



LE ULTIME

DA AUTODEMOLIZIONI DOLFI

Auguri di cuore per una Serena Pasqua e una mano porta all'ambiente

PISTOIA. Minuti, ore, giorni, settimane trascorrono rapidi, troppo veloci e siamo già... ad aprile, il mese in cui la primavera dovrebbe (adoperiamo il condizionale, visti i cambiamenti climatici degli ultimi decenni) elevarsi in tutto il suo splendore. La primavera, la stagione più bella per molti perché identificabile con la rinascita. La primavera che porta la **Resurrezione del Cristo** e, credenti o non credenti, quanto ne abbiamo bisogno quest'anno! Dopo mesi e mesi, lunghi lunghissimi interminabili di pandemia, la stupidità dell'uomo ci ha portato... la guerra, una guerra vicina, una guerra in **Europa**, sbagliata come tutte le guerre, stolido come tutte le guerre.

E allora, tanti tanti tanti auguri di una **Serena Pasqua** a tutti e non importa che siano fatti in anticipo, anzi: di auguri abbiamo necessità come dell'aria. **Autodemolizioni Dolfi** li porge a tutti, dai suoi affezionati clienti ai pistoiesi di città e di provincia sino a toscani, italiani e al mondo intero. E li porge alla sua maniera, con l'etica della sostenibilità

per un pianeta migliore, che possa tornare a vivere e non vegetare.

E a proposito di sostenibilità, ecco la collaborazione, convinta, alla sezione nostrana della **Guardia Ambientale Nazionale**, a quel gruppo di volontari che abbiamo avuto modo di conoscere sulle pagine dello scorso numero del giornale e che questo sabato 2 aprile darà vita al suo primo **Open Day** al ristorante **La Torretta** in **Via Vecchia Provinciale Lucchese 488**.

Un'occasione per avvicinarsi a un'associazione che si batte per la salvaguardia dell'ambiente e la tutela degli animali, un'opportunità per partecipare a una simpatica lotteria benefica.

Autodemolizioni Dolfi ha donato dei gadget agli organizzatori, ha fatto un piccolo, grande gesto per dire siamo con voi uomini e donne che vi date da fare affinché il nostro ambiente

sia rispettato dall'uomo. Perché ancora, purtroppo, non si capisce, non si comprende che la Terra, questa nostra Terra è di tutti, è la casa di tutti noi e come tale va rispettata, difesa, pulita, se possibile lustrata come si fa in ogni abitazione. Ancora auguri, di cuore.



SOMMARIO

Pag. 2 L'iniziativa: un Open Day bellissimo

Pag. 3 Qualcosa in più sulla Guardia Nazionale

Pag. 4 La primavera, la stagione della rinascita

AUTODEMOLIZIONI DOLFI

Giampaolo s.n.c

Via di Canapale, 10 - 51100 Pistoia

tel. 0573 / 380120 - +39 347 358 3434

e-mail: cristinadolfi7@gmail.com





L'Open Day della Guardia Nazionale con Autodemolizioni Dolfi presente

Un sabato 2 aprile con la **Guardia Nazionale Ambientale**.

L'associazione di volontari che si batte per la salvaguardia dell'ambiente e la tutela degli animali apre le porte della sezione pistoiese alla città: dalle 11 alle 15, infatti, al ristorante pizzeria **La Torretta**, in Via Vecchia Provinciale Lucchese 488, a **Spazzavento**, ci sarà il primo **Open Day**.

Chiunque potrà partecipare per conoscere meglio l'organizzazione. "Nell'occasione saranno illustrate le funzioni, i servizi e i progetti della **Guardia Nazionale Ambientale** sul territorio – afferma **Francesco Innocenti**, il dirigente regionale –. In via privata, sarà possibile rilasciare segnalazioni di mal detenzione e maltrattamenti di animali e sui ritrovamenti di scarichi abusivi di rifiuti.

Saranno presentati i futuri incontri ed eventi. Chi vorrà, potrà richiedere informazioni per iscriversi alla sede come aspirante guardia zoofila volontaria o quale volontario per il recupero e il soccorso degli animali e per le altre attività relative a flora e fauna. Ritrovo alle 11 e, dalle 12.30 un pranzo per scambiarsi gli auguri in vista della prossima **Pasqua**.

