

PRESENTAZIONE

Per il diciassettesimo anno l'Associazione **Centro di Solidarietà Sociale "Il Ponte"** presenta la pubblicazione **"La GUIDA per le famiglie di Potenza" - XVII edizione 2014**.

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 che a tutti coloro che per qualsiasi ragione frequentano il capoluogo di Regione. Potenza è una città in continua evoluzione e, nemmeno con uno sviluppo armonico, per cui occorre fotografare di tanto in tanto gli spostamenti che avvengono. Cerchiamo di fornire informazioni che a volte sfuggono alla nostra attenzione, ma che raccolte in un piccolo opuscolo prima o poi potrebbero tornarci utili; tale strumento ha lo scopo di orientarsi 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 questo opuscolo, 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: **"Risoluzione dei problemi, opportunità, ingegno, genio, talento"**. Si ringraziano quanti hanno collaborato per l'aggiornamento dei dati, in particolare gli Ufficio Relazioni con il pubblico (URP) del Comune di Potenza, della A.S.P. di Potenza, del CROB e dell'Ospedale San Carlo.

Potenza, novembre 2013

Rocco Casella

N.B.: Se riteni 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" codice IBAN IT70 W010 1004 2001 0000 0100 790 presso Banco di Napoli – Agenzia di Potenza in C.so XVIII Agosto, 99

MEMORANDUM PERSONALE

Nome e Cognome
 Indirizzo..... e-mail.....
 tel. casa..... tel. uff..... fax..... cell.....
 Carta d'identità n. Rilasciata ilscad.....
 Patente n. Rilasciata ilscad.....
 Passaporto n. Rilasciato il scad.
 Codice fiscale Partita I.V.A.
 Auto: targata..... C.V.....
 Assicurazione autoscad.....
 Assicurazione vita scad.
 Altre assicurazioni.....
 Medico di famigliatel.....
 Orari ambulatorio..... Allergie
 Documento A.S.P. n. Gruppo sanguigno
 Banca Agenzia cod. ABI CAB
 Conto corrente bancario n. conto corrente postale n.
 Bancomat n.scad..... Carta di credito n..... scad.....
 In caso di necessità avvisare

PER METTERSI ALLO SPECCHIO

n. scarpe collo camicia tg. pantaloni n. calze

"SOMMARIO"

I servizi per l'infanzia e la famiglia.....	pag. 4
Anziani	“ 5
Handicap.....	“ 6
Tossicodipendenze - Telefonia sociale	“ 7
Volontariato e Solidarietà	“ 8
Associazioni Ambientaliste - Cultura e Scuola	“ 10
Ist. Superiori-Università di Basilicata	“ 11
Ass. di categoria - Difensore Civico	“ 12
Associazioni difesa consumatori - Tempo libero.....	“ 13
Impianti sportivi	“ 14
AZIENDA SANITARIA del Potentino (ASP).....	“ 15
Esenzioni dal Ticket.....	“ 19
Strutture mediche private convenzionate	“ 20
Ospedale Oncologico regionale CROB – Rionero in V.	“ 22
Azienda Ospedaliera Regionale AOR - San Carlo	“ 24
Ambulanze a pagamento.....	“ 30
Sindacati – Patronati e CAF.....	“ 31
Opportunità per disoccupati.....	“ 32
Organi d'informazione	“ 33
Documenti: dove farli	“ 34
Numeri utili	“ 35
Utenze	“ 36
Trasporti e Automobile	“ 38
Municipio di Potenza	“ 44
Farmacie	“ 48
Scadenze dell'anno.....	“ 49
Schegge di saggezza	“ 50

I SERVIZI per l'INFANZIA e la FAMIGLIA

- Associazione "Stella del mattino" – c.da Costa della Gaveta, 142
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 – c.da Costa della Gaveta tel. **3291005839**
accoglienza ragazze
- Telefono Donna – Casa delle donne – via dei Ligustri,32
Casa per l'accoglienza per donne vittime di violenze tel. **55551**
- Ministero Pari Opportunità: "Antiviolenza donna" tel. **1522**
- Famiglie affidatarie "Il Ponte" – c.da Bucaletto tel. **444869**
- Gruppo Giovani del "Il Ponte"- c.da Bucaletto tel. **3498374549**
- Tribunale per i minorenni -via Appia, 175/bis tel. **53978**
- Gruppo di volontariato "Solidarietà"- viale Dante, 104 tel. **21517**
www.grupповolontariatosolidarieta.org www.commissioneadozioni.it
- numero verde tel. **800.002.393**
- Ritiro indumenti semi-nuovi c/o parrocchia S.Anna tel. **21517**
- Centro aiuto alla vita- vico Flli S.Sofia,14 www.mpv.org tel. **34232- 800.81.30.00**
- C.L.U.M.B.Centro Metodo Billings – via Vescovado, 63 tel. **23744**
- Biblioteca Comunale per l'infanzia – via Torraca,113/a tel. **274129**
- Ministero del Lavoro e Welfare tel. **800.196.196**
- A.I.D. (Ass. Dislessia) – via Vaccaro, 290 tel. **3386336639**
<http://aidpotenza.blogspot.it/> <http://www.aiditalia.org/it/>
- UNICEF - via Caserma Lucania, 21/A tel. **37529**
- Asili nido:**
- Il Bruco – via Ionio tel. **594091**
- Grillo Parlante – via Nitti tel. **55668**
- La Giostra 2000 Coop. – via Adriatico tel. **445424**

- via delle Acacie tel. 59087
- via Perugia tel. 3484732564
- Lo scarabocchio – via Iosa, 11 tel. 471885

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

- L.R. 45/2000 “Interventi a favore della famiglia”
- 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”

ANZIANI

- **Comune di Potenza - Ufficio cortesia** – via Lacava, 2 tel. 415542
- Comune – via Lacava, 2 – servizio taxi per disabili tel. 493835/812
- **Casa di riposo “R. Acerenza”**- via Sanremo tel.441612/34413
- **Comunità diurna per anziani “Sorridere al tempo”**
via Seminario Maggiore tel. 328010506
- Centro di Riabilitazione “**Don Uva**”- Largo Don Uva, 2 tel. 446112-446124
- Ricovero in Nucleo Alzheimer (N.A.) www.alzheimer.it
- Residenza Sanitaria Ass.le (R.S.A.) Centro Socio Sanitario Riabilitativo (C.S.S.R.)
- **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 www.auser.it tel. 301409
- Rete Telematica (teleassistenza) via Volontari del Sangue,I tel. 45455
- Emergenza 24 ore su 24 tel. 113
- **Accoglienza immigrati c/o Pattocchia Santa Maria del Sepolcro (S.Maria)**
- **Città dei colori** (Centro Immigrati) - via Tirreno, 48 tel. 601233
- ANOLF (Ass.Naz. Oltre le Frontiere)-via Gallitello, 56 tel.476773/3396532119
- **Numero verde contro il razzismo** tel.800.90.10.10
- www.intrage.it www.anziani.it www.terzaeta.com www.centromaderna.it
- D.L. 201/2011 “Riforma del sistema pensionistico”

HANDICAP

- **A.I.A.S.** (Ass. Italiana Assistenza agli Spastici)- via Anzio tel. **45090**
- **Centro di riabilitazione psico-motoria "Fondazione Don C. Gnocchi"**
c.da Gala – Acerenza www.dongnocchi.it tel. **741448**
Direttore: dr.ssa **Simonetta Mosca**
- **Polo specialistico riabilitativo**
viale Regina Margherita 107 - **Tricarico (MT)** tel. **0835/524111**
Direttore dr. **Vincenzo Denisi**
- **Opedale di Pescopagano "San Francesco di Paola"**
riabilitazione intensiva e lungodegenza post acuzie
Direttore: dr.Domenico Santomauro tel. **097670284**
- **Associazione persone Down-** p.zza Gianturco n.1 tel. **56536**
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 Lacava, 2 tel. **415520/1**
- **Associazione Dopo di Noi** – via Volontari del sangue,1 tel. **36644/3281293494**
www.associazionedopodinoi.it www.dopodinoi.org
- **A.S.P.:** *protesi gli invalidi civili, di Guerra e per servizio e ai minori di anni 18*
(es.: carrozzelle, scarpe, busti, ecc.)
prodotti per incontinenti invalidi civili
via della Pineta, 26 tel. **26915/26922**
- **I disabili hanno diritto all'esenzione dal pagamento della tassa Automobilistica:**
Regione Basilicata – Dip. Pres. Giunta – via V.Verrastro, 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 Gianturco, 1- (Provincia) tel. **417352**
- **Centro documentazione handicap – Lauria** tel. **0973/628121**
www.handylex.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

-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" (contributi per l'acquisto di computer, le domande entro il 31 marzo)

-L. 6/2004 "Norme sull'amministratore di sostegno"

TOSSICODIPENDENZE

- **Associazione Insieme** – comunità diurna e residenziale- tel. **601056**
viale del Basento, 102

www.gruppoabele.it www.dronet.org www.cnca.it

- Centro di ascolto giovanile "La Strada"–via Ciccotti, 31/F tel. **441549**

- **SER.T** (Servizio tossicodipendenti) –via Ciccotti (V° piano)
tel. **310374/72/73/76/79**

- **A.R.C.A.T.**(Alcolisti in Trattamento)c/oParrocchia S.Anna
tel. **21517- 3297476759**

- **Alcolisti Anonimi** www.alcolisti-anonimi.it tel. **3462347881**

- **Telefono Verde Alcool** - *lun./ven.10/16* tel. **800.63.20.00**

TELEFONIA SOCIALE

- **Telefono Amico - tutti i giorni 10/24** tel. **199.284.284**

www.telefonoamico.it

- **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 529706**

- **Linea amica** www.lineaamica.it tel. **803.001**

VOLONTARIATO e SOLIDARIETA'

- **C.S.V.B.** (Centro Servizi per il volontariato della Basilicata):
via Sicilia tel. **273152/274477** - n. verde **800272999**
'La biblioteca del no profit' – merc. e ven.16/19
www.csvbasilicata.it www.fivol.it www.volontariatoinrete.it
- **CARITAS** - via del Seminario Maggiore - lun. /ven. 9,30/12,30 tel. **27124**
- Caritas - c/daBuculetto - pref.Caritas n.51 tel. **59123**
- Curia arcivescovile–L.go Duomo,5 www.diocesipotenza.it tel. **411706**
- **C.I.F.** (Consultorio) –c.da Buculetto 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**
- **A.N.T.** (Ass. Naz. Tumori)- Largo Don Uva, 4 tel. **442950/51750** fax
(offre gratis a domicilio assistenza medico-infermieristica) www.antitalia.org
- **A.I.L.** (Ass.it.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 S. Carlo)
- **L.I.L.T.** www.legatumori.it via del Gallitello, 93 tel. **441968**
- **AMASI** (Ass. Mariana Sollievo Infermi) <http://members.xoom.it/amasiipotenza>
c.da Poggio Tre Galli, 9/A tel. **445739**
- **A.D.V.M.** (Ass. Vita con Maria) c/da Poggio Tre Galli, 9/A tel. **445739**
- **A.I.R.C.** (Ass.it.ricerca sul cancro) - via Petruccelli, 14 tel. **411208**
- **Servizio civile** www.serviziocivile.it tel. **848.80.07.15**

- **Numero verde antiracket** e antiusura nazionale tel. **800.99.90.00**
- **Commissario regionale Antriracket e antiusura** (L.R. 7/2011)
Basile Egidio - via V.Verrastro, 6 tel. **668138**
- **Fondazione Antiusura "Interesse Uomo"** tel. **51893**
Largo Don Uva, 6/F www.creditoetico.it
- **Ce.St.Ri.M.** - Centro antiusura – via Appia, 244 tel. **441549**
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.I.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**
- **Ass. Alzheimer** - Largo Don Uva, 4 tel. **446261/800.371332**
www.alzheimerbasilicata.it
- Ass. 'La Legge non è uguale per tutti' - via Pienza, 122 tel. **286868/7**
(diritti di anziani, disabili, senza fissa dimora)
- **UNTALSI** (Trasporto ammalati)- Largo Don Uva, 4 tel. **444301/443711**
- **Soc. Naz.di Mutuo Soccorso "C.Pozzo"** (Assicurazione sanitaria)
viale dell'Unicef - www.mutuacesarepozzo.it 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. 383/2000 "*Disciplina delle associazioni di promozione sociale*"
- L. 266/1991 "*Legge quadro sul volontariato*"
- L.R. 1/2000 "*Norme per la promozione del volontariato*"

