

# nuovi percorsi

Periodico di informazione  
sociale - culturale - sportiva

Poste Italiane S.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 e 3, LO/BRESCIA - Anno II n. 4

## INTERVISTA

**Alberto Tomba**

Ritratto di un campione

## SALUTE

**ANCoS in piazza**

per prevenire l'Alzheimer

## MODELLO 730

Dona a ANCoS il tuo 5x1000

Sport e disabilità  
**LUCA PANCALLI**

# «OGNI GIORNO È STRAORDINARIO»



# Linea IgieneTENA.



## Un'attenzione speciale per una pelle speciale.

Sviluppati per soddisfare tutte le possibili esigenze legate agli effetti collaterali del trattamento dell'incontinenza e finalizzati a trattare la pelle sottoposta ad elevato stress a causa dei continui lavaggi, i prodotti della Linea Igiene TENA garantiscono la massima igiene ed un consistente risparmio economico.



PROPRIETARIO ED EDITORE  
ANCoS - Associazione Nazionale  
Comunità Sociali e Sportive di  
Confartigianato  
ancos@confartigianato.it  
Registrazione n. 11 del 3 maggio 2013  
presso il Tribunale di Torino

UFFICI DI REDAZIONE  
MAB.q S.r.l. - www.mabq.com

DIRETTORE EDITORIALE  
Fabio Menicacci  
fabio.menicacci@confartigianato.it

DIRETTORE RESPONSABILE  
Egidio Maggioni  
egidio.maggioni@mabq.com

REDAZIONE  
Zina Aceto, Lorena Leonardi

PROGETTO GRAFICO  
MAB.q S.r.l.

IMPAGINAZIONE  
Elena Colombi

CREDITI FOTOGRAFICI  
iStock, Archivio MAB.q, CIP - Comitato  
Italiano Paralimpico, orferimages.com  
Vittorio Jannuzzi Milano

HANNO COLLABORATO  
Jacopo Bianchi, Giulia Cavaliere,  
Giorgio Diaferia, Renato Rolla

STAMPA  
Presservice Ottanta S.r.l.

CONCESSIONARIA DI PUBBLICITÀ  
MAB.q S.r.l.

Poste Italiane S.p.a. - Spedizione in  
abbonamento postale - D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1,  
comma 2 e 3, LO/BRESCIA - Anno 1 n. 3

**NELLE PAGINE CENTRALI  
LOCANDINA DA SACCARE  
E APPENDERE CON LE  
IMMAGINI DELLA GIORNATA  
NAZIONALE DI PREDIZIONE  
DELL'ALZHEIMER E LA  
CAMPAGNA 730/2014**

Cari amici,  
il giornalista sportivo Candido Cannavò nel suo libro *E li chiamano disabili* scrisse che «talvolta i veri limiti esistono in chi ci guarda». A leggere l'intervista a Luca Pancalli, presidente del Comitato Italiano Paralimpico, verrebbe da credere che è proprio così: «Dopo l'incidente, per quasi un anno, l'unica cosa che riuscivo a muovere era la testa e il soffitto bianco sopra il mio letto l'unica visione a portata dei miei occhi», racconta, aggiungendo che ora, quando la mattina si fa la barba o anche quando, semplicemente, prende un bicchiere in mano, non riesce a non riflettere sulla «straordinarietà di questi gesti, su quanto certe azioni non siano per nulla scontate. È questa la quotidianità che, ancora oggi, mi dà emozioni». Abituato all'adrenalina delle piste per una carriera lunga oltre dieci anni, Alberto Tomba in un'intervista ci rivela che se lo sport in genere «porta con sé i valori assoluti del rispetto e della lealtà» lo sci, essendo uno sport legato alla montagna, «trasmette anche un amore per la natura molto forte, una formidabile guida per affrontare gli ostacoli importanti della vita». I ragazzi che hanno gareggiato a Sochi ce l'hanno dimostrato. Impegno, sacrificio e valori danno la forza per andare avanti: i veri impedimenti esistono solo nella nostra mente!

*Aldo Zappaterra  
Presidente ANCoS*

- 02. Le paralimpiadi: da Guttman a Maglio**
- 04. Intervista a Luca Pancalli, alla guida del Comitato Italiano Paralimpico**
- 06. I villaggi paralimpici in occasione dei Giochi 2014**
- 08. Alberto Tomba, ritratto di un campione**
- 10. Lo sci: dal fondo all'alpino fino allo snowboard**
- 12. A Torino i campionati nazionali di bocce**
- 13. Informazioni e Scadenze Torino**
- 14. ArtQuick. Eventi a 360°**
- 15. L'infanzia degli anni '30 in mostra ad Arezzo**
- 16. Amo d'argento: gara di pesca alla trota sul lago**
- 17. In Valle d'Aosta il VI trofeo di ANCoS Confartigianato**
- 18. Cuneo, convegno attività fisica nella terza età**
- 19. Con il 5x1000 ANCoS anche Lecce è TrasportABILE**
- 20. Alzheimer: ANCoS, Anap e "La Sapienza" di Roma insieme per prevenire la malattia**
- 22. All'ospedale di Spoleto un nuovo macchinario per l'endoscopia**
- 24. Survivors, tra sport e integrazione**
- 26. A Torino e Roma corsi base di progettazione sociale**
- 28. Salute. I muscoli, come riconoscere lesioni, stiramenti e strappi**
- 30. L'esperto risponde: il canone RAI**
- 31. A Torino la retrospettiva di Eve Arnold e a Bologna omaggio alla pittura olandese**
- 32. Proposte di lettura**



» Lorena Leonardi

# NASCITA DELLE PARALIMPIADI

## DA GUTTMANN A MAGLIO

► Le Paralimpiadi nascono con l'obiettivo di promuovere l'attività sportiva e la competizione agonistica fra persone disabili a livello internazionale. Inizialmente il coinvolgimento dei disabili in attività sportive aveva finalità diverse: il neurochirurgo inglese, **Sir Ludwig Guttmann**, direttore del National Spinal Injuries Centre di Stoke Mandeville, avvicinò al tiro con l'arco i veterani della II guerra mondiale con lesioni alla colonna vertebrale, per favorire la fase terapeutico-riabilitativa, puntando soprattutto al miglioramento delle condizioni psicologiche dei suoi pazienti. Guttmann ottenne risultati straordinari e nel 1948 organizzò una competizione sportiva a Stoke Mandeville. Quattro anni dopo, vi parteciparono anche gli olandesi: la manifestazione da cui sarebbero derivate le Paraolimpiadi iniziava, in tal modo, ad acquisire un carattere di internazionalità e l'agonismo veniva posto in primo piano. In Italia, il padre della Sport Terapia e del paralimpismo è stato, invece, il dottor **Antonio Maglio** che, nei primi anni '50, fu ideatore e il sostenitore della prima Olimpiade per atleti paraplegici. Maglio favorì un nuovo approccio al tema della disabilità, proponendo ai pazienti disabili del Centro Paraplegici di Ostia "Villa Marina", voluto nel 1957 dall'Inail, di cui fu vicedirettore e primario, l'avviamento allo sport come pratica riabilitativa e di recupero dell'autostima. I risultati dei metodi terapeutici di Maglio furono subito sorprendenti: ridusse il tasso di mortalità e attenuò gli stati depressivi dei pazienti.



## IL COMITATO ITALIANO PARALIMPICO (CIP)



Comitato Italiano Paralimpico



Il CIP è la Confederazione delle Federazioni e Discipline Sportive Paralimpiche, sia a livello centrale che territoriale, alla stregua del CONI per lo sport olimpico, ed ha il compito di garantire la massima diffusione dell'idea paralimpica e il più proficuo avviamento alla pratica sportiva delle persone

disabili, in stretta collaborazione con il CONI stesso.

Il CIP disciplina, regola e gestisce le attività sportive per persone disabili sul territorio nazionale, secondo criteri volti ad assicurare il diritto di partecipazione all'attività sportiva in condizioni di uguaglianza e pari opportunità. Per quanto riguarda l'agonismo di alto livello, il CIP coordina e favorisce la preparazione atletica delle rappresentative paralimpiche delle diverse discipline in vista degli impegni nazionali e internazionali e, soprattutto, dei Giochi Paralimpici, estivi e invernali, che si svolgono, circa due settimane dopo i Giochi Olimpici, nelle stesse sedi e strutture utilizzate per le Olimpiadi.

Ad oggi, il CIP riconosce oltre quaranta entità sportive, tra federazioni paralimpiche, discipline paralimpiche, enti di promozione paralimpica e associazioni benemerite paralimpiche.



## COMITATO PARALIMPICO INTERNAZIONALE (IPC)

Il Comitato Paralimpico Internazionale (IPC) è l'unico organismo sportivo internazionale dei disabili riconosciuto nel mondo. Rappresenta l'élite degli atleti disabili e ha come scopo l'organizzazione, la supervisione e il coordinamento dei Giochi Paralimpici e di tutte le competizioni sportive che riguardano varie categorie di atleti disabili a livello nazionale e internazionale.

Fondato il 22 settembre 1989, come organizzazione non-profit, ha sede a Bonn, in Germania, e mira a sviluppare le opportunità sportive per tutte le persone con una menomazione, consentendo "agli atleti paralimpici di ottenere eccellenza nello sport e ispirare e stimolare il mondo intero".

L'IPC è sempre più proteso ad aiutare gli atleti paralimpici a migliorare le loro prestazioni sportive così da contribuire anche a creare un mondo migliore per tutte le persone disabili. Il suo logo ha tre colori, rosso, blu e verde, scelti in quanto presenti maggiormente nelle bandiere nazionali. I tre elementi simboleggiano la visione dell'IPC (nelle tre direttrici di qualità, quantità e universalità), mentre alla sua universalità allude la forma rotonda del logo, che ricorda il globo terrestre. Il motto ufficiale dell'IPC è: "Mind, Body, Spirit".



Maglio fece esattamente quello che Guttman esercitava a Stoke Mandeville, ma ampliò notevolmente i programmi con la proposta di discipline quali nuoto, pallacanestro, tennistavolo, getto del peso, lancio del giavellotto, tiro con l'arco, scherma e corsa in carrozzina. Fino al 1972 era il Centro Inail di Ostia a finanziare lo sport dei paraplegici. Nel 1974 si costituì l'Associazione Nazionale per lo sport dei paraplegici (ANSPI) volta a promuovere lo sport quale diritto per tutti i cittadini disabili. Arrivò anche la partecipazione ai Campionati Europei di atletica leggera (Vienna 1977) e a quelli di basket in carrozzina (Olanda 1977).

Alla fine degli anni '70 l'Anspi divenne FISHA (Federazione italiana sport handicappati), ma restò invariato l'obiettivo di stabilire un rapporto solido e chiaro con il Comitato Olimpico Nazionale. L'adesione al CONI avvenne nel 1981. Sei anni dopo, nel 1987, il Comitato Olimpico decretò il riconoscimento giuridico della Fisha e il suo ingresso nell'olimpo delle Federazioni Sportive Nazionali. Il Presidente della Fisha (che estendeva la sua competenza anche in materia di disabilità mentale) entrò, così, di diritto nel

governo dello sport nazionale rappresentando anche la Fics (Federazione Italiana Ciechi Sportivi) e la Fssi (Federazione Sportiva Silenziosi Italiana).

Queste tre federazioni sportive, nel 1990, confluirono nella Fisd (Federazione Italiana Sport Disabili).

Nel 1996, però, il movimento sportivo dei Silenziosi si scorporò dalla Fisd, in quanto il Ciss (Comitato Internazionale Sport Silenziosi) non aderisce ai principi e ai programmi Olimpici e Paralimpici. Con la legge n. 189 del 2003 la Fisd divenne Comitato Italiano Paralimpico, assumendo compiti e prerogative, nonché veste organizzativa, analoghi al CONI. Dal 1968 le Paralimpiadi seguono la scia dei Giochi Olimpici e da allora si svolgono ogni quattro anni nella stessa città e negli stessi luoghi dove si disputano le Olimpiadi, dopo la conclusione di queste ultime: il 19 giugno 2001 un accordo stipulato tra il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) e il Comitato Paralimpico Internazionale (IPC) ha sancito in maniera regolare questa relazione.

