genio che creare. E' più facile ridere delle cose che capirle, girare intorno alle difficoltà che sormontarle, citare un errore di un uomo che dimostrate la complessa natu-

ra. *Giuseppe Prezzolini*

- Ci sono persone che scelgono di seguire la strada più facile e cioè quella di qualcun altro. Se stai seguendo il pastore di una gregge non capisci che tu solo puoi essere il tuo pastore. Un gregge non è guidato ma protetto contro le interferenze degli altri. L'uomo saggio sottolinea questa differenza. Tutti, chi più chi meno, sappiamo qual è la direzione giusta da seguire nella vita. Il cuore e la mente conoscono già tutte le risposte; quindi basta imparare a liberare la mente per conoscere le risposte. Così come nessuno è in grado di donarti il benessere, nessuno può darti ciò che già possiedi dentro di te. Dobbiamo imparare da soli che cosa siamo e che cosa significa la vita per noi. Infatti, chi può conoscerti meglio di te stesso? Nessuno può condurre la tua esistenza al posto tuo perché altri non sono in te. Se stai vivendo all'ombra di qualcuno, non vivi la tua vera luce. Centri nella tua luce interiore: è un tuo diritto spirituale perché si tratta della tua vita. *Da Il miracolo è dentro di te*
- Se non conosci bene te stesso, come fai a conoscere un altro? E quando conosci te stesso, tu sei l'altro. *Nisargadatta Maharaj (1897-1982)*
- Quando esci da casa, chiediti che cosa devi fare; quando rientri, chiediti che cosa hai fatto.
- Il saggio cerca di conseguire l'assenza del dolore, non il piacere.
- "Preguntando caminar" (procedere facendo domande)
formula ricorrente utilizzata dagli uomini e dalle donne "zapatiste"
- La vita non deve essere un romanzo che ci si impone, ma un romanzo inventato da noi.
- L'interdipendenza è e dovrebbe essere l'ideale dell'uomo al pari dell'autosufficienza. L'uomo è un essere sociale. Senza interrelazioni con la società egli non può realizzare la sua unità con l'universo, né sopprimere il proprio egoismo. *Mohandas K.Gandhi*
- Migliaia e migliaia di persone si riducono ogni anno in uno stato di vera povertà per la loro grande ansia di non essere considerati poveri. *W. Cobbett*
- Non si può rivendicare dei diritti da adulti ed esercitare dei doveri da bambini. *Luciano*
- Reso più piccoli dall'elettricità, il nostro globo è diventato come un paese. *McLuhan*
- La vita è evidentemente un miracolo. Siamo parte di questa vita, e passiamo, con gli anni, da una forma all'altra di essa (...) mai un uomo potrà, tecnicamente o meccanicamente, apprendere tutti i segreti della vita. Ma con la sua anima, è legato al mondo, è in armonia con esso, forse anche solo inconsciamente. *M.Chagall*
- Nella prospettiva taoista, l'uomo appena nato è molle e fragile, ma nella morte diventa rigido e forte: il duro e il forte sono seguaci della morte, la mollezza e la fragilità sono seguaci della vita.
- Le persone che difendono una causa non necessariamente la amano. Alcuni amano il tipo di vita che bisogna condurre per poter propugnare quella causa. *Simone Weil*
- L'unica difesa contro il mondo è conoscerlo bene. *Locke*
- Siamo nel mondo per reciproco aiuto, come piedi, come mani, come palpebre, come denti di sopra e di sotto ; di conseguenza, è contro natura ogni azione di reciproco con-

trasto. *Marco Aurelio*

- Nessuno è padrone della propria esistenza. Ciascuno di noi – per quanto insignificante – produce un effetto su qualcun altro; così come un sasso provoca cerchi concentrici se gettato in uno stagno. *Paul Lowney*

- Dio ha dato due braccia all'uomo perché non lo infastidisca.

- Dicono che chi è sazio non può capire chi è affamato; io aggiungo che un affamato non capisce un altro affamato. *Fedor Dostoevskij*

- Se chiedi ad un bimbo europeo di chi è il terreno tra due caseggiati, ti dirà che è di nessuno, se lo chiedi ad un bimbo giapponese ti risponderà che è di tutti. *Bruno Munari*

- Agire è più difficile per un credente, perché egli ha una costante esigenza di assoluto, rispetto alla quale sempre si sente e si sentirà del tutto inadeguato. *Abbè Pierre*

- Regola fondamentale, prima di agire, è quella di mettersi nei panni dell'altro. Senza ciò, qualsiasi vera ricerca del bene comune risulterebbe impossibile. *Abbè Pierre*

- La sorgente della serenità è il sapere accettare se stessi e la realtà che ci circonda.

- Mi sono assolutamente studiato di non ridere delle azioni degli uomini, non piangerle, non detestarle, ma comprenderle. *Spinoza*

- L'uomo nuovo non vuole maestri ma testimoni, e se accetta maestri è perché sono testimoni. *Paolo VI*

- I maestri indicano una via da seguire. I testimoni sono coloro che con la loro vita mostrano le idee che professano. *Piero Grasso, proc. naz. Antimafia - Pres. Senato*

-Ogni momento di ricerca è un momento di incontro. *Paulo Coelho*

- Oggi il consumatore è la vittima del produttore, che gli rovescia addosso una massa di prodotti ai quali deve trovar posto nella sua anima. *Mary McCarthy*

- Amare se stessi è l'inizio di un idillio che dura tutta la vita. *Oscar Wilde*

- Il primo passo è il più difficile. *M.de Vichy-Chamrond, letterata francese*

- Spesso la saggezza è più vicina quando ci chiniamo che quando c'innalziamo in volo.

Trova il tempo

Trova il tempo di lavorare, è il prezzo del successo.

Trova il tempo di riflettere, è la fonte della forza.

Trova il tempo di giocare, è il segreto della giovinezza.

Trova il tempo di leggere, è la base del sapere.

Trova il tempo d'essere gentile, è la strada della felicità.

Trova il tempo di sognare, è il sentiero che porta alle stelle.

Trova il tempo d'amare, è la vera gioia di vivere.

Trova il tempo d'essere contento, è la musica dell'anima. *Da un testo irlandese*