ASSOCIAZIONI ed ENTI a tutela dell'AMBIENTE

- **Osservatorio Ambiente e Legalità** - via V.Verrastro n.4 tel. **800.25.14.79**
- **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 (Organizzazione Lucana Ambientalista)** www.olambientalista.it
- **Movimento Azzurro** www.movimentoazzurro.org tel. **3351828111**
- **Club Alpino Italiano** - via Tammone tel. **21215**
- **A.R.P.A.B.** - via della Fisica 18/c www.arpab.it tel. **656111**
- **Polizia Provinciale** - p.zza M. Pagano tel. **417521/3**

CULTURA e SCUOLA

- **Museo Archeologico Nazionale** "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**
tutti i giorni dalle 9/19 consente di ricevere informazioni sugli eventi culturali
- **Biblioteca Nazionale** - via del Gallitello, 100 tel. **54829**
8.30/13.30 - 14/19 - sabato solo mattina 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** - via Di Giura tel. **306361**
www.basilicata.istruzione.it www.indire.it
- **Agenzia Nazionale** per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica ex I.R.R.E.
via Gallitello, 1ª traversa www.irre.basilicata.it tel. **478111**
- **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

UNIVERSITA' DI BASILICATA

www.unibas.it

- Centralino n. verde 800.641.641 tel. 201111
 segreteria studenti tel. 202143

CORSI di LAUREA

FACOLTA' DI AGRARIA

Preside: Prof. Michele **PERNIOLA** tel. 205381 - 205606 - 205774 - 205775

FACOLTA' DI INGEGNERIA

Preside: Prof. Ignazio **MANCINI** tel. 205031 - 205032 - 205033

FACOLTA' DI SCIENZE MATEMATICHE, FISICHE E NATURALI

Preside: Prof. Onofrio Mario **DI VINCENZO** tel. 205889 - 205918 - 206183

FACOLTA' DI LETTERE E FILOLOGIA

Preside: Prof. Pasquale **FRASCOLLA** tel. 202472

FACOLTA' DI ECONOMIA

Presidente Comitato Ordinatore: Prof. Adriano **GIANNOLA** tel. 206114

FACOLTA' DI FARMACIA

Preside: Prof. Faustino **BISACCIA** tel. 206183

FACOLTA' DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

Presidente Ordinatore: Prof. Francesco **PANARELLI** tel. 0835 1971453

FACOLTA' DI ARCHITETTURA

Presidente Comitato Ordinatore: Prof. Armando **SICHENZE** tel. 0835 1971454

- **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. **444144**
- **A.C.I.I.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, dagli Enti, Istituti, Consorzi ed Aziende da essa dipendenti o sottoposti a vigilanza o 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 dall'Ente Regione. Ha potere di intervento presso gli uffici periferici dello Stato.

Nomina commissari ad acta presso gli enti locali che omettano o ritardino atti obbligatori per legge. Tutela i diritti di chi usufruisce del Servizio Sanitario.

Difensore Civico: dr. APREA Catello - via V. Verrastro, 6 tel. **274564**
I servizi del Difensore Civico sono gratuiti

www.consiglio.basilicata.it/difensore_civico

- L.R. 5/2007 "Disciplina del Difensore Civico"

ASSOCIAZIONI ed ENTI a DIFESA dei CONSUMATORI

- **A.DI.CONSUM** www.adiconsum.it via del Gallitello, 56 tel. 476773
- **A.D.O.C.-** via Danzi, 2 www.adocbasilicata.org tel. 46393/330798081
- **Unione Naz.Consumatori** – p.le Rizzo tel. 601202
- **Federconsumatori** – Largo S. Michele, 13 tel. 26474
- **Assotutor**- via Lisbona n. 2 www.assotutor.it tel. 443016
- **Sosutenti** – via del Gallitello, 98 tel. 56815-3200654128
- **Confconsumatori** – via Tirreno,77 www.confconsumatori.it tel. 181547
- **Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (Antitrust)**
 pubblicità ingannevoli o attività commerciali scorrette n. verde 800.166.661
- **Mister Prezzi** – segnalazioni irregolarità tel. n. verde 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

CO.RE.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** – area industriale Tito Scalo tel. 629462/3
www.multicinemaranieri.it
- **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

- **PRO LOCO** - vico Stabile, 10 tel. **23964/3489169624**
 - **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 Culturale “Spaventa Filippi”** - p.zza Crispi 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

- Piscina Comunale – Parco Montereale tel. **601803/476577**
- 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 – Kartrodomo c.da Pantano 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, Palestre scolastiche, Poggio tre Galli, Bucaletto,

Malvaccaro, via Roma, Palestra CUS via dell’Ateneo Lucano n.4 tel. 205007

Piscine: “Le Sirene” sulla strada Potenza-Lago Pantano tel. 57050

Campi da tennis:Rossellino – via S. Vito – Villa S. Maria – via Angilla Vecchia

Campo di bocce: Parco Montereale - Villa S. Maria.

www.comune.potenza.it/sport/

AZIENDA SANITARIA di POTENZA(A.S.P.)www.aspbasilicata.net**CENTRO UNICO DI PRENOTAZIONE REGIONALE** tel. **848.821821****Prenotazioni dai telefoni cellulari** tel. **471373**Con il numero del CUP si può prenotare c/o qualsiasi struttura sanitaria della Regione - *lun./ven. 8/20 – sab.8/13* www.cupinlinea.it**Centralino** tel. **310111****Struttura Centrale, via Torraca n. 2****Direttore Generale: Marra dott. Mario** tel. **310501****Direttore Amministrativa: Mecca dott.ssa Cristiana** tel. **310524****Direttore Sanitario: Cugno dr. Giuseppe** tel. **310526****U.R.P. Struttura Centrale** *lun./ven. 9/12* tel. **310536** n.verde **800.541212**

Responsabile: Bavusi dott. Antonio

POLO SANITARIO "MADRE TERESA di CALCUTTA"**via del Gallitello****U.R.P. Polo Sanitario** *lun./ven. 9/12* tel. **310719***mart. e giov.16/17.30***Direttore: Barile dr. Vincenzo** tel. **310805****Dipartimento Diagnostica per Immagini:** prenotazione con il CUP regionale
Sportello radiologia: orario al pubblico: 8.30/12.30, ritiro referti:10.30/12.30**Ambulatori specialistici:** allergologia, cardiologia, dermatologia, neurologia, oculistica, ortottica, ginecologia, odontoiatria, igiene dentale, chirurgia vascolare, otorinolaringoiatria, ortopedia, fisiatria, diabetologia, diabetologia pediatrica, endocrinologia, chirurgia, urologia, radiologia, neuropsichiatria infantile, laboratorio analisi.**Pagamento ticket:***lun./ven. 8/14 – 15/19 – sab.: 8/13* tel. **310727/728****Scelta medica** *lun./ sab.8.30/12.30 - lun. e giov.16.30/18* tel. **310731/41/43**

- Autorizzazioni sanitarie:** *lun./sab.8.30/10.30* tel. **310733**
Tessera sanitaria permette di ottenere la copertura sanitaria nei Paesi CEE in sostituzione del modello cartaceo E111
- Laboratorio analisi:** non occorre prenotarsi tel.**310847/841/839**
 Prelievi: *lun./ven. 8/10* - i referti si ritirano *lun./ven. 10/13*
 Il ticket relativo si paga direttamente allo sportello del Laboratorio Analisi
- Ambulatorio Persone Down:** Ferlin dott.ssa Maria Luisa tel. **310836**
Psicoterapia Infantile: dott.sse Venezia Lucia e Galeazzi Stefania tel. **310836**
Logopedia: Faticato dott.ssa Daniela visite *lun./ven. 8.30/13.30* tel. **310830**
Lun. e giov.14.30/17.30
- Medicina dello Sport:** dott.ri. Sangregorio Michele - De Lisa Michele
 tel. **310837**
- U. O. C. Pneumologia Territoriale** tel. **310820**
 - vaccinazione antitubercolare, tine-test, esami radiologici e del torace, esame spirometrico, emogasanalisi, prove allergiche test di reversibilità bronchiale etc.
 -Accettazione Sanitaria tel. **310811/822**
 -Accettazione Amministrativa tel. **310820/818**

CURE PRIMARIE DISTRETTO POTENZA

C.so Umberto I° / 22

- Direttore: Bacchini dott.ssa Anna** tel. **26909**
 - Ufficio Protesi tel. **26915**
 - Assistenza Integrativa regionale-fornitura prodotti dietetici tel. **26911**
 - Mod. E 112 – autorizzazione preventiva per prestazioni sanitarie tel. **26916**
 all'estero per interventi di particolare gravità - Centro Regionale ricoveri esteri
 - Assistenza indiretta e liquidazioni tel. **26922**
 - Gestione Convenzioni Medicina Generale e Pediatria tel. **26935**
 - Continuità Assistenziale tel. **26939**
- N.O. CURE DOMICILIARI E PALLIATIVE**
C.so Umberto I° / 22
 Responsabile: Motola dott.ssa Giulia tel. **26938/310530**

A.D.I. (Assistenza Domiciliare Integrata) lun/ven. 9/10,30 tel. **26931/26938**
 L'assistenza Oncologica Domiciliare è gestita dall' ANT (Ass. Nazionale Tumori)

U.O.C. U.S.I.B. Gestione CEA

C.so Umberto I° / 22

Direttore: Verrastro dr. Pietro tel. **26908**

Responsabile Struttura Semplice: Morlino dr. Leonardo tel. **26391**

Settore Operativo Handicap

Responsabile: Verrastro dr. Donatello tel. **26928**

Consultori familiari (Via Appia 184/A) tel. **425257/65/63**

Responsabile: Romano dott.ssa Liliana tel. **425267**

SER.T (Servizio Tossicodipendenze)

via Ciccotti - V° piano

Responsabile: Agriesti dott.ssa Giuseppina tel. **310374/72/73/76/79**

U.O.C. Farmaceutica Territoriale - via S. Remo

Direttore: Carretta dr. Antonio tel. **440096/105/103**

Responsabile Farmacia: Belli dr.ssa Anna M. tel. **440099/97**

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE COLLETTIVA DELLA SALUTE UMANA

U.O.C. Igiene e Sanità Pubblica - Via Appia 184/A

Direttore: Negrone dr. Francesco tel. **425227**

-Medicina Fiscale tel. **425220**

-Vaccinazioni, certificazioni varie tel. **425216**

lun/ven. 8.30/11.30 - mart. e giov. pom.15.30/17.30

-Commissione Medica Locale Patenti di Guida tel. **425268**

(il tagliando arriva all'utente in 40 giorni, n.verde Motorizzazione 800.23.23.23)

-Commissione di Prima Istanza di Invalidità Civile, **via Ciccotti**

tel. **310304/306/311**

Continuità Assistenziale (Guardia Medica) tel. **425425**

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

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

Via Ciccottì

Direttore: Romaniello dr. Antonio tel.310323/321
- controllo igienicità alimenti ed esercizi commerciali tel. 310387
- prenotazioni visite dietologiche tel. 848.821821- 310322

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

Via Ciccottì

Responsabile: Romanelli ing. Salvatore tel. 310352/38/39

U.O. C. MEDICINA DEL LAVORO E SICUREZZA DEGLI AMBIENTI DI LAVORO - Via Ciccottì

Direttore: Via dr. Michele tel. 310344
Amministrazione tel.310338/339

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE DELLA SANITA' E BENESSERE ANIMALE - Via Ciccottì

Direttore: Bochicchio dr. Vito tel. 310300/361
UU.OO.Veterinarie
Area A-B-C dott.ri Raimondi P./Bochicchio A./Rosa P. tel. 310303/02/363

DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE Via del Gallitello

Direttore: Guarino dott.ssa Alfonsina tel. 310600
Servizio psichiatrico c/o Osp. S. Carlo tel. 612593
- L.R. 25/1997 "Riordino del sistema socio-assistenziale"

Esenzioni Ticket

Dal primo luglio 2013 la compartecipazione massima per le **prestazioni specialistiche ambulatoriali** per ricetta è pari a **36,15** euro a carico dei cittadini non esenti.

Il **ticket sui farmaci** prevede un contributo minimo in base al reddito familiare: **un euro** per gli assistiti, e familiari a carico, con reddito familiare inferiore ad euro 8.263,31 incrementato a 11.362,05 euro in presenza del coniuge e di ulteriori euro 516,46 per ogni figlio a carico e, di **due euro** per gli assistiti, e familiari a carico, con reddito familiare superiore ad euro 8.263,31 incrementato ad euro 11.362,05 in presenza del coniuge e di ulteriori euro 516,46 per ogni figlio a carico.

La Regione ha introdotto per la farmaceutica territoriale un codice di esenzione regionale per reddito (E05) che comprende i beneficiari COPES (Programma Regionale di contrasto delle condizioni di povertà e di esclusione sociale L.R. n. 31 del 24/12/2008), gli assistiti, e familiari a carico, con reddito familiare inferiore ad euro 8.263,31 incrementato ad euro 11.362,05 in presenza del coniuge e di ulteriori euro 516,46 per ogni figlio a carico.