Ad oggi i due massimi organismi sportivi internazionali, l'IPC e il CIO, lavorano in stretta collaborazione e l'IPC è rappresentato in molte commissioni e comitati del CIO e viceversa.

# LUCA PANCALLI

## I SOGNI DEL COMITATO ITALIANO PARALIMPICO E LA STRAORDINARIA BELLEZZA DELLA QUOTIDIANITÀ

» Zina Aceto



► **Dopo una vita dedicata allo sport ha promosso la nascita del Comitato Italiano Paralimpico, del quale è tuttora Presidente. Aspira alla fusione fra mondo olimpico e paralimpico in un unico Comitato. C'è una prospettiva reale del suo sogno?**

Ad oggi, ritengo sia prematuro parlare di una fusione tra i due mondi, seppure già operino, in molti casi, in perfetta simbiosi, soprattutto in quelle Federazioni Sportive Olimpiche che ospitano, al loro interno, la sezione paralimpica della medesima disciplina. Sarà necessario, prima di parlare di fusioni o altre forme, andare

verso il riconoscimento del CIP quale ente pubblico, quindi, la strada percorribile sarà quella di una complementarità tra la realtà olimpica e quella paralimpica, di una sempre maggior sinergia tra i due movimenti, del raggiungimento di una parità che sia, in primis, nella forma e, poi, nel lavoro su progetti comuni. Questo è un obiettivo raggiungibile, fermo restando che l'obiettivo della fusione debba continuare ad essere un risultato da raggiungere su presupposti che siano anche culturali, al fine di evitare ogni possibile calo di attenzione sul mondo paralimpico.

**Il Cip ha un finanziamento statale di 6 milioni di euro all'anno. Sono sufficienti?**

Se devo essere onesto mi spaventa più la mancanza di idee che la mancanza di fondi, anche se il continuo questuare tra le Istituzioni, ad eccezione di quest'ultimo, visto che siamo stati inseriti nella Legge di Bilancio, per garantire il finanziamento dello sport paralimpico, ad oggi di sei milioni di euro, è esercizio che non amo e che dovrebbe essere eliminato con il riconoscimento del CIP quale ente pubblico. Mi preoccupa, lo confesso, la carenza strutturale delle nostre scuole, la scarsa attenzione alle ore di educazione motoria e soprattutto alla qualità di tali ore, che rivestono importanza fondamentale ai fini della crescita educativa dei ragazzi, compresi gli studenti disabili, troppo spesso, ancora oggi, costretti a ricorrere all'esenzione dalle ore di educazione fisica. È necessario valorizzare l'educazione motoria, sia nel numero che nella qualità. Basti pensare che ci sono circa 150mila studenti disabili nelle scuole dell'obbligo, 40mila tra i 0 e i 6 anni e che, ogni anno, due mila giovani diventano disabili a seguito di incidenti stradali. È necessario far arrivare il messaggio che lo sport può essere uno straordinario strumento

per riappropriarci della propria vita e, soprattutto, un diritto inalienabile di ogni cittadino. Tutto questo è possibile con progetti e idee innovative, ma anche con un sostegno, da parte dello Stato, decisamente più importante, se paragonato, ad esempio, a quanto accade in Gran Bretagna, dove il movimento paralimpico gode ancora oggi di un supporto legislativo ad hoc, che risale al 1995, e finanziamenti almeno doppi rispetto al nostro. Mi preoccupa, inoltre, la scarsa attenzione sportiva nella sua accezione riabilitativa da parte delle strutture sanitarie preposte al reinserimento della persona disabile nella nostra società, dove paghiamo ritardi e carenze decisive nel campo dell'avviamento allo sport.

### **L'Italia paralimpica occupa un ottimo posto nel medagliere mondiale.**

#### **Quanto c'è ancora da fare?**

I recenti Giochi di Sochi hanno dimostrato che, se le discipline estive sono state in grado di recepire i cambiamenti, di stare al passo con le realtà mondiali più importanti e di mettere in atto un serio processo di ringiovanimento, per quelle invernali tale processo sembra ancora lungo.

È vero che solo recentemente possiamo usufruire di un finanziamento certo e questo, d'ora in poi, ci darà la possibilità di improntare una politica di programmazione e di investimento, ma dobbiamo essere in grado di mettere in campo idee che sappiano suscitare interesse tra le ragazze ed i ragazzi disabili. Sochi, per il nostro movimento, è stata una lezione pesante, in termini di risultati, soprattutto per quanto riguarda le discipline dello sci alpino e del nordico, ma proprio da questa delusione dobbiamo ripartire: abbiamo toccato il fondo e ora possiamo solo provare a risalire.

#### **Quali sono i principali problemi che lo sport per disabili deve affrontare?**

Sicuramente la mancanza di un finanziamento certo ed adeguato, strutture sportive mancanti, carenze strutturali in ambito sportivo degli istituti scolastici e, soprattutto, una crescita culturale, fondamentale nell'acquisizione della consapevolezza che la disabilità è una ricchezza della società, non un problema. Molto, infatti, va cambiato anche in termini di comunicazione. Servono idee, progetti,

programmi nuovi. Bisogna entrare nel mondo della scuola ma anche nelle strutture sanitarie di ogni genere, mettendo in pratica una politica riabilitativa che rappresenti un primo e fondamentale step per una persona disabile, come accade nei Lander tedeschi, dove i centri di riabilitazione sono collegati a società sportive. Da poco abbiamo siglato una convenzione con le Forze Armate per l'avviamento alla pratica sportiva di militari che, nell'adempimento delle loro funzioni, sono divenuti disabili. Si tratta di un progetto molto interessante, su cui puntiamo molto.

#### **Cosa spinge un disabile a impegnarsi in una attività, lo sport, che implica fatica e sacrificio come e più che per gli altri?**

Posso fare riferimento a quello che ho provato io dopo l'incidente, peraltro verificatosi in campo sportivo. Volevo provare le stesse emozioni, inseguire gli stessi obiettivi, raggiungere i medesimi traguardi, con o senza carrozzina.

Cullavo dei sogni, li ho esauditi, non soltanto in ambito sportivo, creando, nel contempo, un'identità nuova per il sottoscritto e per tutti coloro che erano in condizioni simili alle mie.

E se l'aspetto agonistico non è sempre in cima alla lista dei desideri di una persona disabile, parlerei di desiderio di voglia di confrontarsi con gli altri e soprattutto con se stessi, il desiderio di competizione ma anche l'esigenza di socializzazione e di inclusione sociale, la voglia di passare del tempo con gli amici, coltivando una passione come quella sportiva.

#### **Nel suo romanzo "Lo specchio di Luca" ha scritto: «La vita è bella e va goduta a piccoli sorsi, troppo spesso perdiamo di vista la straordinaria bellezza della quotidianità». Cos'è per lei la bellezza della quotidianità?**

Dopo l'incidente, per quasi un anno, l'unica cosa che riuscivo a muovere era la testa e il soffitto bianco sopra il mio letto l'unica visione a portata dei miei occhi. Ora, quando la mattina mi faccio la barba o anche quando, semplicemente, prendo un bicchiere in mano, non posso non riflettere sulla straordinarietà di questi gesti, su quanto certe azioni non siano per nulla scontate. È questa la quotidianità che, ancora oggi, mi dà emozioni.

# I VILLAGGI PARALIMPICI

» Zina Aceto

sochi.ru®  
 2014  
 paralympic games

## Sochi park

I villaggi paralimpici hanno ospitato nel complesso quasi 700 atleti provenienti da 50 Paesi. Quello costruito a Sochi, dedicato agli sport sul ghiaccio, ha alloggiato gli atleti in 16 palazzine per un totale di 87mila mq; palazzine costruite osservando tutti i requisiti di accessibilità e che dopo i Giochi, resteranno come eredità residenziale al territorio. Ultimato nel 2013, durante le Paralimpiadi ha messo a disposizione delle delegazioni 1.285 stanze. In montagna sono stati costruiti due villaggi: uno, il più grande, ha accolto gli atleti di sci alpino e snowboard, l'altro quelli dello sci nordico e del biathlon. Ciascuno dei villaggi, unico per stile e colore, è ricco di pezzi di artigianato, racconta leggende della tradizione folkloristica russa e offre specialità gastronomiche locali, oltre a giochi e intrattenimento. Ai Villaggi, le cui strade portano i nomi di famosi campioni olimpici e paralimpici russi e dell'ex Unione Sovietica, sono in mostra, con gli strumenti comunicativi delle moderne tecnologie, tutti i felici traguardi raggiunti dal Paese nelle arti classiche, il balletto e la musica, la letteratura, l'arte, le scienze e lo spazio.

## Fisht Olympic Stadium

Nominato così in onore della montagna dell'ovest caucasico Fisht, lo Stadio Olimpico,

da 40 mila posti, in cui si sono tenute le cerimonie di apertura e chiusura dei Giochi, è locato all'interno del Parco olimpico e la sua realizzazione è costata circa 780 milioni di dollari.

Al termine dei Giochi Olimpici e Paralimpici resterà come stadio di calcio per la nazionale russa.



## Shayba Arena

La Shayba Arena fa parte di un complesso di strutture gestite dalla Federazione internazionale di Hockey sul ghiaccio; ad esso appartiene anche il Bolshoy Ice Dome e una pista per gli allenamenti.

Tutte le strutture dedicate all'hockey sul ghiaccio sono situate nella stessa area, per facilitare fruizione e spostamenti di atleti e visitatori.

'Shayba' è la parola russa per 'puck', il disco dell'hockey, e il nome della struttura vuole rimandare proprio al grido tipico dei tifosi di hockey russi: "Shaybu!", un'esclamazione familiare di incitamento e supporto ai beniamini hockeisti del pubblico russo. Progettata nel 2012 per ospitare 7000 spettatori, la struttura è costata oltre 27 milioni di dollari.

L'impianto è prefabbricato e consente un rapido smantellamento e trasporto in altre città russe cui serve, temporaneamente, un Palazzo del Ghiaccio.





## Laura Cross country Sci di fondo e biathlon

Il Laura Cross-country Ski & Biathlon Center, approntato e usato per la prima volta nel giugno 2013, e con una capienza di 7500 persone, è situato sulla cresta e lungo le piste della catena del Psekhako Ridge, a 10 km nord est del villaggio di Krasnaya Polyana. Il centro comprende due stadi, ognuno provvisto di partenza e arrivo, con piste distinte per il fondo e per il biathlon, aree per il tiro a segno e per il riscaldamento. Laura è una montagna con un gran numero di cascate, ha origine dal versante sud di Assar, ai confini della riserva naturale del Caucaso. Il fiume che la attraversa prende il nome da una giovane ragazza che, secondo la leggenda, preferì morire piuttosto che vivere con un vecchio principe che non amava. Fuggita via, Laura saltò da una roccia nel fiume che così, prese il suo nome.

## Rosa khutor – Sci alpino e snowboard

Costruito dal 2003 al 2011, il Resort alpino Rosa Khutor è situato presso il villaggio Krasnaya Polyana e occupa 1.820 ettari. Dista da Sochi circa 50 km. È un impianto unico nel suo genere, il più grande in uso nel nord del Caucaso, concepito per ospitare tutte le discipline dell'alpino: la discesa libera, la combinata (discesa libera e slalom), lo Slalom gigante e il Super G. La lunghezza totale delle piste di gara è 20 Km.

La sommità delle piste praticabili è a circa 2.320 mt sul livello del mare e l'intero impianto consta di 18 impianti di risalita: 5 cabinovie, 9 seggiovie, 2 skilift e 2 tapis roulant. Tutte le piste sono state disegnate da Bernard Russi, architetto di fama mondiale della Federski, per garantire ai migliori sciatori del mondo piste di livello eccellente.

Quanto allo snowboard, al suo esordio nel programma gare paralimpico, la pista dove si sono misurati i rider è lunga 680 mt e percorsa da 22 ostacoli da superare, tra salti, curve e piccole paraboliche.



# ALBERTO TOMBA

## Ritratto di un campione

» Zina Aceto



**► Un campione resta sempre un campione, anche quando si ritira dalle competizioni. Quando hai realizzato di esserlo?**

Sinceramente, dopo il ritiro. Solo lì, quando ho rivisto le mie gare seduto sul divano, ho realizzato quanto avevo fatto e il livello che avevo raggiunto. Perché mentre ero coinvolto, tra gare, allenamenti, promozioni, spot televisivi, viaggi, non ero del tutto consapevole.