Sarà possibile prenotare la presenza al momento conviviale telefonando entro la giornata di oggi al numero di cellulare 392 181 2497 indicando 'pranzo giornata volontari'. Intanto, è d'obbligo ringraziare **Cristina Dolfi** di **Autodemolizioni Dolfi** per aver messo a nostra disposizione materiale informativo e gadget che saranno distribuiti durante il pranzo e a chi lascerà una donazione per le spese dei servizi per il recupero degli animali, per le attrezzature e la manutenzione e riparazione dei mezzi. Inoltre, daremo vita a una lotteria casereccia, con in palio giochi per bambini, che potranno essere ritirati o lasciati ai bimbi delle famiglie pistoiesi in difficoltà, che li riceveranno dalle nostre mani prima della prossima **Pasqua**.

Anche tutto ciò contribuirà all'acquisto di cibo e materiali vari per le colonie feline e gli animali bisognosi, di attrezzature per il recupero animali e di nuove casette e ciotole per i gatti randagi. Ogni biglietto sarà abbinato a un gioco, quindi vinceranno tutti".

Durante l'iniziativa, infine, si parlerà di una futura raccolta alimentare non solo per i profughi ucraini ospitati nelle nostre zone, ma pure per i cittadini meno abbienti delle nostre parti. "Pistoiesi, costretti dalle ultime vicende (pandemia e guerra), a un tenore di vita non consono, che non vanno dimenticati", chiosa **Innocenti**.



Nelle foto: in alto, **Cristina Dolfi** con **Francesco Innocenti** della **GNA**; in basso, i ragazzi della **GNA** si fanno conoscere



AUTODEMOLIZIONI
DOLFI
Dal 1956



Uomini e donne che amano la Terra Angeli di ambiente e animali

La **Guardia Nazionale Ambientale** è presente in 19 regioni italiane ed è in fase di organizzazione con l'obiettivo di consolidare la propria presenza anche nei restanti territori, con l'obiettivo di essere presente su tutto il territorio nazionale. Inoltre si è consolidata una struttura nazionale che ha dato origine a una serie di settori di specializzazione interni, che consentono ai singoli volontari di perfezionarsi e preparare i colleghi nelle specifiche materie. L'organigramma nazionale dei singoli settori è stato ricreato e rispecchiato nei singoli territori, così da creare le giuste corrispondenze di coordinamento su scala regionale, provinciale e di distacco. Naturalmente l'operatività completa non è stata ancora raggiunta in tutti i territori in cui è presente. Resta l'obiettivo di consolidare presenza ed efficienza nel territorio nazionale, ed implementarla anche al di fuori dei confini italiani.

Tra le altre principali attività svolte dai volontari della **Guardia Nazionale Ambientale**, vi è l'organizzazione di corsi, seminari ed eventi in materia ambientale e zoofila, primo soccorso, la vigilanza in materia ittica e venatoria e la partecipazione all'attività didattica delle scuole, attraverso l'organizzazione di corsi di educazione ambientale, volti alla sensibilizzazione dei bambini, fin dai primi anni della loro vita, sul grande e importante tema della salvaguardia dell'ambiente e della fauna.

Il programma prevede la vigilanza del patrimonio ittico, venatorio e faunistico, la vigilanza zoofila anche in base alla nuova Legge sul maltrattamento degli animali (**Legge 20 Luglio 2004 n° 189**), la vigilanza del patrimonio ambientale, tra cui la raccolta dei funghi epigei ed ipogei (tartufi), la sorveglianza e segnalazione di siti considerati cumuli di rifiuti incontrollati e discariche abusive in avanzato stato di contaminazione atmosferico, idrico e geologico, la prevenzione antincendio, la protezione civile, la divulgazione dell'educazione ambientale anche in altre associazioni, comunità, scuole, istituti e l'organizzazione di iniziative di utilità sociale, volte al coinvolgimento e alla sollecitazione del cittadino anche nella collaborazione, mediante la segnalazione spontanea di illeciti inerenti al programma descritto.