Per la farmaceutica territoriale, la quota fissa aggiuntiva di un euro a ricetta si applica anche agli assistiti con codice di esenzione E02 ed E04.

A partire dal 1/09/2013, il MMG/PLS dovrà apporre sulle ricette il codice E05 utilizzando il sistema Tessera Sanitaria (TS). Gli utenti non presenti nell'elenco TS, ma che ritengono di rientrare nella categoria di esenzione, dovranno autocertificare la loro condizione reddituale presso l'ASL territorialmente competente che provvederà ad integrare il sistema TS.

Codici esenzione per la specialistica

- E01: di età inferiore a 6 anni e superiore a 65 anni, appartenenti ad un nucleo familiare con reddito complessivo non superiore a 36.151,98 euro;
- E02: disoccupati e loro familiari a carico appartenenti ad un nucleo familiare con un reddito complessivo inferiore ad 8.263,31 euro, incrementato fino a 11.362,05 euro in presenza del coniuge ed in ragione di ulteriori 516,46 euro per ogni figlio a carico;
- E03: titolari di pensione sociale e loro 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 inferiore a 8.263,31 euro, incrementato fino a 11.362,05 euro in presenza del coniuge ed in ragione di ulteriori 516,46 euro per ogni figlio a carico;
- E05: assistiti e familiari a carico, con reddito familiare inferiore ad euro 8.263,31 incrementato ad euro 11.362,05 in presenza del coniuge ed in ragione di ulteriori euro 516,46 per ogni figlio a carico

STRUTTURE SANITARIE PRIVATE CONVENZIONATE

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

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

Riabilitazione Ospedaliera – 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 all'U.O.C. U.S.I.B. Potenza-Gestione CEA – Verrastro dr. Pietro. Per le R.S.A. il ricovero, fino a 90 giorni, è a totale carico del SSR, dal 91° in poi subentra la partecipazione dell'utente. Per il nucleo Alzheimer, il ricovero è a totale carico del SSn fino a 120 giorni

- **Centro di riabilitazione psico-motoria** "M.Gala - Fondazione Don Gnocchi" c/da Gala – Acerenza www.dongnocchi.it tel. **742201**

Riabilitazione Ospedaliera - Medicina Riabilitativa

Riabilitazione Ambulatoriale ex-articolo 25 e 26 L 833/78 (art. 25 rieducazione funzionale FKT con impegnativa del medico di base- art. 26 accesso UVBR)

Direttore amm.vo: Mosca dr.ssa Simonetta

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

Fisiokinesiterapia:

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

<http://fisioterapiagenovese.it>

- C.F.K.T. “Melandro” di Caivano L. – c/da Macchia - Tito tel. 485121

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

Studi di Radiologia:

- Poliambulatorio Sanitas - via delle Medaglie Olimpiche tel. 45423

Esami di Radiologia-Medicina Nucleare (Scintigrafia)

www.poliambulatoriosanitas.it

- Centro Radiologico “dr. D. Mancino” - via Vespucci, 24 tel. 411362

- Clinica Luccioni, via Mazzini n. 52 tel. 411190

Laboratori di analisi:

- Poliambulatorio Sanitas - via delle Medaglie Olimpiche tel. 45423

- Ultramico - dr.ssa Maria A.Lamorgese - via Due Torri, 4 tel. 34017

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

- Laboratorio Libutti di A.Vivienzo- vico Scalea, 6/10 tel. 21883

- Salus - dr. F. Chiantini – via del Gallitello, 229 tel. 650596

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

- Polisan - via Ponte Nove Luci, 16 www.polisan.it tel. 470945

Prestazioni emodialitiche:

- Sm2 - via Zeno Colò, 84 tel. 442764

Clinica Luccioni: chirurgia generale - chirurgia ortopedica
via Mazzini, 52 tel. 411190/411147

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

I.R.C.C.S - CROB
CENTRO DI RIFERIMENTO ONCOLOGICO DI BASILICATA

www.crob.it

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

tel. 0972 726561 726674

Direttore Generale dr. Pasquale Francesco Amendola

tel. 0972 726330

Direttore Sanitario dr. Sergio Maria Molinari

tel. 0972 726330

Direttore Amministrativo dr.ssa Maria Mariani

tel. 0972 726330

Direttore Scientifico dott. Pellegrino Musto

tel. 0972 726701

Ambulatori: Analisi cliniche, Anatomia patologica, Cardiologia, Chirurgia ad indirizzo addominale, Chirurgia oncologica, Chirurgia plastica e ricostruttiva, Chirurgia toracica, Cure palliative, Diagnostica per immagini, Endocrinologia, Ematologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Medicina nucleare, Nefrologia, Oncologia medica, Radioterapia, Senologia, Terapia del dolore, Urologia.

Servizi: Anatomia Patologica, Oncologia Molecolare, Endoscopia, Emodialisi, Medicina Nucleare con PET, Patologia Clinica, Radiologia, Risonanza Magnetica Nucleare, TAC, Senologia, Radioterapia, Urologia.

Responsabili Strutture Sanitarie:

Anatomia Patologica dr.ssa Giulia Vita

tel. 0972 726262

Anestesia, Terapia Intensiva dr. Pasquale De Negri

tel. 0972 726422

Cardiologia dr. Giuseppina Gallucci

tel. 0972 726265

Chirurgia Oncologica dr. Giuseppe La Torre

tel. 0972 726302

Chirurgia Plastica e Ricostruttiva dr. Tommaso Fabrizio

tel. 0972 726495

Chirurgia Toracica dr. Cosimo Lequaglie

tel. 0972 726302

Dialisi dr. Vito Valente

tel. 0972 726275

Ematologia e Trapianto Cellule Staminali dr. Roberto Guariglia tel. 0972 726212

Endoscopia dr. Mario Ciuffi dr. Orazio Ignomirelli	tel. 0972 726756
Epidemiologia, Statistica, Registro Tumori dr Rocco Galasso	tel. 0972 726347
Farmacia dr.ssa Carla Papa	tel. 0972 726250
Ginecologia Oncologica dr. Giuseppe Martinelli	tel. 0972 726245
Hospice dr. Pasquale Di Leo	tel. 0972 726601
Laboratorio Analisi Cliniche dr. Antonio Traficante	tel. 0972 726234
Medicina Nucleare dr. Giovanni Storto	tel. 0972 726334
Oncologia Medica dr. Michele Aieta	tel. 0972 726200
Radiologia dr. Aldo Cammarota	tel. 0972 726229
Radioterapia dr. Vincenzo Fusco	tel. 0972 726363
Urologia dr. Antonio Balestra	tel. 0972 726247
Assistenza Religiosa rev. don Biagio Intana	cell. 334 2600653
Prenotazioni visite intramoenia	tel. 0972 726510
Richiesta copia cartelle cliniche	tel. 0972 726559

Associazioni di Volontariato:

A.V.I.S.	cell. 331 6950445
A.V.O.	cell. 338 9183314
C.R.I.	tel. 0972 725043
Fidas Rionero	cell. 345 6830570
Gigi Ghirotti Basilicata Onlus	tel. 0972 726601
Insieme contro il Dolore	tel. 0972 726424
IRIS Basilicata	cell. 348 7042360
Volontari del Solliievo	cell. 320 9777661

Per l'accoglienza dei parenti dei degenti:

A.I.R.O. (Ass. Italiana Rionero Onlus) via Roma, 183	cell. 3396157088
Casa di ospitalità delle Sorelle Misericordiose	tel. 0972 722387
Istituto Antoniano	tel. 0972 721007

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 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 - 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)

tel. **425425**

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

POSTO di POLIZIA

tel. 612564

POLIZIA PENITENZIARIA

tel. 612729

rettore Generale: avv. Maruggi Giampiero

tel. 612219

Direttore Amministrativo: *dr. Pedota Antonio*

tel. 613284

Direttore Sanitario: *dr. Mandarino Bruno*

tel. 612577

UFFICIO STAMPA

tel. 613646

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

Palazzina degli Uffici –

Piano 0 -

tel. Numero Verde: **800.006.616/613705/613348/612545**

Richiesta cartelle cliniche fax 613549
 (si possono ritirare entro 30 giorni)
Richiesta informazioni tel. 612307

DIPARTIMENTO EMERGENZA (DEA)

Padiglione I4-I5 piano 2
Direttore dr. DE TRANA Luigi tel. 613531
U. O. Accettazione Pronto Soccorso e Medicina d'Urgenza
Direttore: dr. Autilio Michele tel. 612694
Medicheria tel. 612566
Medicina D'Urgenza tel. 613100
U. O. Anestesia e Rianimazione
Direttore: dr. De Trana Luigi tel. 612596/613157
Neuroanestesia e rianimazione neurologica
 Responsabile: dr. Latronico Salvatore tel. 612598
U. O. Chirurgia D'Urgenza Padiglione I6
Direttore: dr. Tramutoli Pio Rocco tel. 612247

DIPARTIMENTO CHIRURGICO

Padiglione A

U. O. Nefrologia e Dialisi piano 9
Direttore: dr. Sannicandro Domenico tel. 613242/612513
Litotriassia: dr. Abate Francesco tel. 612640
U. O. Urologia piano 8
Direttore: f.f.: dr.ssa Vita Angela tel. 612641
 Andrologia : *dr.ssa Vita Angela*
U. O. Chirurgia Generale piano 7
Direttore: dr. D'Alessandro Nicola tel. 612512
U. O. Neurochirurgia piano 6
Direttore: dr. Godano Umberto tel. 612572
U. O. Chirurgia Senologica e Plastica piano 5
Direttore f.f.: dr. Casillo Vincenzo tel. 613110

<u>Chirurgia Toracica</u> : <i>dr.Urcioli Giuliano</i>	piano 5	tel. 612231
<u>Day Surgery</u> : <i>dott.ssa De RoccoKatia</i>	piano 5	tel. 613163
<u>Endoscopia Digestiva</u> : <i>dr. SigillitoAngelo</i>		tel. 612253
<u>Padiglione B</u>		
<u>U. O. Medicina Interna</u>	piano 6	
<i>Direttore: dr. Tramice Gianfranco</i>		tel. 612423
<u>U. O. Oculistica</u>	piano 5	
<i>Direttore:</i>		tel. 612818
<u>U. O. Ematologia</u>	piano 4	
<i>Direttore f.f.:</i> <i>dr. Pizzuti Michele</i>		tel. 612456/612267
<u>U.O. Traumatologia</u> : <i>dr. Botonico Giuseppe</i>	piano 3	tel. 612800
<u>U. O. Otorinolaringoiatria</u>	piano 2	
<i>Direttore: dr. Santandrea Lorenzo</i>		tel. 612866
Servizio di logopedia		tel. 613602
<u>U. O. Chirurgia Oncologica Cervico Facciale</u>	piano 2	
<i>Direttore: dr. Santandrea Lorenzo</i>		tel. 612866
<u>U.O.Geriatria</u>	piano 1	
<i>Direttore: dr. Ierardi Biagio Antonio</i>		tel. 612503
Lungodegenza Geriatrica: <i>dr. Antonio Bernardino</i>		tel. 612492
<u>U. O. Neurologia</u>	piano terra	
<i>Direttore: dr. Malentacchi Gian Michele</i>		tel. 612302/613524
Infermeria: tel. 612304 caposala		tel. 612520

DIPARTIMENTO DI ALTA SPECIALITA' DEL CUORE

Padiglione C

Direttore: dr. Sisto Francesco		
<u>S.S.D. Cardiologia Riabilitativa</u>	piano 4	
<i>Responsabile: dr.ssa Fasano Maria Luisa</i>		tel. 613628
<i>Servizio di Cardiologia: dr. CaiazzaMario S.</i>		tel. 613626
<u>U. O. Cardiologia Emodinamica</u>	piano 4	

<i>Direttore: dr. Lisanti Pasquale</i>		tel. 612357
Angioplastica coronarica		tel. 612357
<u>U.O. Chirurgia Vascolare:</u>		
<i>Direttore dr. CapielloPierluigi</i>	piano 3	tel. 612380
<u>U. O. Cardiologia U.T.I.C. (Unità Terapia Intensiva Cardiologica)</u>	piano 2	
<i>Direttore: dr. SistoFrancesco</i>		tel. 613550
<u>U.O. Cardiologia Medica</u>	piano 1	
<i>Direttore: dr. Lopizzo Antonio</i>		tel. 613668
<u>U. O. Cardiochirurgia terapia intensiva</u>	piano 1S	
<i>Direttore:dr. Giuseppe Pittella</i>		tel. 612336
<u>U.O. Cardiochirurgia</u>	piano 1S	
<i>Direttore: dr. Marraudino Nicola</i>		tel. 613595