**Con sacrificio, determinazione e duri allenamenti hai conquistato i più importanti successi mondiali.**

**Com'è cambiata da allora la tua vita?**

Dopo il ritiro dalle gare sono sempre rimasto legato al mondo della neve attraverso collaborazioni internazionali con Comitati Olimpici e Mondiali. In particolare in questa stagione sono impegnato come testimonial della candidatura di Cortina d'Ampezzo per i Mondiali di sci alpino 2019, che verranno assegnati a giugno e che mi auguro riportino in Italia un evento di sci di alto livello, per ripetere il grande successo di pubblico delle Olimpiadi di Torino 2006.

**Se non avessi praticato lo sci, quale altro sport avresti scelto?**

Sicuramente uno sport individuale. Tennis forse...

**Quali valori ti ha trasmesso lo sci?**

Lo sport porta con sé i valori assoluti del rispetto e della lealtà. Lo sci essendo uno sport legato alla montagna, ti trasmette anche un amore per la natura molto forte e questa forte connessione ti avvicina in modo incredibile all'istinto, che è una formidabile guida per affrontare gli ostacoli importanti della vita.

### La popolarità complica i rapporti umani?

Sì, moltissimo. Non sai mai se chi ti avvicina lo fa per opportunismo o per sincera amicizia. Si vive sempre con un po' di sospetto e con la popolarità si guadagna anche un bel po' di solitudine, anche se si è sempre circondati da persone.



## I SUCCESSI IN NUMERI

### Campionati del Mondo

- 1987 CRANS MONTANA (SWI) 3° SLALOM GIGANTE
- 1996 SIERRA NEVADA (SPA) 1° SLALOM SPECIALE - 1° SLALOM GIGANTE
- 1997 SESTRIERE (ITA) 3° SLALOM SPECIALE

### Olimpiadi

- 1988 CALGARY (CAN) 1° SLALOM SPECIALE - 1° SLALOM GIGANTE
- 1992 ALBERTVILLE (FRA) 1° SLALOM GIGANTE - 2° SLALOM SPECIALE
- 1994 LILLEHAMMER (NOR) 2° SLALOM SPECIALE
- 1998 NAGANO (JAP)

### Coppa del Mondo

- 1986 ALTA BADIA - PRIMO PODIO - 2° SLALOM GIGANTE
- 1987 SESTRIERE - PRIMA VITTORIA - 1° SLALOM SPECIALE
- 1988 COPPA DEL MONDO DI SLALOM SPECIALE E SLALOM GIGANTE
- 1991 COPPA DEL MONDO DI SLALOM GIGANTE
- 1992 COPPA DEL MONDO DI SLALOM SPECIALE E SLALOM GIGANTE
- 1994 COPPA DEL MONDO DI SLALOM SPECIALE
- 1995 COPPA DEL MONDO GENERALE, COPPA DEL MONDO DI SLALOM SPECIALE E SLALOM GIGANTE

### Vittorie per anno

- 1987/88 **9** - 1988/89 **1** - 1989/90 **3** - 1990/91 **6** - 1991/92 **9**
- 1992/93 **1** - 1993/94 **4** - 1994/95 **11** - 1995/96 **3** - 1996/97 **1** - 1997/98 **2**

**50** VITTORIE IN COPPA DEL MONDO

**28** 2° POSTO IN COPPA DEL MONDO

**11** 3° POSTO IN COPPA DEL MONDO

**11** (1994/95) NUMERO DI VITTORIE CONSECUTIVE IN COPPA DEL MONDO

**89** VOLTE SUL PODIO - **1** COPPA DEL MONDO - **8** COPPE DI SPECIALITÀ

**3** MEDAGLIE D'ORO - **2** MEDAGLIE D'ARGENTO **Olimpiadi**

**2** MEDAGLIE D'ORO - **2** MEDAGLIE DI BRONZO **Mondiali**

### Cosa rappresentava per te lo sport prima del ritiro? E cosa rappresenta oggi?

**Insieme ad altri campioni internazionali hai fondato la Laureus Academy & Sport For Good Foundation, un'associazione non profit che aiuta, attraverso lo sport, le comunità più disagiate in giro per il mondo.**

### Quali progetti state portando avanti?

Lo sport era, è e sarà sempre una delle mie più grandi passioni. Quello che mi ha dato lo sport, in termini di successi, sconfitte, lezioni di vita ed esperienza è unico e preziosissimo. Proprio per questo, quando mi si è presentata l'occasione, insieme ad alcuni dei migliori atleti del mondo, ho fondato la Laureus Academy & Sport for Good Foundation ([www.laureus.com](http://www.laureus.com)), un'associazione benefica internazionale che ha l'intento di aiutare i giovani in difficoltà proprio attraverso la pratica sportiva, intesa come scuola di vita e speranza per il futuro. I progetti sono ormai centinaia in tutto il mondo e, insieme a nomi come Boris Becker, Michael Johnson, Nadia Comaneci, e tantissimi altri, ci impegniamo a trasmettere i valori e l'energia dello sport ai più giovani, per dare loro la possibilità di essere domani adulti migliori.

### Hai vinto Ori e Argenti Olimpici e Mondiali, Coppe del Mondo di specialità e generale. Qual è il ricordo legato alla tua prima vittoria?

La prima vittoria è stata incredibile, anche perché è avvenuta in Italia, in Alta Badia nel 1987. È stata il "calcio d'inizio" di una carriera durata oltre 10 anni, una bellissima avventura e la realizzazione di un sogno.

### E la vittoria più bella?

Difficile scegliere: le prime due medaglie d'oro a Calgary 1988, inaspettate e bellissime; la riconferma alle Olimpiadi di Albertville quattro anni dopo, con un'atmosfera di aspettativa da parte dei media e del pubblico molto forte; le medaglie Mondiali a Sierra Nevada nel 1996 e poi la Coppa del Mondo Generale del 1995 con quell'ultima gara in pantaloncini gialli e cravatta. E l'ultima gara nel Marzo del 1998, emozionante, degna chiusura di un enorme, bellissimo, cerchio.



# L'UNIVERSO SCI

## DAL FONDO ALL'ALPINO FINO ALLO SNOWBOARD

» Lorena Leonardi



► Si trovano in una pittura rupestre di Rødøy, in Norvegia, i primi indizi che attestano l'esistenza dello sci, databile circa 5 mila anni fa. "Sci" deriva da due vocaboli dell'antico norvegese, "saa" e "suk", che designavano i pezzi di legno usati dai popoli nordici come mezzo di locomozione. Per gli italiani, invece, la storia dello sci comincia molto più tardi: a indossare gli sci per primo sarebbe stato un prelado ravennate, Francesco Negri che, recatosi in Lapponia durante la seconda metà del XVII secolo, nella sua opera letteraria intitolata "Viaggio settentrionale" descrive gli attrezzi per camminare sulla neve. Nessun'altra notizia di sci fino al 1886, quando il numismatico e ingegnere romano Edoardo Martinori, rientrando da un viaggio in terra lappone, portò con sé un paio di sci, attirando la curiosità della gente dell'epoca.

## Da mezzo di trasporto a sport

Fino alla prima metà del 1800 gli sci sono rimasti assi di legno: da allora in poi le innovazioni tecniche hanno trasformato lo sci in uno sport vero e proprio. Fondamentale il passaggio dal legno al metallo, che si deve al pilota di idrovolante Head il quale, avendo dimenticato a casa i propri sci, provò a usare i pattini di riserva dell'idrovolante e, riscontrando una certa comodità, iniziò a produrli fondando l'omonima casa.

La prima gara, organizzata a Oslo, risale al 1860. E nello stesso periodo si colloca l'utilizzo dei bastoni, determinanti nella nascita del "passo alternato", unica tecnica nello sci di fondo fino a che il finlandese Pauli Siitonen non sperimentò il "passo pattinato". Nel 1896 l'ingegnere svizzero Adolfo Kind, di ritorno a Torino da uno dei suoi viaggi in Svizzera, dove già esistevano artigiani che firmavano i propri sci, ne portò con sé un paio in frassino e li mostrò agli amici che, contagiati dalla sua passione, formarono un embrionale Club di "skiatori", poi "scivolatori", infine "sciatori". Il primo club ufficiale fu fondato nel 1901 a Torino. L'anno successivo i primi reparti di sciatori vennero inseriti nei reggimenti degli alpini, contribuendo alla diffusione dello sci di fondo. Nel 1908, dall'Unione Ski Club Italiani nacque la Federazione Italiana Sport Invernali (FISI) che, attualmente, gestisce le discipline sciistiche: primo presidente fu Paolo Kind, figlio del pioniere Adolfo.

## Il mondo variegato dello sci

La classificazione classica, nelle competizioni, comprende lo sci alpino, quello nordico, lo sci alpinismo e l'orientamento. Nelle competizioni, lo sci alpino raccoglie le specialità discesa libera, il supergigante, lo slalom gigante, lo slalom speciale e la combinata; lo sci nordico, invece, include il fondo, il salto e la combinata nordica.

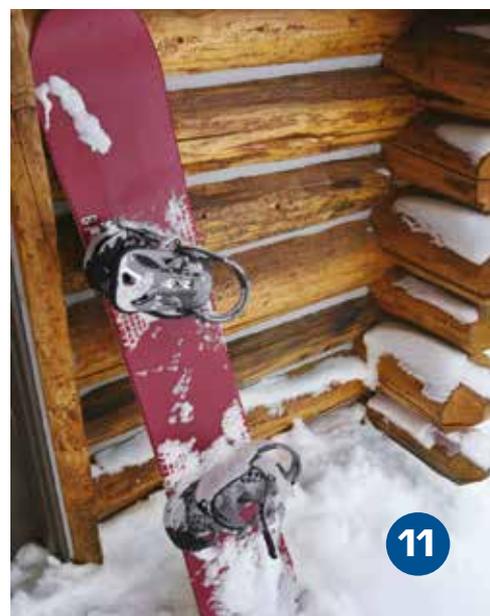
Negli ultimi anni alla lista delle competizioni sciistiche si sono aggiunti monoski, snowboard e skiboard. Oggi la FISI sovrintende le seguenti discipline dello sci: biathlon, carving, freestyle, sci alpino, sci d'erba, sci nordico, snowboard, sci alpinismo e lo sci di velocità o chilometro lanciato; a queste si aggiungono bob, skeleton e slittino; non sovrintende la disciplina dello skiboard. Dal 1931 la Federazione Internazionale Sci organizza, a cadenza biennale, i campionati mondiali di sci alpino, una competizione sportiva in cui si assegnano i titoli delle diverse specialità dello sci alpino. Annualmente, invece, si disputa la Coppa del Mondo di sci alpino, circuito internazionale di gare di sci nato nel 1966. A cadenza quadriennale sono i Giochi olimpici invernali, dei quali si è da poco conclusa a Sochi, in Russia, la XXII edizione.



## DALLA "VALANGA AZZURRA" AD OGGI L'ITALIA DELLE VETTE

La tradizione dello sci italiano è sempre stata gloriosa e ha portato, dagli anni 70 ad oggi, gli atleti azzurri a collezionare successi e medaglie. All'inizio fu la nazionale italiana maschile di sci detta "Valanga azzurra" di Gustav Thöni e Piero Gros a disturbare il sonno ai rivali austriaci e francesi; mentre, dalla fine degli anni '80, a tenere alto l'onore dell'Italia sciistica hanno provveduto campioni del calibro di Alberto Tomba, Deborah Compagnoni e Kristian Ghedina. Originario della Val Venosta, Gustav Thöni negli anni 70 era il capofila della "Valanga Azzurra": specialista nello slalom speciale e gigante, quattro volte vincitore della Coppa del Mondo, tra il 1971 e il 1975, è stato allenatore di Alberto Tomba. Alter ego femminile di "Tomba la bomba" è stata la valtellinese Deborah Compagnoni, regina delle piste negli anni '90, prima atleta dello sci a conquistare una medaglia d'oro per tre Olimpiadi consecutive. Nonostante il grave incidente d'auto che ne mise a rischio la vita, Kristian Ghedina riuscì ad imporsi nella discesa libera per tutti gli anni '90, lo stesso periodo nel quale la stella dello sci alpino femminile, Isolde Kostner, trionfò, a soli 18 anni, con un oro ai Mondiali juniores.

