

TESTO 1 – Saldi in Trentino, partenza a macchia di leopardo ma aspettative alte: «L'online incide per il 10%, il negozio fisico resta insostituibile»

Anche in Trentino i saldi invernali entrano nel vivo, confermandosi un appuntamento centrale per il commercio locale nonostante un contesto di mercato profondamente cambiato. A differenza dell'Alto Adige e di molte altre regioni italiane, in Trentino ogni esercente decide autonomamente quando iniziare, anche se la durata complessiva resta di circa 60 giorni. Questo significa che alcuni negozi potrebbero aver già iniziato, mentre altri potrebbero partire nei giorni successivi; quindi, è un periodo libero e i commercianti godono di una certa flessibilità e non è obbligatorio aderire a questo tipo di svendita. Globalizzazione e vendite online hanno modificato le dinamiche tradizionali, ma senza scardinare del tutto il rapporto tra clienti e negozi fisici. «La globalizzazione ha inquinato il mercato mondiale, non è più solo un tema europeo ma globale», spiega Gianni Gravante, presidente di FederModa Trentino.

Prospettive positive

A questo si aggiunge l'impatto dell'e-commerce, spesso percepito come una minaccia: «Si pensava a un assalto dell'online, ma i numeri dicono che incide per circa il 10% su un mercato complessivo. Disturba, crea una concorrenza spesso non controllata, ma i negozi tengono». Secondo Gravante, infatti, la clientela continua a tornare volentieri nei punti vendita: «Le persone vogliono toccare con mano, provare gli abiti, le calzature, gli articoli sportivi. Il negozio fisico resta un'esperienza insostituibile». In questo contesto, i saldi mantengono un ruolo strategico: «Hanno ancora una loro importanza, perché nel momento in cui i media danno la notizia, scatta la voglia di acquistare. E acquistare con i saldi significa poter contare su sconti reali». A differenza del passato, oggi non si parla più di fondi di magazzino: «Gli assortimenti sono freschi di stagione, il mercato respira. Il sentimento dei clienti è eccellente», sottolinea il presidente di FederModa Trentino. Un risultato che, secondo Gravante, è anche frutto del lavoro svolto nel tempo dall'associazione: «FederModa ha creato una sorta di marchio invisibile. Essere FederModa, essere Confcommercio, è una garanzia per i clienti e per gli associati».

Le date in Trentino

In Trentino, inoltre, il tema dei saldi si intreccia con una realtà territoriale complessa. La normativa provinciale consente ampia libertà e le date possono variare: «Qui i saldi sono di fatto già cominciati, un po' a macchia di leopardo. Ogni zona ha esigenze diverse: l'asta dell'Adige ha una clientela più stanziale, le valli devono tenere conto del turismo. È giusto che i commercianti si organizzino per territorio». Da qui l'appello finale ai consumatori: «Venite a comprare nei negozi. Noi rappresentiamo il fulcro delle città: con le vetrine illuminate, il presidio quotidiano, siamo un riferimento anche dal punto di vista socioeconomico». Un ruolo che va oltre il commercio: «Siamo sentinelle del territorio, contribuiamo alla vivibilità e alla sicurezza delle città. I saldi non sono solo un momento di acquisto, ma un passaggio essenziale dell'anno». Le linee guida restano quelle di sempre: chiarezza per il consumatore (prezzo originale, percentuale di sconto e nuovo prezzo devono essere indicati sul cartellino), obbligo di indicare il prezzo più basso dei 30 giorni precedenti (Direttiva Omnibus) e divieto di promozioni nei 30 giorni prima; i negozi devono esporre avvisi, non possono rifiutare il pagamento con carta, e la merce in saldo deve essere separata da quella a prezzo pieno, mentre il cambio non è obbligatorio se non per difetti occulti, ma è consigliabile avere chiarezza sulle politiche del negozio.

Fonte: Corriere della Sera-Trentino- 08/01/2026
Adattato da <https://url-shortener.me/l9CF> - 548 parole

TESTO 2 – Ginevra: “Sono una ragazza di fiume”

La cantautrice torinese trova nei luoghi la sua più grande ispirazione: dalle estati passate sulle rive del Casternone ai treni dell'India, fino alla recente esperienza in solitaria in Portogallo, durante la lavorazione del nuovo album *Femina*.

Come è nato il tuo nuovo album, *Femina*? «Nelle fasi di scrittura ho bisogno di prendermi il mio tempo e il mio spazio. Ho fatto tanta terapia e ho capito che avevo bisogno di stare a contatto con i miei bisogni e con la mia voce di artista donna. *Femina* è un disco che mi assomiglia, in cui c'è poca distanza tra il ruolo artistico e la persona. È un disco in cui parlo certo dei femminicidi e della violenza, ma insieme parlo anche del mio passato».