Padiglione E

- Ambulatorio terapia del dolore e cure palliative	piano 5	tel. 613287
- Hospice: <i>dr. Ricciuti Marcello</i>	piano 5	tel. 6124300
<u>U. O. Oncologia Medica</u>	piano 5	
<i>Direttore: dr. Bilancia Domenico</i>		tel. 612510
<u>U. O. Dermatologia e M.T.S.</u>	piano 4	
<i>Direttore ff Angelo Piccirillo</i>		tel. 612216
<u>U. O. Endocrinologia</u>	piano 4	
<i>Direttore ff Feliciano Lopomo</i>		tel. 612467
<i>Diabetologia: dr. Maioli Antonio</i>		tel. 612269
<u>U. O. Reumatologia:</u>	piano 3	
<i>Direttore: dr. Olivieri Ignazio</i>		tel. 613618
<u>U. O. Pneumologia</u>	piano 3	
<i>Direttore: dr. Celano Mariano</i>		tel. 613020
<u>U. O. Malattie Infettive</u>	piano 2	
<i>Direttore: dr. De Stefano Carlo</i>		tel. 6133643

Padiglione F2

<u>U. O. Ostetricia e Ginecologia</u>	piano 3	
<i>Direttore: dr. Schettini Sergio</i>		tel. 612697
<u>Fisiopatologia della Riproduzione</u>		tel. 612691
<u>U. O. Neonatologia – nido</u>	piano 3	
<i>Direttore: Dr. ff. Vito Molinari</i>		tel. 613214
<u>Centro Pediatrico Bambino Gesù</u>	piano 2	
	numero verde	tel. 800. 006. 616/613381
<u>U. O. Pediatria</u>	piano 2	
<i>Direttore Dr. Michele Salata</i>		tel. 613545
<u>Fibrosi Cistica: dr. Salvatore Donatello</u>	piano 2	tel. 613213
<u>U. O. Ortopedia: dr. Romeo Rocco</u>	piano 1	tel. 612629
<u>U. O. Medicina Nucleare</u>	piano terra	
<i>Direttore: dr. Martino Luigi - Centro PET</i>		tel. 613082
<u>U. O. Medicina Fisica e della Riabilitazione</u>		
<i>Direttore: dr. Santomauro Domenico - pad. M5</i>	piano 3	tel. 612730

DIPARTIMENTO DEI SERVIZI

<u>U. O. Neuroradiologia</u>	<i>Direttore: dr. Nacci Giuseppe</i>	tel. 612309
<u>U. O. Anatomia Patologica e Citodiagnostica</u>		
<i>Direttore: ff. dr.ssa Chiacchio Rosistella</i>		tel. 612414
<u>U. O. Immunotrasfusionale</u>	<i>Direttore: dr.ssa Musto Clelia</i>	tel. 612362
<u>U. O. Radiologia</u>	<i>Direttore: dr. Molfese Vito</i>	tel. 612394
<u>U. O. Radiologia d'Urgenza</u>	<i>Direttore: dr. Maroscia Domenico</i>	tel. 613315
<i>Radiologia Interventistica: dr. Molfese Vito</i>		tel. 613598
<i>Apparecchiature ad Alto Profilo Diagnostico: dr. Scarano Enrico</i>		tel. 613702
<u>U. O. Medicina Legale</u>	<i>Direttore: dr. Greco Mario</i>	tel. 613520/612576
<u>U. O. Laboratorio di Analisi</u>		
<i>Direttore: dr. Picerno Antonio</i>		tel. 612388
<i>Laboratorio d'Urgenza: dr.ssa Beneventi Rosanna</i>		tel. 613587
<u>U. O. Farmacia</u>		
<i>Direttore: Dr. Giuseppe Lombardi</i>		tel. 613558
<u>Medicina del Lavoro</u>	<i>dr. Masi Antonio</i>	tel. 612368

SERVIZI

- **SERVIZIO PSICHIATRICO (A.S.P.)** tel. 612593

SERVIZI ACCESSORI

- **PSICOLOGI** tel. 612643

- **Assistenti sociali** tel. 613030/612674

- **Segreteria corsi di laurea:**

Segreteria degli studenti: tel. 612575 n. v. 800.554455

- **Assistenza religiosa** piano 1° tel. 613604

Cappella - Don Marcello Corbisiero e Don Mario Galasso tel. 612588

PRESIDIO VIGILANZA tel. 613649

BANCA Popolare di Bari tel. 441724

AUDITORIUM tel. 612272

EDICOLA tel. 612236

Parcheggio a pagamento tel. 55742

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

- **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:

- **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

- **APE Center** – via Anzio, 29 tel. 508009

- **Nasce un sorriso** – via Ciccotti, 36/c tel. 443463

- **VENERE coop. sociale** – via Ciccotti, 44 tel. 26366/3498132455

- **SER.T. (Servizio tossicodipendenti A.S.P.)** –via Ciccotti tel. 310370/74/76/79

Responsabile: dr. ssa Agresti Giuseppina

ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

Tribunale per i diritti del malato tel. 612664/3288221290/3480692137

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

A.l.a.d. c/o Centro antidiabetico www.gdm1.org/home.asp tel. 613123

A.n.e.d. c/o Nefrologia e dialisi tel. 612287

A.m.o. c/o Oncologia medica tel. 613075 cell. 347/3172660

Viveredonna c/o Chirurgia senologica tel. 612232

A.p.a.c. Ass. Amici del cuore c/o Card. Riabilitativa tel. 613218

A.i.l. c/o Ematologia tel. 612456

A.i.s.m. c/o Neurologia tel. 612526

A.i.d. c/o Logopedista tel. 612578

A.n.t. c/o caposala Oncologia tel. 613070

Ass. fibrosi cistica c/o Centro fibrosi cistica tel. 613213

Avis c/o Medicina trasfusionale tel. 612483

ABIO c/o U.O. di Pediatria www.abio.org

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

offre gratuitamente il trasporto in città tel. 337858195/336544008

- **Croce Rossa** - c.da S.Antonio La Macchia tel. 411510

tariffa: €25 entro i 50 Km (andata e ritorno), più € 0,60 per ogni Km in più

- 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.445041/3483337945

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. 37663
- CISAL – viale Marconi, 167 tel. 487884
- 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 tel. 21354
- SUNIA (Inquilini e Assegnatari)- vico III S. Lucia tel. 21595
www.sunia.it www.assocond.it
- SICET (Casa e Territorio) via Gallitello, 56 www.sicet.it tel. 476781
- L. n. 220/2012 “Legge di riforma del condominio”

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

- C.G.I.L. – via del Gallitello, 163 tel. 301211
- INCA – C.G.I.L. – via Bertazzoni, 100 www.inca.it tel. 301208
- INAS-CISL – via del Gallitello, 56 www.inas.cisl.it tel. 476780
- CAF 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 Mazzini, 79 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

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 (collocamento categorie protette L.68/99)
p.zza delle Regioni tel. 417642
- Provincia- Unità Direzione Formazione e lavoro tel. 417458/417446
www.provincia.potenza.it
- Direzione Provinciale del Lavoro www.lavoro.gov.it
via Isca del Pioppo, 41 tel. 390111
- INFORMAGIOVANI – via Scafarelli, 10/12 tel. 22771
www.informagiovani-potenza.it
- 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 tel. 273253
- Tempor - c.so Garibaldi, 82 tel. 274728/274736
- Humangest - viale del Basento, 114 tel. 470392
www.manpower.it www.adecco.it
- Sviluppo Basilicata - via Centomani, 11 (Centro Franco) tel. 50661
www.sviluppoitaliabasilicata.it
- Basilicata Innovazione - via Centomani, 11 (Centro Franco) tel. 1800511
www.basilicatainnovazione.it
- 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.Verrastrò, 8 tel. 666135

- **EURO-NET** opportunità Unione Europea- vico Lavista, 3 tel. **23300/800.87.61.66**
<http://europa.eu.int/europedirect> www.synergy-net.info
www.jobtel.it www.jobonline.it www.lavoro.gov.it/Lavoro/EuropaLavoro/
www.aiuto.net www.kwlavoro.it www.bancalavoro.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 lanuovatv.it
- **Il Quotidiano della Basilicata**- via Sauro, 102/b tel. **69309/601064** fax
ilquotidiano.pz@finedit.com 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**
e-mail tgrbasilicata@rai.it
- **Telenorba** – via Vescovado, 27 tel. **21149/411197** fax
e-mail redazione.pz@telenorba.it
- **Teleuno-Pignola** – via Marconi, 12 tel. **420658/420939** fax
- **La Nuova TV (satellitare)**- via della Chimica,61 tel. **489888**
www.blutv.net
- www.Trmtv.it - via Centomani, 11 (centro Franco)
- **Potenza Affari** – c.da Rossellino - pubblistress@tiscali.it tel. **469458/449187** fax

<http://www.pubblipress.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>

DOCUMENTI: DOVE FARLI

- **Camera di Commercio** – c.so XVIII Agosto, 34 tel. **412111**
 uffici decentrati: via dell'Edilizia www.pz.camcom.it tel. **412301**
- **Prefettura** - p.zza Mario Pagano – *Immigrazione e diritto - Certificati antimafia*
 Sede distaccata: via Vaccaro, 90
www.interno.it/mininterno/site/it/sezioni/servizi/come_fare/
www.prefetturapotenza.it tel. **419111**
- **Uffici Giudiziari** – via N. Sauro tel. **491111**
- **Procura della Repubblica** – *Certificato penale*
 via N. Sauro tel. **491626**
www.giustizia.basilicata.it www.tribunale.potenza.it

- **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**
- **Agenzia del Demanio numero verde** www.agenziaedemanio.it tel. **800.800023**
- **Ministero dell'Economia e delle Finanze – Direzione provinciale**
 c.so XVIII Agosto, 44 tel. **307111/36984**
- **AGENZIA DELLE 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 EMERGENZA

- Emergenza-Urgenza tel. 118
- Continuità Assistenziale (Guardia Medica) Via Appia 184/A** tel. **425425**
dalle ore 20 alle ore 8 di tutti i giorni feriali e dalle ore 10 del sabato o di altro
giorno prefestivo alle ore 8 del lunedì o del giorno successivo al festivo
- Pronto Soccorso Autoambulanze – Osp. S. Carlo tel. 612694
- Carabinieri - via Pretoria, 300 – Pronto Intervento tel.112/411222
- N.A.S. Carabiniere 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 tel. 327364
- www.poliziastato.it
- **Guardia di Finanza** www.gdf.it tel. 117
- **Vigili del Fuoco** – via Appia www.vigilfuoco.it 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 Centre) tel. 46507/469254

Nucleo di infortunistica stradale

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.

UTENZE

-ITALGAS Guasti e dispersioni, attivo 24 ore su 24 tel. **800.900.999**
 Servizio clienti tel. **800.900.700**
 Autolettura del contatore www.italgaspiu.it tel. **800.999.800**

-ENEL www.prontoenel.it
 Informazioni, contratti, reclami tel. **800.900.800**
 Segnalazione guasti tel. **803.500**

- Punto Enel – via Pertini, 4
www.enelenergia.it 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.: non superiore a 7.500 euro, non superiore a 20.000 euro per le famiglie numerose (con più di 3 figli a carico)

- TELECOM www.telecomitalia.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 ore 9/13 - lun. e merc. dalle ore 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** tel. **327211**

via Pretoria, 253 - 8,25/19,05 *lun. /ven.– sab,8,25/12,35* tel. **326422**

via Grippo (PZ4) - 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) - 8,25/13,35 lun./ven. – sab. 8,25/12,35 tel. **442402**
 via Acacie,13 (PZ3) - 8,25/13,35 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 Bucaletto,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,1 www.actapotenza.it tel. **55616**
 - A.C.T.A. – via Lacava, 2 – uffici amministrativi tel. **410736**
n. verde per segnalazioni, reclami, richieste di intervento tel. **800.27.64.86**
 -Piazzafornace ecologica (rifiuti ingombranti)–via del Gallitello n.2 tel.**485858**
 lun.-merc.-ven. ore 14,30/19,30 – mart.-giov.sab. 8,30/13,30
 per anziani e handicappati il ritiro dei rifiuti ingombranti è gratuito
 - **EQUITALIA** - viale del Basento,120/A tel.**1945300/800.178.078**
 lun./ven. 8.30/13 e dalle ore 15 alle 16 www.gruppoequitalia.it
 - **Istituto Vendite Giudiziarie** – via Isca del Pioppo tel. **54090**
www.astagiudiziaria.com
 -**REGIONE BASILICATA Contact Center**
 informazioni su: concorsi, eventi, bandi, contributi, ecc. tel. **800.29.20.20**
 lun./ ven. ore 8/20 e il sab. dalle ore 8/14
 - **A.T.E.R.** (Azienda Territoriale Edilizia Residenziale)
 via Manhes, 33 www.aterpotenza.it tel. **413111/800.29.16.22**
 - **I.N.P.S.** – via Pretoria, 263 www.inps.it tel. **335111/803.164**
 dal lun. al ven. 8.30/12,30
 - **I.N.P.D.A.P.**- via del Gallitello tel. **602111/602221-2/803.164**
 lun./ven. 9/12 www.inpdap.it
 - **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.P.E.S.L.** - via della Pineta, 6/12 www.ispesl.it tel. **37061**