Storica, perché prima nello sci italiano, la sua conquista della Coppa del Mondo di discesa libera nel 2001. Tra i protagonisti del panorama attuale, Giuliano Razzoli detto "Razzo", specialista dello slalom speciale e campione olimpico a Vancouver nel 2010, e l'altoatesino Christof Innerhofer, campione del mondo di supergigante nel 2011 e argento a Sochi.





## ALLA CAFASSESE IL MEMORIAL CARNEVALI

Si è chiuso con la vittoria della Cafassese il V memorial Alessandro Carnevali, torneo di bocce ormai entrato di diritto nel calendario della stagione sportiva e intitolato al fondatore di ANCoS, scomparso cinque anni fa. Le finali sono andate in scena il 14 e 15 febbraio scorso al bocciodromo di Balangero, nel torinese. Quarantasei le società iscritte, trenta le gare disputate da ottobre 2013 nei due gironi nord e sud. Alla finalissima si sono qualificate: Cafassese, Ciriacese, Lusigliese e Virtus Brandizzo. La vittoria è andata alla Cafassese, che ha così bissato il successo del 2011.

Questa la classifica finale:

- 1° Cafassese
- 2° Ciriacese
- 3° Virtus Brandizzo
- 3° Lusigliese (pari merito)

Come da regolamento, ora toccherà alla Cafassese ospitare la finale nel 2015. La prossima edizione del memorial Carnevali scatterà in autunno per concludersi a marzo del prossimo anno.



## Bocce, la stagione entra nel vivo

La stagione bocciofila entra nel vivo. È tempo, infatti, di campionati italiani a girone unico. Si è cominciato il 23 marzo con la selezione individuale maschile. Poi si è giocata l'individuale femminile cui sono seguite coppie, terne e quadrette. Ad ogni selezione è prevista la qualificazione di 8 formazioni, per un totale di 32 compagini, che disputeranno i campionati italiani, in programma a settembre a Montà d'Alba nel cuneese. Le gare dei campionati di società, iniziate ad aprile, termineranno a fine giugno. Le quattro finaliste, poi, disputeranno le finali per il titolo a settembre.

## Informazioni e scadenze

### Turismo sociale. Sportello ANCoS Torino

Come organizzare una escursione per i propri associati? Come soddisfare le esigenze dei propri associati quando si parla di turismo? Per rispondere a questi e ad altri quesiti, è operativo presso la sede ANCoS di Torino (via Principe Tommaso, 18) uno Sportello informativo a cui i Circoli potranno rivolgersi per informazioni sul turismo sociale. Il signor Simone sarà a disposizione ogni lunedì, dalle 10.00 alle 16.30, per rispondere a dubbi e trovare soluzioni economiche secondo le esigenze dei Circoli.

#### Per informazioni:

ANCoS Torino - Tel. 011.6505760  
Signor Simone: Tel. 334.9216719

### Defibrillatori

Il termine obbligatorio, per i circoli, per dotarsi di defibrillatori per l'attività sportiva dilettantistica è di trenta mesi a decorrere dal 20 luglio 2013. ANCoS sta valutando la situazione per poter offrire alle associazioni convenzioni per l'acquisto e la indispensabile e certificata formazione all'utilizzo dei defibrillatori.

### Il Modello EAS

Si ricorda che quando si fonda un Circolo o si costituisce un'Associazione no profit, nonché in caso di determinate variazioni, è obbligatorio compilare e trasmettere all'Agenzia delle Entrate competente il modello EAS con i dati rilevanti ai fini fiscali.

#### Per informazioni:

[www.agenziaentrate.gov.it](http://www.agenziaentrate.gov.it)

### Somministrazione e vendita bevande alcoliche

La Regione Piemonte ha approvato la direttiva sulla formazione obbligatoria prevista dalla L.R. n. 38/2006 rivolta ai titolari di esercizi pubblici di somministrazione di alimenti e bevande. La Regione Piemonte ha inoltre precisato che è facoltativo per i Circoli frequentare il corso di 16 ore previsto. La sede ANCoS di Torino è a disposizione per chiarimenti e per fornire informazioni sugli Enti che erogano il corso. La sede ANCoS di Torino può inoltre fornire informazioni sia sugli adempimenti legati alla SCIA (Segnalazione Certificata di Inizio Attività) che sulle norme HACCP. È, invece, obbligatorio per i Circoli privati – di qualunque specie – che somministrano bevande alcoliche, effettuare la comunicazione al Questore utilizzando la modulistica predisposta dalla Questura a disposizione presso le sedi ANCoS. Le sanzioni pecuniarie previste per l'omessa comunicazione vanno da 1.032,00 a 3.098,00 Euro.

### Visita medica

Tutti gli iscritti a Circoli e Associazioni che praticano attività sportiva e sono in possesso del tesserino per pratica sportiva rilasciato dal Presidente del Circolo hanno l'obbligo di avere il certificato di

## MODELLO 730

L'Agenzia delle Entrate ha pubblicato il modello 730 per il 2014. Novità per la dichiarazione dei redditi, specie per le detrazioni sui figli a carico, le ristrutturazioni edilizie, il bonus arredi e lo sconto energia. I contribuenti devono consegnare il modello 730 entro il 30 aprile al sostituto d'imposta oppure entro il 31 maggio al Caf e ai professionisti abilitati. L'ANCoS ricorda che anche quest'anno verrà attivato uno sportello dedicato ai suoi associati per la consulenza la compilazione e la consegna dei moduli. Lo sportello riceve solo su appuntamento.

#### Per informazioni:

Sede ANCoS Comitato provinciale Torino  
Via Principe Tommaso, 18 – Tel. 011.6505760

#### TERRITORIO

idoneità all'attività sportiva non agonistica, che può essere rilasciato anche dal proprio medico di base. Per venire incontro alle esigenze degli affiliati, ANCoS Torino ha attivato una convenzione con un medico specialista in Medicina dello sport per effettuare (su appuntamento) le visite mediche agonistiche e quelle di base per sana e robusta costituzione a una tariffa concordata molto conveniente per tutti gli associati dei Circoli affiliati di Torino e provincia.



#### Per informazioni:

Sede ANCoS Comitato Provinciale Torino  
Via Principe Tommaso, 18 - Tel. 011.6505760

### Sicurezza nell'ambiente di lavoro

La legge n. 98/2013 art. 32 ha apportato un importante emendamento all'art. 3 del D.Lgs. n. 81/2008. In sostanza, per i volontari, intesi come coloro che prestano la propria attività spontaneamente e a titolo gratuito o con mero rimborso spese in favore di associazioni di promozione sociale e associazioni sportive dilettantistiche, non si ritengono applicabili le disposizioni di cui agli articoli 26 e 28 del decreto, relative alla redazione del Documento Unico di Valutazioni dei Rischi da Interferenze (DUVRI) e del Documento di Valutazione dei Rischi (DVR) pure oggetto di semplificazioni.



## EVENTI A 360 GRADI

Un lavoro che in vent'anni di esperienza è diventato passione e arte. Dal cuore di Torino ArtQuick apre ai viaggiatori le porte del mondo, con proposte per tutti i gusti e i budget e con programmi sempre personalizzati e mai banali.

Grazie a una conoscenza diretta e approfondita delle destinazioni, ArtQuick affianca chi ha voglia di cercare, scoprire e stupirsi, individuando per ciascun viaggiatore la meta più adatta e, soprattutto, la filosofia del viaggio di ognuno: un ventaglio di attività che dal business *travel* all'*incoming* soddisfa le richieste più particolari.

Chi viaggia per lavoro può trovare la sistemazione più adatta alle sue esigenze: un appartamento in centro, una villa, un hotel di lusso. E al viaggio si possono unire eventi, *convention* e corsi di formazione per migliorare performance e valore complessivo dell'azienda e delle sue risorse umane.

Tutto in un unico pacchetto.

Ma il viaggio è, fondamentalmente, un piacere. È per questo che cuore dell'attività resta l'*incentive*: viaggi su misura, con una grande cura del dettaglio, pensati e realizzati per fare vivere un'esperienza unica. Così come unici diventano gli eventi sportivi di alto livello, vissuti come momenti per costruire un gruppo, grazie al valore aggiunto dato dall'importanza di lavorare in contesti relazionali piacevoli.

Tutto questo senza dimenticare città e territorio dove ArtQuick nasce. Torino e il Piemonte sono un patrimonio e una ricchezza

di tutti, da conoscere e far conoscere, in Italia e all'estero.

La cultura, l'ospitalità, la gastronomia e i paesaggi sabaudi rientrano appieno nella filosofia del viaggio e della riscoperta.

Il viaggio, poi, è anche dentro se stessi e lontano dagli impegni, senza però doversi allontanare troppo dalla città. Per questo è nato l'AQ Village: un luogo di incontro per meeting e, allo stesso tempo, spazio informale e creativo che può diventare sala per il networking, conferenze stampa e show-room.

**ARTQUICK**  
sapersi muovere è un'arte

### Per maggiori informazioni:

artQuick  
Piazza Castello, 29  
10123 Torino  
T. 011 5526055  
[www.artquick.it](http://www.artquick.it)  
[info@artquick.it](mailto:info@artquick.it)



# COME ERANO I BAMBINI

**Al Circolo Artistico di Arezzo mostra fotografica sull'infanzia degli anni '30**

“**C**ome erano i bambini” è la mostra fotografica sull'infanzia aretina degli anni '30, ospitata nelle sale del Circolo Artistico di Arezzo. L'esposizione è stata organizzata dal Fotoclub La Chimera, insieme al Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza della Toscana e ad Ancos-Confartigianato, con il contributo di Confartigianato imprese Arezzo, e con il patrocinio del Comune di Arezzo, del Presidente del Consiglio Comunale, della Fiera antiquaria e del Convitto Nazionale. «La mostra – ha spiegato Grazia Sestini, Garante per l'infanzia e l'adolescenza – presenta 50 foto, tutte realizzate da studi fotografici

aretini negli anni '30. Sono foto di bambini appartenenti a classi agiate, fatte realizzare dai familiari, ma anche foto di bambini non benestanti, che lo scatto del fotografo ha colto nelle campagne o nelle strade della città di allora. Offrono uno squarcio di grande interesse, con immagini molto belle anche della città di Arezzo, sull'infanzia di allora e hanno un grande valore educativo, oltre ad un alto valore artistico». La mostra era stata già allestita a Firenze, nelle sale del Consiglio regionale, in occasione della giornata internazionale dell'infanzia.

«In quella occasione – ha ricordato la Sestini – la mostra fu visitata dagli alunni di scuole

fiorentine. I bambini di oggi, nel guardare quelle foto, sono rimasti molto colpiti. Hanno notato, ad esempio, che i bambini di allora non avevano giocattoli e che li costruivano da soli o, comunque, si inventavano i giochi. Gli alunni sono rimasti molto impressionati dall'inventiva di allora e questo – ha ribadito – è uno degli aspetti educativi della mostra che ha come protagonisti i bambini, quelli degli anni '30 e quelli di oggi che possono rendersi conto, attraverso quelle foto, di come vivevano i loro bisnonni. Le foto – ha concluso il Garante – sono bellissime e danno testimonianza della grande qualità artistica degli studi fotografici, tutti aretini, che le hanno realizzate».



# AMO D'ARGENTO



## GARA DI PESCA ALLA TROTA SUL LAGO



**S**i è tenuta ad Arezzo la X edizione del trofeo "Amo d'argento". L'appuntamento con la gara di pesca alla trota su lago, promossa da ANCoS, ANAP e Comitato provinciale CONI di Arezzo, ha riscosso un grande successo. Il ricavato della manifestazione, rivolta ai pensionati (ma non solo a loro) della provincia, è stato devoluto all'associazione Punto Aiuto Anni Azzurri.