**1° OPEN DAY Guardia Nazionale Ambientale
Provincia di Pistoia**
Sabato 2 aprile
Le funzioni i servizi ed i progetti della Guardia Nazionale Ambientale sul territorio
Come fare segnalazioni di maldetenzione o maltrattamento animali e segnalazioni di discariche abusive
Si scoprirà il percorso per diventare aspirante Guardia Zoofila Volontaria o Volontario per il recupero e soccorso animali oltre alle altre attività inerenti all'ambiente ed agli animali
Saranno condivisi i futuri incontri ed eventi
Il ritrovo sarà alle ore 11 alla **TORRETTA da DEMIS a SPAZZAVENTO**. Pranzo alle 12e30 **PER CHI AVRA' PRENOTATO ENTRO IL VENERDI' al 335.8187644**
In occasione del pranzo ci faremo gli auguri di Pasqua come atto di unione, il tutto si concluderà alle 15

Nelle foto: in alto, la stravagante locandina scelta dalla GNA per pubblicizzare l'evento di sabato; in basso, alcune delle Guardie in bella mostra per uno scatto



**AUTODEMOLIZIONI
DOLFI**
Dal 1956



Primavera, la stagione della rinascita Consigli per viverla alla grande

Prendiamo da **“Stile di vita”**, qualche suggerimento per affrontare il cambio di stagione. La primavera è il periodo della rinascita, ma mentre la natura esplose di colori, il nostro organismo ne risente. Molte persone avvertono una sensazione di spossatezza: come se venissero meno tutte le energie. I cambiamenti non sono altro che il riflesso di un’alterazione dei ritmi circadiani e dell’attività ormonale. L’aumento delle ore di luce, il cambio dell’orario e l’innalzamento delle temperature influiscono direttamente su di noi, portando a sperimentare una condizione di stress. Il corpo richiede del tempo per abituarsi a questi mutamenti, che trovano nella maggiore produzione di melatonina e serotonina i principali responsabili.

I sintomi tipici della stanchezza primaverile possono riassumersi in astenia e sonnolenza, mancanza di vitalità, scarsa energia, perdita di interesse, difficoltà di concentrazione, mal di testa, sensazione di vertigini.

Qualche consiglio per affrontare il cambiamento di stagione. **1)** Date tempo al corpo di adattarsi. Abituatevi lentamente a questi cambiamenti stagionali. Ascoltate il vostro corpo e le sue esigenze. Se sentite il bisogno di riposare, concedetevi qualche minuto di relax sul divano. **2)** Fate il pieno di sole. Trascorrere un po’ di tempo al sole, durante le ore più calde, vi aiuterà a stimolare endorfine per migliorare il tono umorale. **3)** Dedicatevi ad attività rilassanti. Coccolatevi con un bagno caldo e dei sali. **4)** Fate spazio al nuovo. Il cambio di stagione negli armadi o le famose pulizie primaverili possono diventare la metafora di una ripresa e di un cambiamento. **5)** Attenzione alle cattive abitudini: dormire tutto il pomeriggio, accumulare un caffè dopo l’altro, stare fino a tardi davanti al tablet o allo smartphone, non fa che alterare il vostro equilibrio circadiano. **6)** Muovetevi. **7)** Curate la vostra alimentazione: cibi grassi, ricchi di zuccheri e molto calorici ostacolano la vostra ripresa. Ricordate che frutta e verdura di stagione sono un valido aiuto per reintegrare le energie. **8)** Depurate l’organismo. Molte erbe aiutano ad eliminare le tossine accumulate durante il periodo della stagione fredda. Preferite le tisane a base di cardo mariano o di ortica, associandole anche a ottimi drenanti, come la betulla. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno vi aiuterà a smaltire le scorie. **9)** No a sostanze eccitanti. Troppa caffeina rischia di alterare il vostro sonno. **10)** Rimedi naturali. L’eleuterococco, il ginseng, ma anche la rhodiola favoriscono una rapida ripresa.

Ricordate sempre di chiedere consulto a un esperto prima di avventurarvi con il fai da te.



Nella foto: sopra, come Dolfi vede la primavera; sotto, una bella immagine di questa stagione tratta dall’Agenzia Agi. I loghi in alto sono di “siviaggia.it”



AUTODEMOLIZIONI
DOLFI

Dal 1956