- **I.S.T.A.T.** – via Pretoria, 342 www.istat.it tel. 377211
 - **Archivio di Stato** – via N. Sauro, 1 tel. 56144
 - **Distretto Militare**- via Ciccotti, 32/c tel. 444843/444819/800.29.96.65
 - **N.verde Min.Difesa** : informaz. sul servizio militare tel. 800.01.00.10
- www.esercito.difesa.it

TRASPORTI e AUTOMOBILE

CO.TRAB., Trasporti Urbani – c.da Rio Freddo tel.508311/800.06.45.00

Ascensori tel.21967 – scale mobili tel. 37383

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

Autolinee LISCIO - via S. Pertini, 8 tel. 54673/4/5

Per prenotare entro le ore 18 del giorno precedente alla partenza presso:

Potenza: Agenzia Thema Turismo, p.zza Moro 6 (tel.410733) – Agenzia Itaro, via Vaccaro 8 (tel.273018) - **Roma:** Tabaccheria n.38 di Carocci R. - Staz. Metro Anagnina A - tel. 06/7223733 e Tibus srl - Staz. Tiburtina - Biglietteria gBh Box n. 5 - Tel. 06/66623155 www.autolineeliscio.it

ORARI ANDATA

Potenza viale del Basento	05:10*	08:00	15:00
Roma Anagnina	09:25*	-	19:20
Roma staz. Tiburtina	09:55*	12:20	19:50

*dal lunedì al sabato

RITORNO

Roma staz. Tiburtina	07:00	15:00*	19:00
Roma Anagnina	07:30	15:30*	-
Potenza viale del Basento	11:45	19:45*	23:20

*dal lunedì al sabato

-**Servizio TAXI:** Passatordi Pasquale tel. 3473015277 - Becce Domenico tel. 3278832001

- Potenza – Perugia – ogni venerdì

viale del Basento ore 8,00– 13,50 Perugia stazione FS

-Perugia – Potenza - ogni venerdì

stazione FS 16,30 – 22,30 viale del Basento

ORARI ANDATA

Potenza – via Basento	5,45	8,00	
Napoli – c.so Meridionale	8,00	10,00	
Napoli - Capodichino	8,30	10,30	

ORARI RITORNO

Napoli - Capodichino	14,00	17,30	
Napoli – c.sp Meridionale	14,30	18,00	21,30
Napoli - Capodichino	21,50		
Potenza – via Basento	16,30	20,15	23,50

-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)

TRENTALIA – www.trenitalia.com

tel. 54546/497317/89.20.21

-Potenza centrale /(Roma Termini):

1,10/(6,05) – 5,40/(9) – 7/(11)– 8,40(12,30) – 9,44/(14,21)

12,19/(17,16) – 13,30/(18,16) – 15,15/(19,16) – 17,16/(21,39) – 18,20/(23,15).

Festivi: 1,10/(6,05) - 5,20/(10) – 9,44/(14,21) - 11,52/(18,15) - 15/(18,39

Tiburtina) – 16/(20,41) - 17,51/(23,15)

-Roma Termini/ (Potenza centrale):

7,19/(11,44) – 7,45/(13,05) – 10,45/(16,07) – 11,45/(17,12) – 13,45/(18,39) -

15,39/(20,07) – 17,30/(21,40) – 18,45/(23,05) – 23,34/(4,39).

Festivi: 7,27/(11,44) - 7,38/(13,35) – 8,52/(16,34)– 11,39/17,12 – 11,45/(17,12) – 12/(17,12) – 14/(18,37)- 15,39/(20,07)-16,27/(20,40) - 17,45/(22,20)

- Potenza - Salerno ore 7/(8,45) – 10,55

- Salerno - Potenza ore 20,12/(22,02)

ITALO TRENO www.italotreno.it

Salerno 6.57 - Milano (12,18)

Salerno 8.57 - Milano (14,25)

Salerno 11.57 - Milano (17,18)

Salerno 13.57 – Milano (19,18)

Milano 6.27 - Salerno (12,04)

Milano 10.34 - Salerno (16,04)

Milano 12.34 - Salerno (18,08)

Ferrovie Appulo Lucane - via Vaccaro, 195 www.fal-srl.it tel. 603111

-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.marozziyt.it

tel. 080/5790111

- ogni giorno da *viale del Basento*

Biglietti presso: Agenzia Freccia nel Cielo tel. 51532, Agenzia Bestway

tel. 471400

- *Potenza (20,15)* – *Bologna (4,15)* – *Milano (7,15)* – *Torino (9,15)*

- *Torino (ore 19,45)* – *Milano (ore 21,45 da Porta Garibaldi)* – *Bologna (0,50)* – *Potenza (8,30)*

- **Potenza** (ore 8) – Siena (15)-Firenze (16,15) ogni mart.-giov.-dom.

- **Firenze** (ore 14) – Siena (15,20) – Potenza (22,15) ogni lun.-mer.- ven.

- **Potenza** (ogni giorno da *viale del Basento* ore 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)
informazioni: 080/3482816-3741118

Autolinee MICCOLIS 3 corse al giorno:

- da Napoli (ore 6,20-15-17) –SA-**PZ** (orari: 8,05-16,45-18,45 da stazione Q8) -
TA-BR-LE
- da Lecce (orari 6-14,45-16,45)-BR-TA-**PZ** (orari:9,30-18,30-20,30 da Motel
Agip)-SA-NA
informazioni: 099/4704451-080/531334

Autolinee GRASSANI & GAROFALO

tel. **0835/691135**

- **Matera** (ogni giorno ore 6,25-7,10-13,15-15-19,15) – arrivo a **Potenza** (8-8,40-
14,45-16,30-20,45)
- **Potenza** (ogni giorno ore 7,20-13,25-13,45-17,30-19,25)-arrivo a **Matera**
(8,50-14,55-15,40-19-21)

Autolinee PETRUZZI www.petruzziautolinee.it

tel. **86016/335676792**

- Potenza-Pescara-Chieti-Rimini-Bologna(partenza da viale del Basento il
giov.ore 9,30 e la dom.ore 12)
- Bologna- Potenza (partenza il lun. e ven. ore 19,00)

SITA – via Appia, 185 www.sitabus.it

tel. **506811/899325204**

Autolinee MORETTI - www.autolineemoretti.it

tel. **0972/24590 -721833**

-Potenza (da viale del Basento ore 6,30) – Milano – Varese (19,30) - ogni mart.,
giov. e dom. -
-Varese (ore 6,30) – Milano (ore 8) – Potenza (19,30)- ogni lun. merc. e ven.

Autolinee Manieri

tel.**0972/36308-36458/3335716415/3334875849**

<http://www.manierenrico.com>

-da Potenza ore 18 – a Lucerna 8,30- a Zurigo 9,30-a Berna 10,30 – ogni giovedì
da Berna ore 6 – ogni sabato

-da Potenza(da viale del Basento) ore 18,15 a Bologna-Ferrara-Padova-Venezia-
Pordenone-Udine (ogni giov. e dom.)

da Udine ore 18,00 (ogni ven. e lun.)

Agenzia viaggi Thema Turismo in p.zza A. Moro n.6 (tel.410733)

MARINO autobus - Basilicata-Germania:giov.ore 19,30 da scalo inf.

tel. 199.800.100

- linea per Bologna-Milano e Torino www.marinobus.it

tel. 080/3112335

Autoservizi VENTRE – linea: Basilicata – Germania tel. 0975/343195
ogni ven. ore 14,10 da stazione FS- www.ventrebus.com tel. 348.4050101

- da Potenza ore 21,10 (giov. e dom. da viale del Basento) – Ancona - Pesaro –
Rimini – Bologna – Modena – Reggio Emilia - Mantova – Verona (ore 8,30)

- da Verona ore 18,30 (ven. e lun.) – Potenza (ore 5,30)

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 Salerno www.aeroportosalerno.it

tel. 0828/354311

Volo Milano Malpensa, e il ritorno in collegamento con l'ultimo arrivo da Milano,
previsto alle 21.40 -

altri collegamenti: Roma Fiumicino, Bratislava, Timisoara, Barcellona, Madrid,
Parigi, le isole greche e le Baleari

Navetta gratuita: Potenza - Stazione FF.SS. - Aeroporto di Salerno ore 4.30 arri-
vo 6.00

- Aeroporto di Salerno – Potenza ore 22 arrivo 23.30

-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

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

Tassisti: Passatordi Pasquale tel. 3473015277 - Becce Domenico tel.

3278832001 –

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

- Russillo Francesco tel. 3683530980 - Marino Claudio tel. 3336403376

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. 601199
- Europcar – via degli oleandri, 28	tel. 1932121

Soccorso Stradale:

-Biscione - c.da Tiera di Vaglio	tel. 50004/53388/471040
-Addesio - c.da Costa della Gaveta, 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. 800.007777

www.ivass.it www.consap.it

Autodemolizioni:

-Iannetti Raffaele- c.da Ponte Calogno - Tito Scalo	tel. 485096
-Pepe Rocco – viale del Basento	tel. 472875
-Pepe Antonio – via S. Pertini	tel. 55108/3385644885
- <u>P.R.A.</u> - <i>Pubblico Registro Automobilistico</i> - visure auto - via dell'Edera, 14	

lun./ven. 8,30/13 – mart. 15/16,30 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
 (esenzione bollo auto per auto oltre i 30 anni di vita)

MUNICIPIO DI POTENZA

www.comune.potenza.it

Posta elettronica certificata: protocollo@pec.comune.potenza.it

Centralino - c.da S.A. La Macchia tel. 415111

URP Ufficio Relazioni con il Pubblico - p.zza Matteotti tel. 415044

lun./ven.8.30/13.30 - mart. e giov.16/18.45- sabato chiuso

Ufficio stampa, p.zza Matteotti tel. 415087/013

Segreteria Sindaco - piazza Matteotti tel. 415671/415672/415015

Consiglio Comunale - p.zza Matteotti tel. 415077

Giunta Comunale - p.zza Matteotti tel. 415000

Uffici Protocollo

- c.da S. A. La Macchia tel. 415368/288

- p.zza Matteotti tel. 415001

- via Sauro tel. 415831

- via Lacava, 2 tel. 415543

Orari al pubblico: lun./ven.8.30/13.30 – mart. e giov. 16/18,45

- **Sportello Edilizia** c.da S. Antonio La Macchia
 lun./ven. 11,30/13,30 mart.e giov. 16.30 -18,30 tel. 415378/248/310/354/398

Ufficio notifiche - c.da S. Antonio La Macchia tel. 415293/366/222/333
 lun./ven.8.30/13.30 – mart. e giov.16/19

Uffici demografici ed elettorale**Anagrafe** - Piazza Vittorio Emanuele II tel. 415159/161

Lun./ ven. 8.30/12.30 e mart. e giov. 16/18.30

Anagrafe - c.da S. Antonio La Macchia tel. 415367/289

Lun./ ven. 8.30/13.30

Anagrafe - via Sauro (Mobility Centre) tel. 415818/819/829

lun./ven.8.30/12.30 – mart.e giov.16/18,45

Anagrafe - via Milano tel. 415855/873

lun./ven.8.30/12.30 – merc. e ven.16/18

Stato Civile

Piazza Vittorio Emanuele II tel. 415156/7

Via N. Sauro tel. 415802/820/823/4

Ufficio Elettorale tel. 415804/826/7*lun./ven.8.30/12.30 - mart. e giov.16/18.45***Uffici carte d'identità**

via Milano (cartacea)

lun./ ven.8.30/12.30 - merc. e ven.16/18 tel. 415872/853/4

p.zza 18 Agosto (solo elettronica) tel. 415150

*lun./ven. 8.30/12.30 e mart e giov. 16/18***Servizi educativi e culturali**- **Ufficio Istruzione** – via N. Sauro tel. 415107/109/110- **Ufficio Cultura** – via Milano tel. 415874/875/869- **Teatro F. Stabile** - p.zza Mario Pagano tel. 273036- **Museo Archeologico Nazionale** 'Dinu Adamesteanu' - via Serrao tel. 21719- **Galleria Civica** – p.zza Pignatari tel. 27185- **Archivio Storico** - via Danzi tel. 51605- **Biblioteca Comunale** - via Torraca, 113/a tel. 410720- **Ufficio Turismo**, Piazza Matteotti tel. 415003**Servizi sociali**- **Ufficio cortesia** - via Lacava, 2 tel. 415541/2