AREZZO

# prevenzione la patologia



TERNI



AREZZO



SIRACUSA



**Confartigianato**  
persone

[www.caafconfartigianato.it](http://www.caafconfartigianato.it)

**AFFIDATI AI NOSTRI UFFICI  
PER TUTTI I SERVIZI**

- ★ MODELLO 730
- ★ MODELLO RED
- ★ ISEE
- ★ DETRAZIONI
- ★ IMPOSTE CASA
- ★ SUCCESSIONI

# CAMPA

**CONFARTIGIANATO PERSONE**  
SOLO E SEMPRE AL SERVIZIO DELLE PERSONE

  
**Confartigianato**  
persone



- ★ **Caaf Confartigianato**  
per l'assistenza fiscale
- ★ **Anap**  
per la tutela dei diritti degli anziani
- ★ **Inapa**  
per la consulenza previdenziale
- ★ **Ancos**  
per attività ricreative e di solidarietà



*Confartigianato*  
persone

[www.caafconfartigianato.it](http://www.caafconfartigianato.it)



PER IL TUO 730  
SCEGLI PERSONE  
**ESPERTE**

Confartigianato Imola - Foto: Mauro Monti

# AGNA 730/2014

I nostri progetti fioriscono dall'impegno concreto, sul terreno della solidarietà, della ricerca medica e dell'educazione, portando valore e conforto ovunque ci siano persone che abbiano un vero bisogno.

Diventa anche tu una persona che aiuta le persone destinando il tuo 5x1000 ad ANCOS.

Sulla tua dichiarazione indica nell'area "sostegno delle associazioni di promozione sociale":

Dona il tuo **5x1000** ad ANCOS

codice fiscale  
**07166871009**

**ANCOS**  
®  
*Confartigianato*  
persone

[www.ancos.it](http://www.ancos.it)



ROMA



GROSSETO



AREZZO

# Predizione e per sconfiggere



PORDENONE



ROMA



## SULLE NEVI DI CHANAVEY IL VI TROFEO DI SCI DI ANCOS CONFARTIGIANATO

Si è svolto a Rhêmes Notre Dame, sulle nevi di Chanavey, in Valle d'Aosta, la sesta edizione del Trofeo di sci alpino e sci nordico "Confartigianato Imprese Valle d'Aosta". L'evento sportivo è stato realizzato grazie all'impegno di Laurent Vicquéry, presidente del Consiglio dei Giovani della Valle d'Aosta, Eugenio Salmin, presidente di Confartigianato Valle d'Aosta e Aldo Zappaterra, presidente dell'ANCoS (Associazione Nazionale Comunità Sociali e Sportive) di Confartigianato.

**Maurizio Goi** ha conquistato il podio nella gara di sci nordico, seguito da Alessandro Violante ed Erminio Goi.

Tra le signore, nello sci alpino, si è aggiudicata la vittoria **Veronica Volpe**, seguita da Sabina Cheillon e Sandra Macrì.

La competizione Junior è stata vinta da **Melissa Genestrone**, seguita da **Simone Salmin** e **Serena Salmin**.

Tra gli uomini, la vittoria è stata di **Laurent Vicquery**, cui sono seguiti **Francesco David** e **Massimo Pensando**.

Dopo le gare, ai partecipanti è stato offerto un pranzo all'Hotel Granta Parey e al termine del momento conviviale si sono tenute le premiazioni alla presenza dell'assessore regionale al Turismo, Aurelio Marguerettaz, l'assessore del Turismo del Comune di Aosta, Patrizia Carradore, il sindaco di Rhêmes Notre Dame, Fulzio Centoz, e il presidente della Camera di Commercio della Valle d'Aosta, Nicola Rosset.





ANCoS Cuneo

# SPORT E TERZA ETÀ:

## binomio vincente nella prevenzione di molte malattie

Anche quest'anno l'appuntamento con il convegno su tematiche dedicate alla salute organizzato da ANCoS e ANAP ha riscosso grande successo con i suoi 165 partecipanti provenienti da tutta la provincia.

Il convegno, svoltosi il 5 aprile scorso presso la sala congressi "Casa Regina Montis Regalis" del Santuario di Vicoforte Mondovì, è stato un incontro per stimolare l'anziano a vivere attivamente ogni istante.

Il problema di come invecchiare in buona salute, mantenendo corpo e mente efficienti, è stato spiegato da una equipe di medici, coordinati dal Prof. Giorgio Diaferia, specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, partendo dalle malattie che possono insorgere nella terza età per capire come si possono prevenire semplicemente svolgendo della sana attività fisica. Diaferia, direttore del Servizio di Fisioterapia del Centro di Medicina Preventiva e dello Sport della SUISM dell'Università di Torino si occupa di informazione sui rischi per la salute anche di origine ambientale ed è stato più volte ospite di importanti trasmissioni televisive su RAI1, tra cui Check Up, Uno Mattina e Domenica In.

**Dott. Diaferia, l'attività fisica è utile solo come prevenzione o anche come cura di alcune malattie?**

Come pubblicato nel libretto realizzato per ANCoS Confartigianato (distribuito ai partecipanti al convegno), l'attività fisica è uno strumento



fondamentale e indispensabile per prevenire molte patologie e anche per affiancarsi alle cure farmacologiche per un pronto recupero.

Fare attività fisica fa bene al fisico e alla mente, aumenta il nostro grado di autostima, ci fa sentire più belli e più in forma. Inoltre, è dimostrato che malattie come il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'artrosi, l'osteoporosi e molte altre ancora possono trarre un grande beneficio da una regolare e trisettimanale attività fisica. A volte può bastare una bella camminata di 4-5 chilometri al giorno, a passo svelto, per rimettersi a posto. Il tutto affiancato da una alimentazione povera di grassi e

varia, ricca di frutta e verdura fresca ben lavata e appena condita.

**A una certa età è ancora consigliabile praticare attività fisica?**

L'attività fisica è consigliata a tutte le età. Se vi sono dei problemi di salute è bene consultarsi con il proprio medico di fiducia.

Una regola importante: l'attività fisica deve dare piacere, non deve essere una costrizione e, soprattutto, non dobbiamo superare i nostri limiti, specie a una certa età, anche se si è stati degli ottimi atleti.

**Lei è stato più volte ospite di importanti trasmissioni televisive, scrive su rubriche giornalistiche, organizza conferenze, ha pubblicato diversi libri: crede che negli ultimi anni sia cambiata la concezione dell'anziano verso l'attività fisica?**

Fare attività fisica vuole, per esempio, dire giocare alle bocce, andare a nuotare, fare delle lunghe passeggiate o andare a ballare. Favorire un moto intelligente e divertente ha aiutato anche le persone anziane a tornare a fare attività fisica e ad uscire da una forma di depressione-solitudine.

È importante incontrare altre persone e farsi compagnia, anche attraverso il movimento.

La consapevolezza che muoversi fa bene è sicuramente aumentata negli ultimi anni, ma dobbiamo, tutti noi che ci occupiamo di salute, fare ancora molto di più per farlo capire.

# CON IL 5x1000 ANCoS OGNI ANZIANO È TRASPORTABILE

## Consegnato il pulmino al Banco delle Opere di Carità di Puglia onlus di Lecce

Anche a Lecce, adesso, gli spostamenti sono più facili, grazie all'automezzo per disabili che Confartigianato Imprese ha donato al Banco delle Opere di Carità di Puglia onlus.

Alla consegna del pulmino al vescovo di Ugento, monsignor Vito Angiulli, presso il Convento dei padri cappuccini di Alessano, sono intervenuti il presidente nazionale ANCoS, Aldo Zappaterra, il presidente nazionale Caaf, Corrado Brigante, il segretario generale di Confartigianato Imprese Lecce, Mario Vadrucci, il direttore provinciale, Amedeo Giuri, il direttore provinciale dell'Inapa, Cesario Ratano e il presidente provinciale ANCoS, Paolo Ciardo.

L'iniziativa rientra all'interno di "TrasportAbile", un progetto pluriennale molto più ampio, portato avanti da ANCoS della provincia di Lecce e finanziato attraverso la destinazione del 5xMILLE sui modelli 730 elaborati dal Caaf provinciale di Confartigianato. Obiettivo, raggiunto a Lecce così come in tante altre parti d'Italia, migliorare la mobilità di malati e non autosufficienti nelle città mediante l'acquisto e la fornitura di furgoni attrezzati da distribuire e impiegare per il trasporto e per l'ausilio alla mobilità delle persone in difficoltà.

Grazie alla collaborazione in loco di associazioni e cooperative dedicate, tanti anziani malati e soli eviteranno, così, il rischio di isolamento a causa delle proprie condizioni psicofisiche ed economiche, soprattutto laddove i servizi a disposizione della popolazione non risultino quantitativamente o qualitativamente adeguati.

Il contributo 5xMILLE Irpef, raccolto grazie all'apporto delle proprie sedi locali, è stato assegnato da ANCoS ai Comitati provinciali in proporzione alle adesioni raccolte, ma anche sulla base dell'interesse mostrato nei confronti delle iniziative sostenute dall'Associazione, sempre attraverso l'adesione a eventi promossi a livello nazionale, la promozione di campagne di affiliazione in loco e la realizzazione di progetti territoriali. Anche a Lecce, da oggi,

ANCoS dà una mano alle famiglie e contribuisce a garantire a ogni cittadino il diritto alla mobilità.



5xMILLE



dai il tuo

**5XMILLE**

ad ANCoS e faremo  
cose importanti  
C.F. 07166871009

5XMILLE



# ALZHEIMER: ANCoS, ANAP e l'Università "La Sapienza" insieme per la predizione e prevenzione della malattia

Alzheimer, meglio prevenire che curare. Anche quest'anno l'ANCoS (Associazione Nazionale Comunità e Sport) e l'ANAP (Associazione Nazionale Anziani e Pensionati) non sono mancate all'appuntamento con la Giornata Nazionale di predizione dell'Alzheimer. Sono state le principali piazze italiane il luogo di ritrovo e distribuzione dei questionari autosomministrabili diretti a testare lo stato di salute complessivo di tutti coloro che si sono avvicinati ai gazebo allestiti per individuare i primi sintomi della demenza di Alzheimer e i correlati fattori di rischio.

Da anni il dipartimento di Scienze dell'Invecchiamento dell'Università di Roma "La Sapienza", l'ANCoS e l'ANAP Confartigianato lavorano al progetto "Predizione e prevenzione della malattia di Alzheimer", che consiste nella somministrazione dei questionari ai cittadini presenti nelle piazze e nel loro successivo esame statistico e medico. Lo scopo, spiega il segretario nazionale dell'ANCoS Confartigianato, Fabio

Menicacci, «è andare oltre il legame diretto che esiste tra le caratteristiche genetiche dei pazienti e l'insorgere della malattia stessa, così da individuare anche i fattori sociali, comportamentali e culturali che possono influire sui tempi di comparsa e sull'intensità della demenza. Al fine di ridurre al minimo il rischio di insorgenza della demenza, in particolare di quella di Alzheimer, crediamo fermamente – aggiunge Menicacci – che sia necessario sensibilizzare i cittadini alla conduzione di uno stile di vita più "virtuoso", che prediliga un'alimentazione sana e un accentuato dinamismo fisico e cerebrale». Se è vero che con l'aumentare dell'età possono manifestarsi più frequentemente segni di deficit cognitivo, e che il genere femminile è affetto da tali disturbi in misura maggiore rispetto a quello maschile,

SENZA RICORDI  
NON HAI FUTURO.



Non permettere all'Alzheimer  
di cancellare il tuo domani

*Hanno un familiare affetto da demenza il **16,2%** degli over 65, di cui il **55%** circa appartiene al genere femminile, mentre del **38,6%** dei rispondenti anziani che afferma di soffrire di un deficit di memoria a breve termine, la percentuale delle donne (**55,79%**) supera quella degli uomini (**44,21%**).*

Sono alcuni dei dati emersi nell'edizione 2012 del progetto "Predizione e prevenzione della malattia di Alzheimer" condotto da ANCoS e ANAP Confartigianato in collaborazione con il dipartimento di Scienze dell'Invecchiamento dell'Università di Roma "La Sapienza". Gli intervistati hanno in media 62 anni, e che la popolazione anziana interpellata (individui di 65 anni e oltre) corrisponde a circa il 50% del sottocampione di riferimento ed è rappresentata in misura pressoché equivalente da uomini e donne.



altrettanto vero è che i cambiamenti socio-demografici in atto impongono un'analisi più sottile dei dati a disposizione.