(-10-) «La casa in campagna dei miei nonni, a Val della Torre, fuori Torino, dove ho passato le estati fino all'adolescenza, dove ho dato il mio primo bacio. Andavamo al fiume, i genitori ci portavano alle pozze del torrente Casternone, un luogo mistico per noi ragazzini di città. Eravamo felici. Scalzi, a contatto con l'erba, senza fronzoli».

(-11-) «Nel mio caso molto. Credo di somigliare a Torino. È una città pulsante a proprio modo, non corre. È una città verde, attraversata dal fiume. Ha una sua armatura e può essere un po' respingente, in realtà cerca di proteggersi».

(-12-) «Il Covid è stata una bolla dove ho potuto vivere attraverso la mia musica. Sono stata impegnata nel racconto del mio progetto. Sono stata con persone care e vicine a me. Ed è stato un momento per rallentare e per capire l'importanza del tempo che passiamo con le persone a cui vogliamo bene. Ho respirato, ho riletto *Siddhartha*. Pur nel dramma collettivo, per me è stato un momento di distensione».

(-13-) «Ho la fortuna di aver viaggiato molto, anche con la mia famiglia. Uno dei viaggi più importanti è stato in India nel 2017. Tre anni dopo è nato il singolo *Rajasthan*, un brano che ha risuonato tanto in me. In tempi più recenti sono stata in Thailandia. Anche questo è un luogo che mi ispira e mi rinnova».

(-14-) «Scrivo pensieri e mi appunto idee sul telefonino o sui taccuini. Questa è la fonte testuale a cui attingo quando ritorno. Quest'estate ho passato tanto tempo in Toscana, avevo una chitarra e ho lavorato in maniera più strutturata. Poi ho fatto un viaggio in Portogallo molto bello, il primo in solitaria, proprio durante la lavorazione di questo disco».

(-15-) «La Giordania. Ci sono stata nel 2023 e l'ho subito amata. Amman è una città che mi ha stupito tantissimo, c'è una dimensione artistica tutta da scoprire. Tante gallerie, tanto flusso artistico e tantissimi studenti. Petra è un luogo incredibile come il deserto del Wadi Rum».

(-16-) «Nel brano *Rajasthan* parlo dei treni azzurri che sfrecciano in quella parte dell'India. Ma di solito non sono immagini nitide, sono sensazioni che tornano dentro di me. Oltre alla canzone *Ragazza di fiume* dove racconto le estati dai nonni, nel disco *Femina* c'è un brano che si chiama *La fonte*. Torna l'acqua, il mio relazionarmi con questo paesaggio. E dai viaggi porto nella musica quella sensazione di sorpresa e di libertà. È una cosa che mi ripulisce».

(-17-) «Non lo so. Da un certo punto di vista sì, alla fine veniamo tutti qui cercando risposte e modi per realizzarci. Però, allo stesso tempo, sta diventando molto respingente principalmente a livello economico. Sulla carta, rimane la città delle possibilità, ma poi oppone una serie di ostacoli pratici da superare che diventano un problema per chi non ha troppe certezze economiche. In molti non ce la fanno e se ne vanno».

(-18-) «Uno spazio di luce, tra libri, foto e piante. Vivo in un loft e non amo la dimensione underground. Il soppalco è il luogo in cui scrivo e compongo. Però mi manca una stanza tutta per me, un luogo luminoso, sì, ma raccolto».

Fonte: adattato da *Corriere del Veneto* Elena Filini- 26/11/2025
<https://url-shortener.me/19DF> - 642 parole

TESTO 3 – Stress da iper-connessione?

La « noia » può essere la medicina giusta

Vacanza. Una parola che deriva dal latino *vacuum*, vuoto: stare in vacanza significa essere liberi, non aver **(-0- NULLA)** da fare, annoiarsi.

Allora forse non è un caso che al posto delle classiche **(-19-)** d'agosto di qualche decennio fa, in cui un anno dopo l'altro sbadigliavamo sulla stessa spiaggia e sotto lo stesso ombrellone, oggi cerchiamo il viaggio anziché la vacanza: sempre attivi, alla scoperta, con la paura di rallentare e perderci qualcosa, viviamo nel timore della noia.