(prestazioni assistenziali, assegni mensili per dializzati, trapiantati, talassemici)

- **Sportello prestazioni sociali agevolate - ISEE** - via Lacava, 2 tel. **415520/1**

- **Assistenti sociali** - via Lacava, 2 tel. **415507/509/410/514**

- **Ufficio Pace** - via Lacava, 2 tel. **415518**

- **Centro Sociale** - via Danzi tel. **442068**

Tributi

c.da S. Antonio la Macchia:

- **Ufficio I.M.U.** (Imposta Municipale Propria) tel. **415292/298/329**

- **Ufficio TARES** (Tassa Rifiuti e Servizi) tel. **415308/331/349/353/407**

- **Accertamenti ICI/IMU e TARSU/TARES**, C.da S. Antonio La Macchia
tel. **415296**

- **Ufficio sanzioni amministrative** - c.da S. A. La Macchia tel. **415239**

- **CE.R.IN. S.r.l.** - Affissioni - Imposta sulla pubblicità - COSAP
via Braille n. 4 tel. **473293**

- **ISPE** - affissioni e pubblicità, via dell'Edilizia, 33 tel. **481584**

Pronto intervento

- Protezione civile - via Sauro tel. **415730/1/75/3**

- **Polizia Locale** - via Sauro tel. **415754 - 46507** (in caso di incidente stradale)

- Gli autoveicoli rimossi dal carro attrezzi vengono depositati presso:

parcheggio A.C.I. - via Appia tel. **473564**

Biscione - via Appia, 285 tel. **50004/471040 - cell. 337854518**

Addesio - c.da Costa della Gaveta, 1 tel. **56505**

Miglianico Rocco - c.da Rio Freddo, 106/b tel. **473175 cell. 337869838**

Segnalazione illuminazione pubblica, c.da S. A. la Macchia tel. **415363/4**

Mobilità

- Off. Mobilità - via N. Sauro tel. **415703/709/10**

- Ufficio ZTL - via N. Sauro, tel. **415705/710/771**

- Ufficio A.T.I. Potenza Mobilità - via N. Vaccaro, n° 54 tel. **471534**

Parcheggio Uno - via Armellini tel. **410564** - cell. 335 8149451

Parcheggio Due - viale Marconi t tel. **470525** - cell. 335 8149451

Parcheggio Tre - via Vespucci tel. **274440** - cell. 335 8149451

SUAP Sportello Unico per le Attività Produttive

Uffici amministrativi - via Nazario Sauro tel. 415718/9/721

Uffici tecnici - c.da S. Antonio La Macchia tel. 415244/378/9

SUE Sportello Unico Edilizia - c.da S. Antonio La Macchia

tel. 415378/398/250/1/2/393/381

Altri uffici e servizi- **Ufficio Alloggi** – via Lacava, 2

tel. 415513/515/530

- **Ufficio Sport** - c.da S. A. La Macchia

tel. 415325/361/240/326

- **Ufficio di Statistica** – via Nitti,1

tel. 415550/556

- **Piscina Comunale** - parco Montereale

tel. 601803/476577

- **Canile Comunale** Coop. E.C.O.- c.da Tiera Scalo

tel. 63327/63907

- **Ufficio randagismo**, c.da S. A. La Macchia

tel. 415306

(servizio accalappiacani, custodia)

Anagrafe Canina – via Ciccotti

tel. 310302/363

- **Cimitero** - Borgo san Rocco

tel. 24496

NOTIZIE UTILI
Agevolazioni sociali

Elenco delle prestazioni sociali che si possono richiedere:

-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, ecc.

Bonus Gas ed energia

-Altre prestazioni economiche assistenziali

Per compilare la dichiarazione sostitutiva Unica ed il calcolo dell'ISE, il cittadino

può rivolgersi a:

Sportello per le prestazioni sociali - via Lacava, 2

tel. 415520/1

lun./ ven. 11,30/13,30 –mar. e giov. 16,30/17,30

-D.lgs. 267/2000 “T.U. delle leggi sull’ordinamento degli enti locali”

-L. 81/1993 “Elezioni Sindaco, Pres. Provincia, Cons. Comunale e Cons. Pro.v.le”.

-L. 241/1990 e L.15/2005 “Procedimento e accesso ai documenti amministrativi”

-L. 142/1990 “Autonomie Locali” e L.265/1999 “Organizzazione del personale”

-D.lgs. 165/2001 “Ordinamento del lavoro delle amministrazioni pubbliche”

-L.R. 24/2007 “Assegnazione alloggi di edilizia residenziale e canoni di locazione”

-L.94/1998 “Fondi per indigenti che abbiano sostenuto spese sanitarie”

FARMACIE

-Blasone Valentino- p.zza Don Bosco	tel. 444145
-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 Bucaletto	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 (r.ne Italia)	tel. 25447

www.farmaci.net www.generici.com

SCADENZE DELL'ANNO

GENNAIO: dal 2 e fino al 2 marzo periodo di saldi dei capi invernali; canone RAI; 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: modello 730 ai CAF (se lo si porta già compilato il servizio è gratuito, se lo si fa compilare occorre pagare una tariffa, diversa per ogni CAF);

GIUGNO: presentazione del modello Unico; pagamento prima rata dell'IMU;

LUGLIO: dal 10 luglio al 10 settembre saldo dei capi estivi;

AGOSTO: prima di partire per le vacanze, chiudere la valvola del gas, il rubinetto dell'acqua e staccare la luce: dal 1° agosto è possibile l'iscrizione all'università;

SETTEMBRE: revisione del proprio impianto di riscaldamento da parte di tecnici iscritti alla Camera di Commercio;

acquisto corredo e libri di scuola;

OTTOBRE: prima dell'accensione del riscaldamento pulire a fondo i radiatori dalla polvere;

DICEMBRE: entro il 20 occorre versare la seconda rata dell'IMU.

BOLLETTE: Telecom - Enel - Italgas (per la scadenza del gas la mora è del 5% anche per un giorno di ritardo) - Assicurazione auto, vita, salute - Condominio - Tasse annuali per acqua e scarico fognario - T.A.R.S.U. (Tassa rifiuti solidi urbani) - 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: patente, carta d'identità, passaporto, carta di circolazione, carte di credito, atti notarili di acquisto immobili etc.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI, opportunità, ingegno, genio, talento,

- Il nostro tempo è limitato, per cui non lo dobbiamo sprecare vivendo la vita di qualcun altro. Non facciamoci intrappolare dai dogmi, che vuol dire vivere seguendo i risultati del pensiero di altre persone. Non lasciamo che il rumore delle opinioni altrui offuschi la nostra voce interiore. E, cosa più importante di tutte, dobbiamo avere il coraggio di seguire il nostro cuore e la nostra intuizione. In qualche modo, essi sanno che cosa vogliamo realmente diventare. Tutto il resto è secondario. *Steve Jobs*

- Siate autori della vostra vita, non lasciate che gli altri la scrivano per voi. *Steve Jobs*

- Fare le cose poco importanti con cura. Fare le cose gravi con animo lieve. *Dal codice dei Samurai*

- Cominciate a fare ciò che è necessario fare, poi ciò che è possibile e all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile. *San Francesco d'Assisi*

I° precetto: nelle questioni importanti, tutto dipende da te, non fidarti troppo né del servo né dell'amico: per interessi personali, l'amico può farti delle promesse favorevoli, e i servi molto raramente si dimostrano sinceri.

II° precetto: tutto ciò che puoi fare, fallo con cura oggi, piccoli imprevisti potrebbero impegnarti dopo, i tuoi traguardi lontani sono tutti precari, e la fortuna è tanto incostante quanto bella.

III° precetto: non disprezzare né una perdita insignificante, né un banale guadagno; piccoli cumuli di terra, ammassati in continuazione, diventano montagne: valuta attentamente ogni parola spesa, e non sprecare nulla, spiccioli risparmiati con costanza, diventano alla fine euro.

- Se una cosa è possibile per qualcuno è possibile per gli altri migliorarla. *Gabriel Guerrero*

- Un guerriero della luce presta attenzione alle piccole cose, perché esse possono risultare ostacoli difficili. *Paulo Coelho*

- Un guerriero della luce cerca sempre di migliorare. *Paulo Coelho*

- Un guerriero della luce compie un possente esercizio di crescita interiore: pre-

sta attenzione alle cose che fa automaticamente, come respirare, strizzare gli occhi, o notare gli oggetti intorno a sé. *Paulo Coelho*

- Ciò che è importante, persisterà, ciò che è inutile, scomparirà. *Paulo Coelho*

- Un guerriero della luce non rimanda le sue decisioni. *Paulo Coelho*

- Chi non riconosce i problemi, lascia aperta una porta, e le tragedie sopraggiungono.

- Un guerriero non si distrae. *Paulo Coelho*

- I guerrieri della luce non sempre sono sicuri di ciò che stanno facendo. Molte volte trascorrono la notte in bianco, pensando che la loro vita non ha alcun significato. Per questo sono guerrieri della luce. Perché sbagliano. Perché si interrogano. Perché cercano una ragione: e certamente la troveranno. *Paulo Coelho*

- Tutte le battaglie nella vita servono per insegnarci qualcosa, anche quelle che perdiamo. *Paulo Coelho*

- La sfida non attende. La vita non guarda indietro. Una settimana è un periodo di tempo più che sufficiente per decidere se vogliamo accettare il nostro destino. *Coelho*

- Una minaccia non può sortire alcun effetto se non è accettata. *Paulo Coelho*

- La vita aspetta sempre le situazioni critiche per rivelare il suo lato più brillante. *Paulo Coelho*

- Abbiamo sempre la tendenza a fantasticare sulle cose che non esistono, senza vedere le grandi lezioni che si rivelano ai nostri occhi. *Paulo Coelho*

- L'unica maniera di prendere la decisione giusta è sapere quale sia quella sbagliata, esaminare l'altro cammino senza paura, e decidere soltanto dopo aver fatto ciò. *Paulo Coelho*

- Quando si rimanda il raccolto, i frutti marciscono, ma quando si rimandano i problemi, essi non cessano di crescere. *Paulo Coelho*

- Quando inizia il combattimento, il guerriero della luce apre il cuore all'universo, e chiede a Dio di ispirarlo. *Paulo Coelho*

- La cosa più difficile è definire un cammino per noi stessi. Chi non compie alcuna scelta, agli occhi del Signore muore, anche se continua a respirare e a camminare per le strade. Perché l'uomo deve scegliere. In questo sta la sua forza: il potere delle sue decisioni. *Paulo Coelho*

- Se cominci a promettere quanto ancora non possiedi, finirai per perdere la voglia di ottenerlo. *P. Coelho*
- Riconoscere e mettere in Relazione, Assimilare e Applicare le informazioni provenienti da ogni campo per aiutarvi a risolvere i vostri problemi e a indirizzare il vostro pensiero. *Principio R2 A2 Clement Stone*
- Tutti cercano di prepararsi a risolvere i problemi, ma nessuno sa come prepararsi a non far sorgere problemi. E' più facile impedire ai problemi di sorgere che risolverli, ma è difficile parlare di una simile arte. *Huainanzi, il Libro dei Maestri Huainan*
- “Sapere, volere, osare e tacere”... Questa è la regola degli iniziati. Prima di tutto bisogna “sapere”, vale a dire essere capaci di discernere il bene dal male. Una volta che questo punto è ben chiaro, “volere” il bene e desiderarlo. Successivamente “osare”, cioè impegnarsi nel lavoro per il bene. E infine “tacere” vale a dire non raccontare a nessuno le buone decisioni prese e il lavoro che si è stabilito di compiere. Nulla è più difficile che applicare tale precetto. Alcuni vogliono ma non osano. Gli altri osano, ma non sanno discernere. E così di seguito. Cominciate, intento, a mettere d'accordo i tre fattori del pensiero (sapere), del desiderio (volere) e della volontà (osare). Quando ci sarete riusciti e sarete entrati in azione, tacete, poiché il vostro operato parlerà da sé: sarà così evidente, così vivo che non ci sarà null'altro da aggiungere. *Omraam Mikhael Aivanhov*
- Advocacy: la denuncia di quel che non va
- Counselling: il coraggio di avanzare proposte concrete di intervento
- Un buon amico mi ha detto una volta che i problemi sono come gli scarafaggi. Era il tono scherzoso che usava quando voleva parlare sul serio. Se li porti alla luce si spaventano e scappano. *Carlos Ruiz Zafón*
- Per castità s'intende che quando con il vostro lavoro vi siete assicurati quanto basta per vivere dovrete rifiutarvi di vendere il vostro cervello per denaro. *Giuliana Martirani, scrittrice*
- Fai come meglio puoi le cose che sai fare.
- Ogni giorno ci chiediamo – Come possiamo rendere felice questo cliente? Come possiamo farlo proseguendo la strada dell'innovazione? – Ce lo domanda-

mo perché, altrimenti, lo farà qualun altro” *Bill Gates*

- A nessuno importa se balli male, alzati e balla, i grandi ballerini non sono tali per la loro tecnica ma grazie alla loro passione. *Martha Gram*

- O sei parte del problema o della soluzione del problema.