La popolazione odierna è anagraficamente più vecchia rispetto al passato, ma biologicamente più giovane.

Risulta, infatti, difficile attribuire sempre e comunque agli over 65 le caratteristiche fisiche, psicologiche, sociali e comportamentali proprie della figura che nell'immaginario collettivo corrisponde a quella del senior. Inoltre, la durata media della vita delle donne è maggiore rispetto a quella degli uomini, quindi è più facile che negli ultimi anni della loro esistenza esse siano sottoposte a un rischio maggiore di subire malattie legate all'età. Come è noto, prevenire è meglio che curare e, nel caso dell'Alzheimer, prevenire significa anche predire. Studi differenti hanno dimostrato che tale patologia non scaturisce da un'unica causa, bensì da una serie di fattori eterogenei che non influiscono in egual misura sui diversi individui. Come sostiene il professor Vincenzo Marigliano, direttore del Dipartimento di Scienze dell'Invecchiamento presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza", «la velocità dell'orologio biologico di ogni essere umano dipende dall'interazione tra patrimonio genetico e ambiente, e ricerche sul campo, come l'indagine campionaria in atto, possono favorire la prevenzione e la diagnosi precoce della demenza.

Infatti, benché non si possano considerare fattori di rischio determinanti elementi come la razza, la professione, la posizione geografica e il livello socio-economico, autorevoli studi internazionali mostrano come il declino cognitivo sia correlato anche al grado di istruzione del soggetto in esame. Tra l'altro, patologie come il diabete, la sindrome metabolica e l'ipertensione arteriosa influiscono sull'insorgenza della demenza vascolare».

dai il tuo

**5XMILLE**

ad ANCoS e faremo  
cose importanti  
C.F. 07166871009

5xMILLE



Al San Matteo degli Infermi di Spoleto

# UNA COLONNA ENDOSCOPICA AD ALTA DEFINIZIONE

Il 16 aprile si è svolta presso l'ospedale di San Matteo degli Infermi a Spoleto la conferenza stampa per il macchinario acquistato da ANCoS con il contributo del 5xMILLE donato al reparto di Endoscopia digestiva.

Alla conferenza stampa hanno preso parte il presidente nazionale ANCoS, Aldo Zappaterra, il presidente provinciale, Stelvio Gauzzi, il direttore sanitario del San Matteo degli Infermi, Luca Saporì, il responsabile del reparto di Endoscopia Digestiva, Raffaele Colucci, e l'assessore alle Politiche di Sviluppo, Maria Margherita Lezi. Erano, inoltre, presenti esponenti delle associazioni appartenenti all'ospedale come la rappresentante del Tribunale dei Diritti del Malato di Spoleto, Rossana Santi, e della Fidapa - Federazione Italiana Donne Arti Professioni Affari, Pina Zito.

L'ospedale di Spoleto, beneficiario dell'attrezzatura medica all'avanguardia, è un complesso rinomato a livello nazionale per la qualità delle cure e delle prestazioni, fornite grazie alla sinergia dei professionisti presenti nei campi chirurgico diagnostico e interventistico ed è balzato agli onori delle cronache dello spettacolo per aver ospitato alcune riprese del set della serie Tv "Don Matteo".

Il macchinario, donato da ANCoS nel novembre scorso, è una colonna endoscopica ad alta definizione. «La particolarità di questo strumento di ultima generazione è proprio la possibilità di vedere lo smembramento dei vasi





sanguigni e dell'architettura della mucosa gastrica prima dell'insorgenza di una lesione precancerosa» ha affermato il dottor Colucci.

Grazie a questa colonna endoscopica sono stati già fatti 1000 esami ed è stata data la possibilità di garantire una diagnosi precoce.

Questo tipo di diagnosi offre un vantaggio sia a livello diagnostico che operativo; infatti, l'asportazione endoscopica delle lesioni gastrointestinali permette di non sottoporre il paziente all'intervento chirurgico



con tutte le complicazioni che seguono l'intervento. Molto sentiti sono stati i ringraziamenti rivolti al presidente Zappaterra, al segretario nazionale, Fabio Menicacci, e al presidente provinciale Gauzzi da parte dello staff del nosocomio che, in presenza della stampa locale, Corriere dell'Umbria e Giornale dell'Umbria, ha affermato: «un macchinario come quello donato da ANCoS aumenterà il livello di qualità delle prestazioni erogate dal nostro ospedale, punto di riferimento per tutta l'Umbria. Ringraziamo l'ANCoS Confartigianato che, in una scelta di valutazione di qualità e delle capacità dell'ospedale e del territorio, ha donato l'attrezzatura a vantaggio di tutta la collettività».

GC



5XMILLE





# WE ARE SURVIVORS

## L'INTEGRAZIONE CORRE SU UN CAMPO DI CALCIO

» Jacopo Bianchi



Vantano, in bella vista in bacheca, la coppa del Balon Mundial edizione 2013 vinta la scorsa estate mettendo in riga Brasile, Nigeria, Perù e il quotatissimo Ghana. Hanno giocato una finale davanti a 1500 caldi e appassionati spettatori. Hanno collezionato un successo che ha coronato nel migliore dei modi una stagione già di per sé da incorniciare, vissuta sempre ai primi posti della classifica e conclusa con un meritato quarto posto in campionato dopo i play-off. Sono i ragazzi dei Survivors, squadra di calcio torinese composta da rifugiati e profughi africani che si allena sui campi del Cit Turin. La loro presenza sul rettangolo verde dimostra che sotto la Mole l'integrazione passa anche da un campo di calcio.

L'idea è stata partorita dall'associazione "Nicolle & Yves Husson", che dal 2009 lavora per dare un tetto e un'occupazione ai rifugiati politici arrivati a Torino con, nel cuore, la speranza di una vita migliore. Sono quasi tutti ragazzi africani, fuggiti dal Sudan, dal Mali, dalla Liberia o arrivati dal Marocco e dall'Afghanistan. Molti hanno conosciuto le prigioni della Libia del colonnello Gheddafi e hanno attraversato il Mediterraneo nei giorni della primavera araba. Hanno poco più di vent'anni e sono scappati da una vita fatta di povertà, sofferenze e dittature: sono veri "sopravvissuti" e adesso, grazie al pallone, provano a ricostruirsi un'esistenza normale, trovano la forza di sperare in un futuro migliore.

L'impegno sportivo si configura, così, come veicolo

privilegiato per studiare e lavorare, per trovare una casa e magari coronare il sogno di riunire qui in Italia una famiglia divisa e lontana migliaia di chilometri. Oggi la rosa può contare su trenta giocatori, ma più di cento ragazzi hanno trovato qui un aiuto, reclutati all'inizio nei centri di accoglienza e nei dormitori e poi arrivati agli allenamenti grazie al passaparola. Unico requisito per entrare in squadra, saper stare sul campo e preferibilmente calciare la palla in rete. Due allenamenti a settimana sui campi del Cit Turin e la partita il sabato, questi gli appuntamenti per i Survivors: ingredienti di base, impegno e costanza, perché il calcio è uguale per tutti e ha le sue regole, a iniziare dal rispetto nei confronti dei compagni. Oggi, spiega il presidente Roberto Arena, «Survivors non significa solo più calcio.

È nato tutto in Francia, quando ho conosciuto una coppia, marito e moglie che in un sobborgo di Parigi, in una banlieu, avevano messo insieme una squadra multietnica. Lì ho capito che l'integrazione attraverso lo sport poteva essere reale e non solo una fantasia per sognatori. Seguiamo questi ragazzi a 360°: lavoro, casa, cittadinanza e qualsiasi altro tipo di aiuto. Nel frattempo continuiamo per tutto l'anno a fare accoglienza anche con altri rifugiati, ai quali non neghiamo la possibilità di allenarsi». E in effetti, in poco più di quattro anni, di strada ne è stata fatta tanta. All'inizio era solo un modo per regalare a chi non aveva casa né lavoro qualche ora di serenità, lasciando preoccupazioni e difficoltà



fuori dal rettangolo verde. Quattro calci al pallone, e poi a tavola tutti insieme. Ma gli allenamenti sono sempre stati una cosa seria: basti dire che sulla panchina dei Survivors si sono dati il cambio, tra gli altri, Antonino Asta e Luca Prina, rispettivamente bandiera del Toro e mister della lanciattissima Entella Chiavari.

Poi, nel 2010, non solo più gare in famiglia e amichevoli ma addirittura l'esordio in un campionato vero, quello della Uisp con arbitri, cartellini e classifica da onorare a suon di prestazioni sul campo. Dal 2011, inoltre, le borse di studio e le borse lavoro, che offrono concrete possibilità di inserimento professionale e scolastico grazie ai finanziamenti e al supporto dell'Ufficio Pio della Compagnia di San Paolo.



Sono 25 i ragazzi che finora hanno trovato così una sistemazione: c'è chi ha imparato un mestiere ed è diventato artigiano, chi lavora in un hotel del centro, chi tra pochi mesi discuterà la tesi di laurea. I ragazzi della squadra, poi, possono anche contare su un punto di ritrovo. Da qualche mese i Survivors hanno una sede tutta loro, che è anche microforesteria per far fronte alle emergenze e ai bisogni improvvisi di chi non ha ancora trovato una casa. Insomma, da quando si incontravano solo in uno spogliatoio e dopo gli allenamenti riponevano palloni e casacche in un ripostiglio, le cose sono cambiate, e in meglio.

Anche perché l'evoluzione del progetto oggi si chiama "impresa sociale", lavoro che genera lavoro, insomma, partendo proprio dai mestieri che i ragazzi hanno imparato e che così possono mettere a frutto, responsabilizzandosi anche nella gestione del loro tempo e delle risorse.

Il calcio continua immancabilmente a essere il fulcro di tutto, a iniziare dallo staff tecnico di prim'ordine che ormai da due anni programma le sedute di allenamento, insegna la tattica e va in panchina. Due i mister: il granata Carlo Gallo, portiere del Torino e del Monza con una lunga militanza sui campi di provincia e Cristian Stellini, già collaboratore di Antonio Conte alla Juventus. Nel ruolo di massaggiatori Gino Quarantino e Michele Specchia, anche loro con un passato nel calcio professionistico. Tutto sotto l'occhio vigile e i richiami di mazzoniana memoria di Stefano Girolami, giallorosso general manager della squadra. Perché la partita più importante è sempre la prossima, e conta vincere prima nella vita e poi sul campo.

# Progettazione SOCIALE

A Torino e Roma  
corsi di formazione  
al territorio

Nel 2013, con la partecipazione delle sedi locali, è stato definito il quadro dei fabbisogni principali dei territori. Tra le esigenze rilevate è emersa la necessità di acquisire le conoscenze per realizzare progetti e iniziative di welfare in ambito associativo e per poter partecipare attivamente alla pianificazione delle politiche di welfare locale.

Partendo dai fabbisogni espressi dal territorio è stato realizzato un primo corso di formazione con l'obiettivo di promuovere e diffondere gli strumenti base della progettazione sociale, in quanto progettare significa ragionare per obiettivi e programmare le azioni necessarie per raggiungerli, con la prospettiva sul medio e lungo termine di migliorare l'efficacia e l'efficienza dell'organizzazione nel suo complesso.

Il corso, della durata di due giorni, ha affrontato i seguenti argomenti:

- **introduzione alla progettazione sociale: significato e importanza per l'organizzazione;**
- **il ciclo di progetto: fasi, decisioni e strumenti di gestione e analisi;**
- **la valutazione del progetto e delle sue fasi;**
- **la definizione del budget di progetto.**

Il corso è stato realizzato in due edizioni, una a Torino, cui hanno partecipato 18 persone tra operatori e dirigenti del nord Italia, e una a Roma, che ha coinvolto 16 persone provenienti dal centro sud.

È stata privilegiata una metodologia didattica partecipativa, che ha visto alternarsi brevi lezioni frontali introduttive con esercitazioni in sottogruppi, che venivano poi socializzate fra tutti i partecipanti.



Questo ha permesso un confronto più ampio e uno scambio di esperienze e di idee tra i formatori e anche tra tutti i partecipanti.