E se ci stessimo sbagliando? Il grande **(-20-)** russo Lev Tolstoj diceva che la noia è «un desiderio di desideri» e potrebbe bastare questo per rivalutarla e lasciarle un po' di spazio nelle nostre vite convulse.

Tuttavia, anche la scienza sottolinea che si tratta di un'emozione con implicazioni non sempre negative come potremmo credere, perché la noia «libera» il cervello e lo aiuta a essere più creativo, può essere un antidoto ai dispositivi elettronici e alla dipendenza da schermi e notifiche, può abituarci a tornare in contatto con noi stessi, favorendo l'introspezione da cui molti rifuggono ma che può essere la chiave per un vero benessere. Certo, la noia va saputa dosare: deve essere una pausa in una vita attiva, non può diventare la compagna delle giornate in ufficio o «spegnerci», **(-21-)** rischia non solo di minacciare la produttività, ma anche di far male alla salute.

Un esempio? Di recente un gruppo di ricercatori della *Aston University*, in Inghilterra, hanno dimostrato che, quando sono annoiati, i bambini di appena quattro anni mangiano di più, anche se sono **(-22-)**, e così rischiano di aumentare di peso.

Iper-connessi (e attivi)

Stando ai dati diffusi durante l'ultima Giornata della Disconnessione, la scorsa primavera, controlliamo le notifiche sullo smartphone anche fino a 80 volte all'ora, smettendo solo a tarda sera quando finalmente ci addormentiamo: il 28% riceve gli ultimi messaggi alle 23.26, almeno un'ora dopo il momento in cui sarebbe raccomandabile staccarsi dallo schermo per favorire un buon sonno. Non vogliamo perderci nulla, ma poi finiamo per sentirci sopraffatti dalla quantità di informazioni che riceviamo ogni giorno: succede al 41% degli italiani, secondo dati del Digital News Report Italia.

Uno scenario di iper-connessione che sembra aver scacciato la noia dalle nostre vite: anche se paradossalmente a volte siamo più annoiati proprio perché connessi, è un fatto che la maggioranza cerchi di **(-23-)** in ogni modo alle pause, al silenzio, al vuoto.

Perché fa bene ritrovare il «tempo vuoto»

Dobbiamo essere sempre «accesi» e performanti ma ritrovare il tempo vuoto della vacanza, magari un po' tutti i giorni, ci farebbe bene. Il motivo lo hanno spiegato di recente i neurobiologi Michelle Kennedy e Daniel Hermens della *Sunshine Coast University* nel Queensland, in Australia: «La stimolazione costante **(-24-)** siamo sottoposti comporta un prezzo da pagare, perché provoca una iper-attivazione del sistema nervoso simpatico, quello che si accende in situazioni di stress quando dobbiamo decidere se fuggire o lottare. Se siamo sempre sotto pressione nel gestire informazioni e nuove attività, a causa dell'effetto cumulativo dovuto all'esposizione a ripetuti elementi di stress, il sistema simpatico resta attivo troppo e troppo a **(-25-)**: si chiama «sovraccarico allostatico» e porta a uno stato di allerta continuo che può arrivare fino allo sviluppo di ansia. La noia è il modo per mettere in pausa il sistema simpatico e far riposare il cervello dai troppi stimoli». Quando facciamo qualcosa, per esempio iniziamo a guardare un film, il cervello si mette in modalità attenzione concentrata: elimina ciò che potrebbe distrarlo, si focalizza su quel che vede o fa e così consuma energie. (...)

Dosare la noia

Permetterci occasionalmente la noia è positivo non solo perché rompe il circolo vizioso dell'iper-stimolazione **(-26-)** parte dei dispositivi elettronici, che offrono gratificazione immediata favorendone un uso compulsivo e quindi la dipendenza; la noia aiuta pure a «riequilibrare l'attività cerebrale, riducendo gli input sensoriali e l'ansia; migliorare la creatività consentendo ai pensieri di scorrere più liberamente creando associazioni di idee; sviluppare una maggiore indipendenza di pensiero, perché spinge a cercare interessi diversi da quelli proposti continuamente dall'esterno; aumentare l'autostima e l'equilibrio emotivo, perché un tempo per sé, non strutturato da impegni o pressioni, aiuta la riflessione e la gestione delle emozioni», dicono i due neuroscienziati.

Tutto però sta nel «dosare» la noia in modo che sia un momento in cui fermarsi e di cui godere, non il sottofondo continuo delle giornate: nel secondo caso prevalgono gli effetti negativi.

Fonte: adattato da *Il Corriere*, Elena Meli - 19/07/2025, <https://url-shortener.me/19EN> - 728 parole