- La vita è risolvere problemi . *Karl Popper*

- Trappole del pensiero

Disponibilità: Utilizzare solo le informazioni che vengono in mente per prime.

Ancoraggio: Utilizzare solo soluzioni precedentemente adottate e fare solo piccoli aggiustamenti.

Effetto Narciso: Innamorarsi della propria soluzione e rifiutare aprioristicamente le altre.

Discordanza: Eliminare le informazioni apparentemente discordanti con le nostre ipotesi.

Dettagli: Concentrarsi subito sui dettagli invece che sul globale.

- In una situazione complessa, la soluzione giusta è quella più semplice. *Ockham*

- Errore – 1. La mancata comprensione del significato o delle implicazioni di qualcosa; 2. Un’azione o un’affermazione sbagliata derivante da una valutazione erronea, da una conoscenza inadeguata o da negligenza. Sin.: sbaglio.

- La conoscenza è potere, ma è l’entusiasmo che fa scattare l’interruttore. *Ball Ivern*

- L’innovazione è la capacità di gestire le conoscenze al fine di generare vantaggi competitivi attraverso la produzione di nuovi beni, processi e sistemi organizzativi. *OCSE*

- Tutta la vostra infelicità consiste nell’ignorare di essere belli! Ognuno di voi potrebbe rendere felici tutti; e questo potere è concesso a tutti, soltanto che è sepolto così profondamente dentro di voi stessi che non ci credete neppure più. *Feodor Dostoevskij*

- Non ci sono errori, ma opportunità per conoscere le cose. *Anonimo*

- Una volta colte, le opportunità si moltiplicano. *Sun Tzu*

- Si riesce a vedere l’opportunità, solo quando viene colta da qualcun altro. *E.De Bono*

- Ricordati che dietro ogni problema c’è un’opportunità. *Galileo Galilei*

- Sotto l'effetto della cocaina una persona cessa di preoccuparsi delle conseguenze delle proprie azioni, commettendo imprudenze che danneggiano se stessi e il ruolo o la professione che esercita con conseguenze anche sul prossimo. Un chirurgo che usa la cocaina tenderà ad essere più temerario e sopravvaluterà le sue capacità. Chi conosce da vicino i cocainomani sa che non conviene affidare a loro nulla: sia che si tratti di risparmi, figli, automobili, sia il proprio corpo su un tavolo operatorio, oppure la conduzione della cosa pubblica. La cocaina uccide perché produce temerarietà, irresponsabilità, autoesaltazione, incapacità di valutare le conseguenze e coinvolge in questi disastri gli altri. La dipendenza che produce non è fisica, con le tipiche crisi viscerali dell'astinenza da eroina, è psichica: rimane nella memoria dei consumatori il ricordo di un'esperienza di sé che appare quanto di meglio si possa sprimentare. E invece è l'inizio della fine, anche per una società. *Furio Ravera psichiatra - Corsera 7.11.2009*

- L'individuo in difficoltà non sa a chi rivolgersi: cerca un viso, la mano di una persona che l'aiuti e gli vengono incontro delle sigle; cerca un interlocutore e gli si offrono moduli da riempire, nel caso migliore uno schermo televisivo. *F. Ferrarotti*

- Le tre regole di lavoro: 1. Esci dalla confusione, trova semplicità. 2. Dalla discordia, trova armonia. 3. Nel pieno delle difficoltà risiede l'occasione favorevole. *Albert Einstein*

- Le avversità possono essere delle formidabili occasioni. *Thomas Mann*

- Impariamo così poco dall'esperienza perchè la causa che individuiamo è sbagliata.

- Nelle dispute fra quanti amano ragionare, guadagna chi perde, perchè impara. *Epicuro*

- Se non lo si trova spesso, spesso non lo si trova. *Jeremy M. Wolfe*

- La distanza non conta: è il primo passo che è difficile. *Marchesa Deffand*

- I mari senza onde non fanno esperti i marinai. *Proverbio africano*

- Siate assolutamente determinati a trovare piacere in ciò che fate. *Sikorski*

- Semplice è giusto, Comincia nel modo giusto, ed è semplice. Prosegui con semplicità, ed è giusto. Il modo giusto per trovare la semplicità è dimenticare che è semplice. *Chuang-Tsu*

- Il disordine nasce dalle decisioni rimandate. *Barbara Hemphill*
- Non aspettare che le cose succedano, falle succedere. *A. Schweitzer*
- I pareri contrari servono a chiarire le nostre idee. *Anonimo*
- Nessun uomo impegnato a fare una cosa molto difficile, e a farla molto bene, perde mai il rispetto di se stesso. *George Bernard Shaw*
- Un fedele della Verità non dovrebbe fare nulla per rispetto delle convinzioni. Deve essere sempre pronto a correggersi e ogni qualvolta scopra di essere nel torto deve confessarlo, costi quel che costi, ed espriare. *Gandhi*
- Se fare qualcosa ti richiede due minuti, tu falla e basta: due minuti è il tempo che ti servirebbe per rimandarla. *David Allen dal libro "Detto, fatto"*
- Rinviare ha due significati. Il primo è sgarbato: si dice di rinviare al mittente qualcosa, con un gesto secco di rifiuto. L'altro è più sfuggente: si può rinviare il fare qualcosa per pigrizia o noncuranza, che in sè non è un fatto grave. Certo attraverso una catena di sinonimi di questo verbo la cosa può diventare seria. Da un burocratico "aggiornare" a un furbetto "tergiversare" si arriva pian piano a "differire", "prorogare", fino a un drastico "procrastinare". *De Rienzo*
- Voi conoscete il mio metodo: si basa sull'osservazione dei dettagli. *Arthur Conan Doyle*
- Non basta fare il bene, bisogna farlo bene. *Diderot*
- Un metodo infallibile per risolvere qualsiasi problema consiste nell'incorporarlo in uno maggiore. *Alessandro Morandotti*
- Tutto ciò che merita di essere fatto, merita di essere fatto bene. *Philip Lord Chesterfield*
- Non si deve giudicare il merito di un uomo dalle sue grandi qualità ma dall'uso che sa farne. *François De La Rochefoucauld*
- È curioso vedere che gli uomini di molto merito hanno sempre le maniere semplici, e che sempre le maniere semplici sono state prese per indizio di poco merito. *Giacomo Leopardi*
- Se una cosa è buona i mezzi per farla si trovano sempre. *Giorgio La Pira*
- All'origine della storia dell'umanità Zeus incarica due fratelli semidei, Prometeo e Epimeteo, di distribuire a tutte le specie viventi le "qualità" che consentano loro di sopravvivere. A questo compito provvede Epimeteo, che come spiega l'etimologia del suo nome è "colui che vede dopo", dunque che

non coglie le cose con la cura dovuta, con l'attenzione necessaria. Epimeteo distribuisce diverse qualità, e cioè la velocità, la forza, le unghie, gli artigli, alle varie specie viventi, dimenticando però gli uomini. A quel punto, esaurita la scorta delle qualità disponibili, interviene Prometeo, che è invece "colui che vede prima", ed è quindi saggio, avveduto. *il mito di Prometeo di Platone*

- Chi conosce solo la sua visione del problema, di esso conosce ben poco. *J. Stuart Mill*

- Non pronunciare un giudizio, se prima non hai ascoltato entrambe le parti.

- La formazione serve a trasformare un'idea, un valore, un sapere in un comportamento concreto.

- L'ingegno di un uomo si giudica meglio dalle sue domande che dalle sue risposte. *Duca di Lévis*

- Gli uomini con talento trovano delle soluzioni, i geni scoprono dei problemi.

Hans Krailsheimer

- Il talento lo si coltiva in gran parte da soli e lo si costruisce nel tempo con le proprie esperienze e le proprie letture. Nasce dagli itinerari personali, non dalle lezioni frontali. Dalle esperienze di vita, oltre che di studio. Dal coraggio di essere diversi. *indagine dell'Economist 2006*

- Ognuno vale quanto le cose a cui dà importanza. *Marco Aurelio*

- Vale più sapere bene una cosa che saperne cento a metà. *Anonimo*

- Se ho fatto qualche scoperta di valore, ciò è dovuto più ad un'attenzione paziente che a qualsiasi altro talento. *Isaac Asimov*

- Usa il tuo talento qualunque esso sia. I boschi sarebbero terribilmente silenziosi se cantassero solo gli uccelli che cantano meglio. *Anonimo*

- Fare facilmente ciò che gli altri trovano difficile è talento; fare ciò che è impossibile al talento è genio. *Henri Frédéric Amiel*

- Il genio impara solo da se stesso, il talento soprattutto dagli altri. *Schönberg*

- Il talento più prezioso è non usare due parole quando una sola è sufficiente.

Thomas Jefferson

- Genio è chi crea concordanza tra il mondo in cui vive ed il mondo che vive in lui. *Hoffmannsthal*

- Qualunque cosa tu possa fare, qualunque sogno tu possa sognare, comincia. L'audacia reca in se genialità, magia e forza. Comincia ora. *Wolfgang Goethe*

- Trova abbastanza cose ingegnose da dire, e sarai primo ministro; scrivile, e sarai uno Shakespeare. *George Bernard Shaw*
- Ottiene di più una mente mediocre con l'applicazione che un ingegno eccellente senza di essa. *Graciàn*
- L'occasione non fa solo i ladri, ma anche i grandi uomini. *Lichtenberg*
- Esercitare liberamente il proprio ingegno, ecco la felicità. *Aristotele*
- La prima cosa nella vita è sapere cogliere un'occasione e la seconda è sapere quando bisogna lasciarla perdere. *Benjamin Disraeli*
- La vita è breve, l'arte vasta, l'occasione istantanea, l'esperimento malcerto, il giudizio difficile. *Ippocrate*
- Non è possibile pensare di risolvere un problema, affrontandolo con gli stessi schemi mentali che lo hanno generato. *A. Einstein*
- Qualunque cosa tu faccia, compila con prudenza, badando al fine, cioè al suo esito ultimo.
- Non esitare a risolvere un problema oggi, perché così facendo puoi evitare di incontrarne cento domani.
- Tutti sanno che una cosa è impossibile. Finché arriva chi non lo sa, e la fa. *A. Einstein*
- Gli uomini devono sapere che in questo teatro che è la vita umana è concesso solo a Dio e agli angeli di fare da spettatori. *Bacone- filosofo inglese*
- Quella eccitantissima perversione di vita: la necessità di compiere qualcosa in un tempo minore di quanto in realtà ne occorrerebbe. *Ernest Hemingway*
- Il mondo si divide tra persone che realizzano le cose e persone che ne prendono il merito. Cerca, se puoi, di appartenere al primo gruppo. C'è molto meno concorrenza. *Dwight Morrow*
- La grande meta della vita non è la conoscenza bensì l'azione. *T.H. Huyley*
- E' un peccato il non fare niente col pretesto che non possiamo fare tutto. *Winston Churchill (1874-1965)*
- Una serie di fallimenti può culminare nel miglior risultato possibile. *Richter*
- Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo aggiustare le vele nella giusta direzione. *proverbio*
- La vita va presa con leggerezza, ma senza mai cadere in balia di correnti governate da altri. L'importante è conservare la capacità di dirigere la propria

traiettoria di vita. *Domenico De Masi*

- Il successo è l'abilità di passare da un fallimento all'altro senza perdere l'entusiasmo. *Winston Churchill*

- Si deve conoscere la meta prima del percorso. *Jean Paul*

- Il capo se non è bravo lo si disprezza, se è bravo lo si riverisce, ma il vero leader è quello che ti fa fare quello che vuole (e come vuoi tu) lasciandoti con l'idea che sei tu che lo volevi fare, e che lo volevi fare esattamente così. *Lao Tze fondatore del taoismo VI sec. A.c.*

- Bisogna porsi delle mete per avere il coraggio di raggiungerle. *B. Mussolini*

- In ogni iniziativa pensa bene a dove vuoi arrivare. *P. Siro*

- Non guardare troppo lontano. *Pindaro*

- Occupati solo dell'azione, non occuparti mai dei frutti. *Bhagavadgita*

- Le chiacchiere non cucinano il riso. *Proverbio cinese*

- Pensa ai tuoi difetti nella prima parte della notte, quando sei sveglio. Pensa ai difetti altrui nella seconda parte della notte, quando dormi. *Antico detto cinese*

- **I DUE SACCHI** In Gilberto de Nucci c'è una eccellente immagine riguardo al nostro comportamento. Secondo lui, gli uomini camminano sulla superficie della Terra in fila indiana, ciascuno trasportando un sacco davanti e un altro dietro. Nel sacco davanti, noi mettiamo le nostre qualità. Nel sacco di dietro, serbiamo tutti i nostri difetti. Perciò, durante il viaggio della vita, teniamo gli occhi fissi sulle virtù che possediamo, legate al nostro petto. Nello stesso tempo, notiamo impietosamente, sulle spalle del compagno che ci sta davanti, tutti i difetti che egli possiede. E ci riteniamo migliori di lui - senza capire che chi ci segue sta pensando la stessa cosa di noi.