Proprio per dare continuità al percorso avviato e consentire una maggior diffusione dei contenuti, non solo ai presenti in aula, ma anche fra gli operatori e dirigenti del territorio, è stata creata una piattaforma per la formazione a distanza ([www.formazione-anapancos.it](http://www.formazione-anapancos.it)) che consente di accedere a tutto il materiale presentato durante il corso, ai quiz di autovalutazione e, tramite i forum, di interagire sia con i formatori che con gli altri partecipanti.

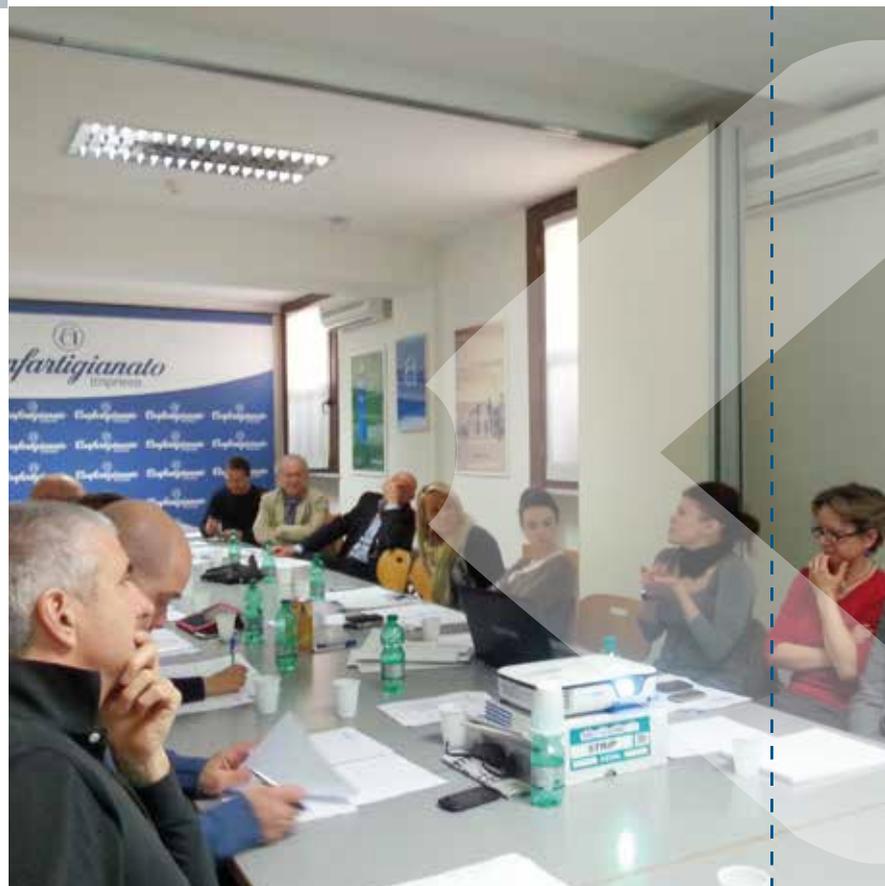
La formazione di base consentirà di elaborare idee progettuali da presentare agli enti finanziatori presenti sui territori. A tal fine, è stata creata un'apposita sezione sul sito ANCoS in cui sono presenti i principali enti erogatori (fondazioni di origine bancaria e d'impresa), consultabili per



Sulla base di queste indicazioni l'ANCoS nazionale sta definendo il programma formativo per il futuro, con l'obiettivo di consentire un accrescimento delle conoscenze necessarie a gestire in modo efficace i progetti e individuare fonti di finanziamento disponibili, sfruttando le potenzialità dell'organizzazione e del sistema in cui è inserita.

regione, con l'indicazione di bandi, contributi e scadenze. Le sedi locali interessate a partecipare a bandi indetti sui loro territori, attraverso la presentazione di progetti o iniziative, potranno inoltre richiedere supporto e consulenza alla sede nazionale dell'associazione. In relazione al tema della progettazione sociale, l'analisi dei bisogni realizzata lo scorso anno e le indicazioni raccolte a conclusione del corso, hanno fatto emergere la necessità di approfondire i seguenti argomenti:

- **la progettazione partecipativa e la costruzione di reti con soggetti pubblici e privati del territorio;**
- **la rendicontazione dei progetti;**
- **la lettura efficace dei bandi, l'analisi di progetti approvati e lo scambio di buone pratiche.**



# MUSCOLI, ISTRUZIONI PER L'USO

Come riconoscere  
lesioni, stiramenti  
e strappi

» Giorgio Diaferia

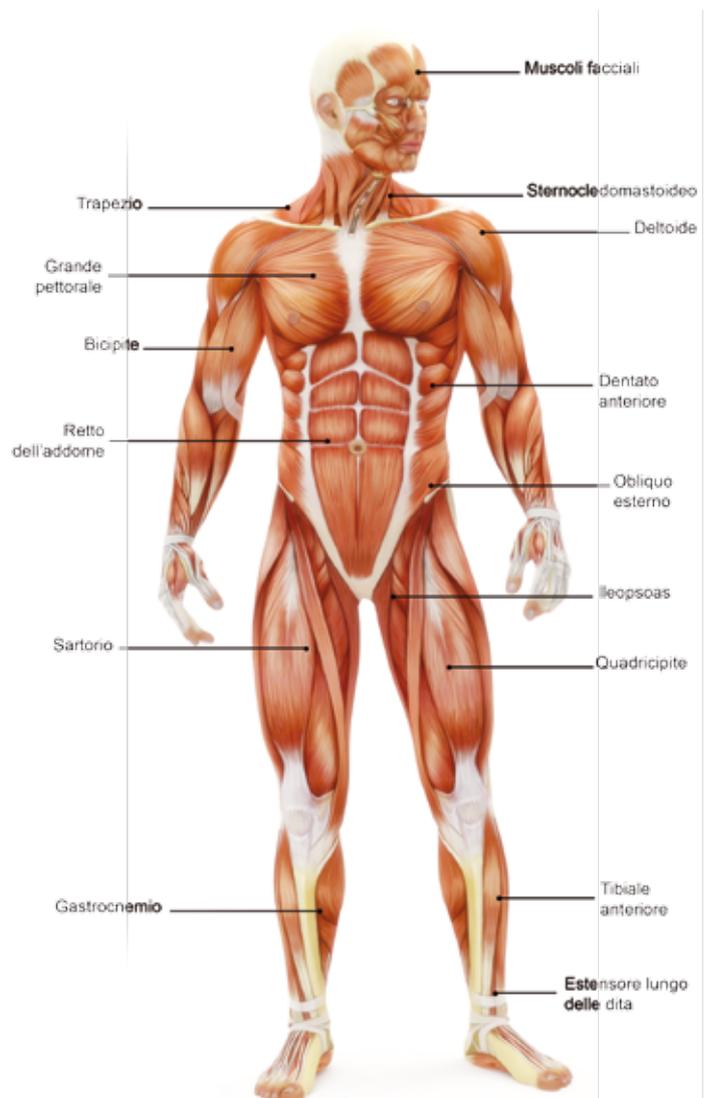
Nella vita di tutti i giorni ci muoviamo e mettiamo in attività il nostro apparato muscolare, che comanda volontariamente il movimento delle nostre articolazioni. Quando i muscoli vengono sollecitati in maniera eccessiva, perché troppo intensa o troppo rapida o malamente, possiamo incappare in quelle che vengono definite delle lesioni.

Il termine muscolo (derivante dal latino *musculus*, diminutivo di *mus* «topo», perché certi movimenti muscolari ricordano il rapido guizzare dei topi) identifica un organo composto in prevalenza da tessuto muscolare, ovvero un tessuto biologico con capacità contrattile.

L'insieme dei muscoli costituisce l'apparato muscolare, che fa parte insieme allo scheletro e alle articolazioni dell'apparato locomotore. Il muscolo ha tre funzioni: protegge le ossa, riscalda il nostro corpo quando si contrae e lo sostiene.

In base alla morfologia, possiamo distinguere: muscoli striati scheletrici, che si contraggono in seguito a impulsi nervosi provenienti dai motoneuroni del sistema nervoso centrale; muscoli striati cardiaci, che costituiscono la componente muscolare del cuore; e muscoli lisci, che costituiscono la componente muscolare dei visceri e salvo pochissime eccezioni sono involontari. In base alla funzione possiamo distinguere: muscoli antagonisti, che si oppongono al movimento o si rilassano; muscoli agonisti, che aiutano il muscolo responsabile del movimento nell'esecuzione dello stesso movimento; e muscoli fissatori, che trattengono un osso o stabilizzano l'origine di un motore primario. Come si fa a individuare le lesioni muscolari?

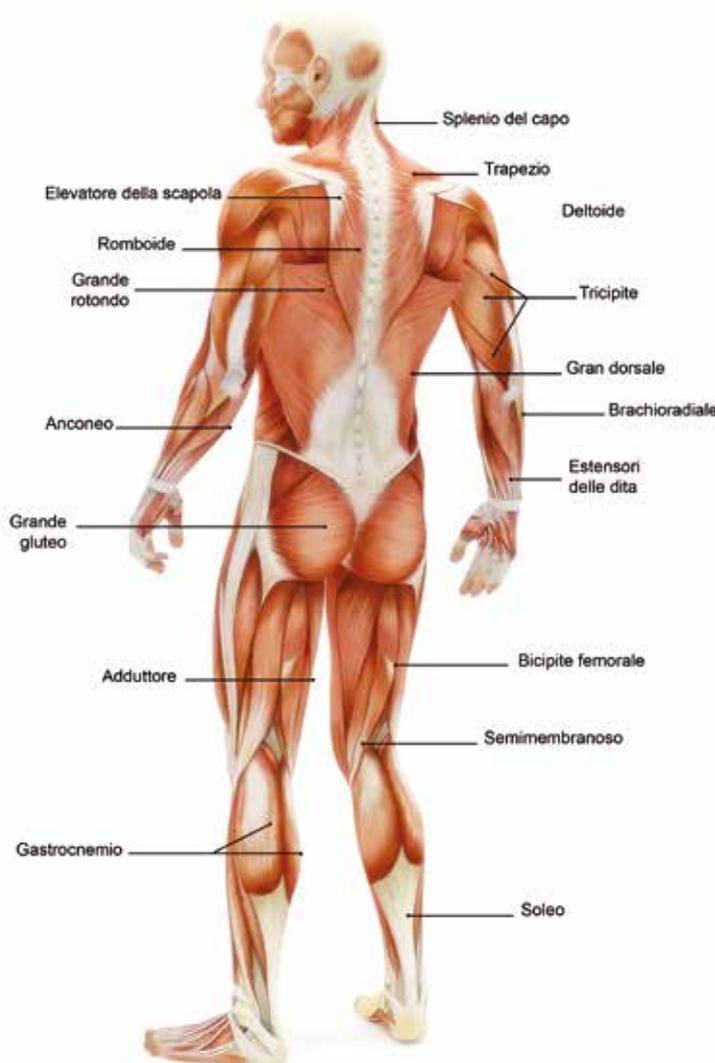
Esistono i cosiddetti TP, trigger points, una porzione circoscritta di muscolo, indurita e dolente alla palpazione. La digitopressione del trigger point provoca dolore violento. In molti casi il dolore si può manifestare anche a una certa distanza dal trigger point coinvolto, nelle così dette target areas. I tipi di trigger point sono due; latenti e attivi. In entrambi i casi è presente rigidità e debolezza nel muscolo interessato e si presentano dolenti alla palpazione. I trigger points attivi provocano dolore, non solo alla palpazione. I trigger points latenti sono più comuni, possono diventare attivi in modo diretto, tramite un'azione



svolta in modo eccessivo, troppo ripetuto, un trauma o quando il muscolo è lasciato in stato di accorciamento per periodi troppo prolungati.

Attenzione alle lesioni! Possono essere lesioni muscolari da trauma diretto, che per la loro stessa natura implicano l'azione diretta di una valida forza esterna; ma anche lesioni muscolari da trauma indiretto, la cui eziologia prevede l'esistenza di meccanismi più complessi che comportano l'esistenza di differenti forze lesive. Le lesioni da trauma diretto possono essere classificate, in base alla loro gravità, in tre gradi: lieve, moderato e severo con una progressiva riduzione della mobilità dell'arto interessato. Più complessa, invece, la classificazione delle lesioni da trauma indiretto. Qui bisogna distinguere tra contrattura, stiramento e strappo di I, II o III grado.