- Le tasche vuote non hanno mai fermato nessuno. Solo una testa vuota e un cuore vuoto possono farlo.

- Se non ti saprai far violenza, non supererai il vizio. *proverbio*

- Ciò che rende la vita lieta non è fare le cose che ci piacciono, ma trovar piacere nelle cose che dobbiamo fare. *Goethe*

- La crescente intolleranza al dolore, abbinata alla diminuita forza di attrazione del piacere, fa perdere all'uomo la capacità di investire lavoro faticoso in imprese che sono remunerative solo a lungo termine. *Konrad Lorenz*

- La felicità non è fare tutto ciò che si vuole. E' volere tutto ciò che si fa.

Nietzsche (1844-1900)

- La necessità è madre dell'invenzione. *Platone*

- Chi è causa del suo male pianga se stesso. *proverbio*

- Le sconfitte non hanno grande importanza nella vita; la più grande disgrazia è quella di restare fermi. *Inayat Khan*

- Le sconfitte esistono, ma non la sofferenza. Il vero guerriero sa che perdere una battaglia migliora la sua abilità nel tenere la spada. La prossima volta saprà combattere più abilmente. *P. Coelho*

- L'unica maniera per superare una prova è affrontarla. Questo è inevitabile. *Marlo Morgan*

- E' bene, anche nel perseguire le cose migliori, procedere con calma e moderazione. *Cicerone*

- Ciò che contraddistingue un'organizzazione di successo non è il fatto di non avere problemi, ma è il fatto di non avere più quelli dell'anno scorso. *M. Ludovica Varvelli*

- Molte persone usano più energia per parlare dei propri problemi di quanta ne utilizzino per risolverli. *Henry Ford*

- Dimmelo. Me lo dimenticherò. Mostramelo. Probabilmente me ne ricorderò. Ma coinvolgimi e lo comprenderò. *Confucio*

- Ciò che impari nei momenti di tranquillità ti prepara a ciò che dovrai affrontare nei momenti di difficoltà.

- Bisogna fare la propria vita come si fa un'opera d'arte. *G. D'Annunzio*

- Sono le grandi rinunce che ci fanno apprezzare anche le più piccole conquiste.

- Non basta sapere, non basta volere, bisogna anche applicare; bisogna anche fare. *J.W. Goethe*

- Finchè non pratici, la teoria non serve. Dopo che hai praticato, la teoria ti è chiara. Quindi pratico.

- Se cerchi una mano disposta ad aiutarti, la trovi alla fine del tuo braccio.

- La democrazia funziona quando a decidere sono in due e uno è malato.

Winston Churchill

- Oggi non è che un giorno qualunque di tutti i giorni che verranno, ma ciò che farai in tutti i giorni che verranno dipende da quello che farai oggi. *Hemingwai*

- Organizzare e agire sulle base di priorità.
- Le persone operativamente efficaci non hanno in mente soprattutto i problemi, hanno in mente soprattutto le opportunità. Alimentano le opportunità e fanno morire di fame i problemi. Pensano preventivamente. *P. Drucker*
- Gli uomini di successo sono uomini un pò pericolosi, perchè ratificano la cultura esistente, sono il suo prodotto e la sua legittimazione. I falliti sono spesso ricchi di umanità, perchè hanno tentato di superare il sistema..., di far fiorire l'uomo inedito che è l'insieme delle possibilità che ognuno di noi ha in sè. *Ernesto Balducci*
- La nostra miserabile specie è fatta in modo tale che quelli che camminano sulle vie battute gettano sempre pietre contro quelli che insegnano vie nuove. *Voltaire*
- Felice colui che ha trovato il proprio mestiere: non chieda altra fortuna. *T. Carlyle*
- Qualcuno di noi fa le cose bene, qualcun altro no, ma tutti assieme saremo giudicati da una cosa soltanto: il risultato. *V. Lombardi*
- Se molti uomini di poco conto, in tanti luoghi di poco conto, facessero cose di poco conto per migliorare il mondo, il nostro pianeta sarebbe diverso.
- Senza disciplina non riusciremo mai a risolvere nulla. Con un pò di disciplina potremo risolvere alcuni problemi. Se saremo del tutto disciplinati, potremo risolvere tutti i problemi.
- I problemi sono il bisturi che separa nettamente il successo dal fallimento. I problemi esigono da noi coraggio e saggezza, anzi, ce li infondono.
- Nessun uomo, nell'intimità più profonda del suo cuore, ha molta considerazione di se tesso. *Mark Twain*
- La maggior parte della gente si disprezza, si considera indegna e antipatica. *Carl Rogers*
- Tutte le persone al mondo sono sempre preparate a stare sulla difensiva, perchè vivono nella paura e nella paranoia di non piacere agli altri. Perciò, anche il nostro avversario - per quanto brillante sia - è insicuro e reagirà alla provocazione con violenza eccessiva. Nel farlo, darà mostra di tutte le armi che possiede, e noi in questo modo verremo a scoprire in quale terreno è forte e quali sono, invece, i suoi punti deboli. *M. Musashi*

- Posso risolvere qualsiasi problema, purché vi dedichi il tempo necessario.
- I problemi non si risolvono da soli. Devono essere affrontati, altrimenti, restano sempre un ostacolo alla crescita e allo sviluppo dello spirito.
- I problemi della vita si risolvono non altrimenti che risolvendoli.
- La sensibilità dell'uomo per le cose piccole e l'insensibilità per le cose grandi è l'indizio di uno strano perversimento.
- Questo è un problema mio e tocca a me risolverlo.
- Nessun problema può essere risolto congelandolo. *Wiston Churchill*
- Wiston Churchill riassume così la sua vita: "Mai, mai, mai, mai, mai, mai rinunciare!"
- Un uomo capace può rendere meno gravoso il proprio lavoro e facendo ciò dimostra le proprie capacità; un uomo scarsamente abile crea problemi e facendo ciò dimostra la propria incapacità.
- Chi conosce solo la sua visione del problema, di esso conosce ben poco. *J. Stuart Mill*
- Il problema non sta tanto nell'aver di che vivere, ma nel sapere per che cosa vivere. *Abbè Pierre*
- Nessun problema è così difficile che a furia di analizzarlo non possa essere risolto.
- Intraprendere attività per le quali non si ha la predisposizione è più dannoso che inutile.
- Chi è capace di comandare, comandi, chi di eseguire, esegua. Questo porta al successo.
- Le risposte sono capaci di darle tutti, ma per fare le vere domande ci vuole un genio. *Oscar Wilde*
- Non dire prima ciò che intendi fare, perché, se non ci riuscirai, sarai deluso.
- La temerarietà è pericolosa in un capo: il vero coraggio, in chi comanda, è la prudenza.
- Non è facile fermare un sasso quando è uscito dalla mano, né un discorso quando è uscito dalla bocca.
- Da un cattivo inizio deriva una cattiva fine.
- La vita umana è come il ferro: se lo usi si consuma, se non lo usi lo corrode la ruggine.

- A non fare niente si impara a fare il male.
- La prudenza è la capacità di distinguere le cose da fare da quelle da evitare.
- Abbi ben chiare le cose da dire: le parole verranno.
- Non bisogna mai fare ciò che si è incerti se fare o non fare.
- Gli dei aiutano coloro che si danno da fare.
- Prima di intraprendere qualcosa rifletti attentamente e dopo aver riflettuto agisci prontamente.
- Rifletti a lungo ma poi agisci in fretta.
- A noi piacciono di più le cose altrui, agli altri, invece, le nostre.
- Chi non sa fare un favore è inutile che lo chieda.
- Riceve molti favori chi sa ricambiarli.
- Le persone buone quando vengono offese si arrabbiano molto più degli altri.
- Non è l'essere arrabbiati che conta, è l'essere arrabbiati per le cose giuste. La rabbia serve a renderti efficiente. *Philip Roth*
- Gli uomini non sopportano che si scriva loro la verità e se tu ti provassi a farlo finisci parroco di Barbiana nel migliore dei casi o sul rogo, cioè disoccupato, nel peggiore. *Don Lorenzo Milani*
- Fare un favore a chi lo merita è come riceverlo.
- Vince due volte chi sa dominarsi quando vince.
- Quando si ha premura non bisogna mai avere fretta.
- Senza fretta, ma senza sosta. *W. Goethe*
- Chi vuole che il suo giudizio sia creduto, lo pronuncii freddamente e senza passione. *A. Schopenhauer*
- Perdona gli sbagli altrui, pensando che tu sbagli tutti i giorni.
- Sopporta, non criticare, ciò che non puoi cambiare.
- I dirigenti non devono fare i manager, parola che implica una concezione dirigitistica, ma i leaders, che ispirano fiducia, entusiasmo e lealtà nei sottoposti senza dir loro cosa devono fare, e come. Insomma, quello che conta sono i risultati. *Jack Welch*
- I sette comandamenti: 1) Agisci deliberatamente; 2) Comincia sapendo già dove vuoi arrivare; 3) Metti le tue azioni in ordine di importanza; 4) Organizzati in modo da beneficiare anche gli altri e non solo te stesso; 5) Prima cerca di capire e poi di farti capire; 6) Cerca le sinergie; 7) Rinnovati continua-

mente. *Stephen Covey*

- Circondarsi di collaboratori eccellenti. Avere delle convinzioni e trasmetterle. Vedere le cose di persona. Dare l'esempio. Tener testa ai prepotenti. Affrontare per prime le cose che vengono prima. La lealtà come virtù vitale. Prepararsi inflessibilmente. Promettere di meno e realizzare di più. Non dare niente per scontato. *Rudolph Giuliani*

- Negli affari, che cosa avviene prima? La prepotenza; che cosa secondo e terzo? La prepotenza; eppure la prepotenza è figlia dell'ignoranza e della viltà.

F. Bacone

- Figlio mio, dedicati con ardore agli affari durante il giorno, ma combina soltanto quello che ti consentono di dormire tranquillamente di notte.

- Sbarazzatevi di chi non può provare di migliorare la vostra organizzazione e incoraggiate chi appare motivato. *Charles Dickens*

- Non si tratta di liberarsi dei beni prodotti ma di capire e di soddisfare le esigenze dei clienti e di creare qualcosa che abbia valore per loro. *Philp Kotler*

- Se non sai perdere faresti meglio a non giocare. *Jack Welch*

- Uno dei più potenti esercizi di crescita interiore consiste nel prestare attenzione alle cose che facciamo automaticamente - come respirare, strizzare gli occhi, o osservare le cose intorno a noi. Ogni volta che lo facciamo, consentiamo al nostro cervello di lavorare con più libertà - senza l'interferenza dei nostri desideri. In tal modo, certi problemi che sembravano insolubili finiscono per essere risolti, certi dolori che giudicavamo insuperabili finiscono per dissiparsi senza sforzo. Quando hai bisogno di affrontare una situazione difficile, cerca di usare questa tecnica. Richiede un pò di disciplina - ma i risultati sono sorprendenti.

PUNTI DOLENTI Il mio ... di fiducia

Automobile e vari

Meccanico	
Carrozziere	
Elettrauto	
Gommista	
Autolavagista	
Assicuratore	
Avvocato	

Artigiani

Idraulico	
Elettricista	
Muratore	
Imbianchino	
Falegname	
Calzolaio	
Sarto	
Fotografo	
Lavanderia	
Manutentore caldaia a gas	
Orologiaio/gioielliere	
Riparatore elettrodomestici	
Parrucchiere	
Estetista	

Per la casa

Macellaio	
Salumiere	
Pasticciere/Pizzeria	
Giornalaio	

Per la salute

Medico	
Dentista	
Pediatra	
Oculista	
Ottico	
Ginecologo	