La contrattura insorge quasi sempre a una certa distanza dell'attività sportiva. Il dolore è mal localizzato, sostanzialmente imputabile a un'alterazione diffusa



del tono muscolare. Sono assenti le lesioni anatomiche. Lo stiramento rappresenta sempre la conseguenza di un episodio doloroso acuto.

La sede del dolore è, nella maggior parte dei casi, ben localizzata. Il soggetto è costretto a interrompere l'attività sportiva, anche se la sintomatologia lamentata non comporta necessariamente un'impotenza funzionale immediata. Gli strappi si manifestano con dolore acuto e violento durante l'attività attribuibile alla lacerazione di un numero variabile di fibre. Il soggetto è costretto ad abbandonare l'attività.

Lo strappo è sempre accompagnato da stravaso ematico più o meno evidente.

La classificazione in gradi è riferita all'entità del tessuto muscolare lacerato.

Le lesioni muscolari sono molto frequenti nello sport e la loro incidenza varia fra il 10 e il 55% di tutti i traumi da sport. Le lesioni muscolari possono essere determinate da un trauma diretto più frequente negli sport di contatto (pallacanestro, calcio, rugby), o da un trauma indiretto, più frequente negli sport individuali (tennis, atletica leggera). Nel trauma diretto, in cui la forza agisce sul muscolo schiacciandolo contro i piani profondi, il danno prodotto varia dalla semplice contusione fino alla rottura muscolare, in funzione della violenza del trauma e dallo stato di contrazione del muscolo. I muscoli più colpiti sono il deltoide, il quadricipite e i gemelli. Nel trauma indiretto, in cui manca il contatto diretto contro una forza traumatica, si può ipotizzare una disfunzione neuro-muscolare, quale un improvviso allungamento passivo del muscolo per effetto di una forza di trazione applicata durante la fase di contrazione oppure una troppo rapida contrazione del ventre muscolare, a partire da uno stato di rilasciamento completo.

In questo caso i muscoli più colpiti sono il bicipite brachiale e gli ischiocrurali.

Vi sono poi dei fattori intrinseci che vanno dalla carenza di allenamento, all'età e fattori intrinseci come le situazioni climatiche e quelle ambientali. Il sintomo dolore rimane pur tuttavia un elemento cardine.



# CANONE RAI, ODIOSO BALZELLO

## PER NON PAGARE L'UNICO MODO È DARE DISDETTA

All'inizio dell'anno è circolata in rete e sulla carta stampata la notizia che, con tanto di sentenza della Corte Europea di Strasburgo, il canone Rai quale tassa sul possesso dell'apparecchio televisivo era stato dichiarato illegittimo. Conseguenza, l'obbligo da parte dello Stato italiano di adeguarsi a tale pronuncia e anche in tempi brevi.

Gli entusiasmi sono stati frenati perché la notizia, a stretto giro di posta, si è rivelata una bufala: prima di tutto perché la sentenza era priva di numero e di intestazione. Ma, bufala o no, a rimanere inalterata è la natura particolarmente odiosa del balzello tv.

Al riguardo, è intervenuto anche il Tar del Lazio con la sentenza n. 597/13 che, in accoglimento del ricorso di un contribuente contro le cartelle esattoriali Rai, ha annullato le stesse. Il motivo? Semplice quanto diretto: il contribuente aveva presentata espressa richiesta di oscuramento delle reti, senza ricevere alcuna risposta dall'ente.

Ed è proprio questa l'unica strada da seguire per evitare il pagamento del canone Rai, oltre ovviamente alle esenzioni previste dalla legge.

Sono infatti esenti dal pagamento tutti coloro che hanno compiuto i 75 anni di età, a patto che non convivano con altri soggetti (coniuge escluso) titolari di un



reddito. Il loro reddito, cumulato con quello dell'eventuale coniuge, non deve superare i 6.713,98 euro annui.

Per i comuni mortali la soluzione, oltre a quella di non possedere alcun apparecchio televisivo, è la disdetta. Questa deve essere formulata con lettera raccomandata con tanto di ricevuta di ritorno. Insieme alla richiesta, deve essere acclusa la ricevuta del versamento di 5,16 euro a mezzo vaglia postale e indirizzata all'Agenzia delle Entrate, Ufficio Torino 1, - SAT - Sportello Abbonati TV, Casella postale 22, 10121, Torino. La raccomandata deve contenere la richiesta di suggellamento dell'apparecchio televisivo, operazione che consiste nel rendere inutilizzabili i televisori attraverso l'intervento specifico di operatori Rai.

A questo punto, in linea teorica, dovrebbe esserci l'intervento testé descritto. Nella pratica, statistiche alla mano, la possibilità che ciò avvenga è molto remota.

*Avvocato Renato Rolla  
Presidente Provinciale ANCoS Torino*

L'avvocato Renato Rolla risponderà ad ogni richiesta di tipo legale che potrà essere sottoposta alla sua attenzione attraverso l'indirizzo di posta elettronica: [ancosto@libero.it](mailto:ancosto@libero.it)



## LA SIGNORA MAGNUM

A Torino la prima retrospettiva italiana dedicata a Eve Arnold

» Jacopo Bianchi

Sapeva unire gli opposti, mettendo davanti all'obbiettivo divi di Hollywood e persone ai margini della società. A due anni dalla scomparsa, Palazzo Madama dedica a Eve Arnold, prima reporter donna o, come lei amava definirsi, prima donna fotografa dell'agenzia Magnum, un'inedita retrospettiva. Ottantatré scatti che raccontano 34 anni di lavoro, dal 1950 al 1984, attraverso ritratti reportage e fotografie di scena.

Dalle photo-stories nelle strade di Harlem alle campagne per i diritti civili di Malcom X alla maternità di un ospedale di Long Island è la vita a farle scegliere i soggetti e le storie da raccontare. «Sono stata povera e ho voluto documentare la povertà; ho perso un figlio e il tema della nascita mi ha ossessionato; sono donna e ho voluto capire le donne» ha sempre detto la Arnold, che ebbe uno speciale rapporto con le celebrities del cinema. Marilyn, la Dietrich, Silvana Mangano, ma anche Clark Gable e Anthony Quinn, sono passati attraverso il suo obbiettivo, sui set dei film e nelle pause tra una scena e l'altra, grazie al profondo legame che in molti casi si instaurò tra la fotografa e gli attori.

Ma la vera passione fu per il mondo femminile, per essere là dove, come diceva, le donne di tutte le età avevano bisogno di lei. Fu tra i primi fotografi a documentare la condizione femminile

in Afghanistan e nei Paesi Arabi; ma anche in Egitto e in Cina, fino all'India di Indira Gandhi.

«Donna di poche parole e di grandi silenzi, che tutti ascoltavano. Aveva una curiosità insaziabile e sapeva raccogliere le confidenze di tutti». La ricorda così la scrittrice Simonetta Agnello Horby, che la conobbe a Londra negli anni Ottanta, diventandone amica.

Parole che fanno da ideale didascalia alla foto che Robert Penn le scattò sul set di Beckett e il suo re nel 1963. Foto che apre la mostra di Palazzo Madama e che restituisce tutta la tensione e la ricerca che Eve Arnold mise nel suo lavoro.

**Eve Arnold – Retrospettiva**  
Torino, Palazzo Madama  
[www.palazzomadamat torino.it](http://www.palazzomadamat torino.it)

## VERMEER E L'ORECCHINO

I capolavori del secolo d'oro della pittura olandese

Il Seicento è il secolo d'oro della pittura olandese. E non lo sarebbe senza il capolavoro di Jan Vermeer, *La ragazza con l'orecchino di perla* che, da 400 anni, incanta e seduce fino al punto di aver ispirato romanzi e film. E che oggi, grazie a un accordo con il Mauritshuis Museum de L'Aja, arriva a Bologna nelle sale di Palazzo Fava. In mostra fino al 25 maggio anche altre quaranta opere del maestro, ad iniziare dall'altrettanto celebre olio *Diana e le sue ninfe*. A impreziosire la mostra, poi, quattro tele di Rembrandt e dei massimi protagonisti della pittura dei Paesi Bassi del XVII secolo, da Frans Hals a Van Ruisdael.

**Da Vermeer a Rembrandt**  
Bologna, Palazzo Fava  
fino al 25 maggio  
[www.lineadombra.it](http://www.lineadombra.it)

CULTURA

NAZIONALE





**Gianrico Carofiglio,**  
*Il bordo vertiginoso delle cose,*  
Rizzoli 2013

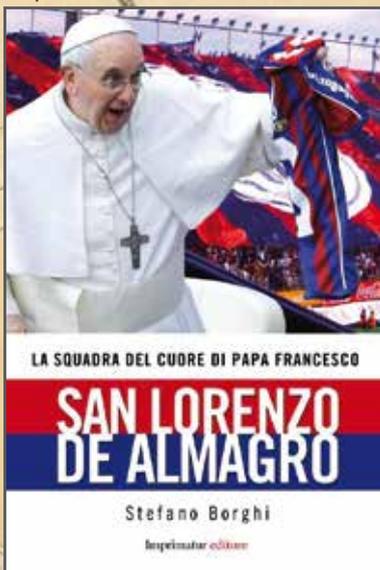
## Il bordo vertiginoso delle cose

di Gianrico Carofiglio

Quando la memoria bussa alla porta è davvero difficile far finta di non avere sentito. Non ci riesce nemmeno Enrico Vallesi, l'uomo tradito dal successo letterario che è il protagonista del nuovo romanzo di Gianrico Carofiglio, *Il bordo vertiginoso delle cose*. Inspiegabilmente attratto da un articolo di cronaca nera pubblicato su un giornale, Enrico parte alla volta della sua città d'origine, Bari, iniziando un avvincente viaggio di riscoperta attraverso i ricordi dell'adolescenza.

Dal passato emergono le figura di Celeste, supplente di filosofia della quale Enrico era innamorato, e Salvatore, giovane impegnato politicamente. Tra le strade e gli odori di Bari, il protagonista sprofonda nuovamente nel miscuglio di fragilità che hanno caratterizzato la sua formazione e rivive ardore e insicurezze, successi e fallimenti, gioie e dolori, sogni e grandi passioni, ritornando alle origini del suo amore per la scrittura.

L'autore della saga dell'avvocato Guerreri e del romanzo *Il passato è una terra straniera*, che è arrivato sul grande schermo interpretato da Elio Germano, stavolta racconta un viaggio a ritroso alla ricerca della propria identità, una rincorsa indispensabile per andare avanti.



**Stefano Borghi,**  
*San Lorenzo de Almagro.*  
*La squadra del cuore*  
*di Papa Francesco,*  
Imprimatur editore 2013

## San Lorenzo De Almagro La squadra del cuore di Papa Francesco

di Stefano Borghi

Jorge Bergoglio, ovviamente, è un uomo di fede. E ci mancherebbe, trattandosi di un Papa. Ma Francesco nutre anche una fede molto "umana", la stessa che tiene incollati ogni domenica milioni di persone davanti alla tv e anima i tifosi scatenati sugli spalti degli stadi di tutto il mondo: il calcio. Questa fede "alternativa", che il Papa argentino condivide con i suoi connazionali, è tutta rivolta al San Lorenzo de Almagro, un club che interseca la propria storia a quella di un uomo, Jorge Bergoglio, che è un tipico argentino, profondamente attaccato all'espressione sportiva di Buenos Aires.

Nel viaggio attraverso l'epopea del San Lorenzo, che porta il nome di un santo, è stato fondato da un prete ed è diventato famoso grazie al Papa, l'autore, il giornalista di Fox Sports Stefano Borghi, ritrova la dimensione quasi dimenticata del calcio: una storia capace di mutare la quotidianità in leggenda, grazie a personaggi che lasciano un segno.

Con i suoi momenti di gloria e gli insuccessi, dalla risalita con Sanfilippo all'"epoca dorada", il San Lorenzo ricorda il calcio come passione, non business. In più, regala un punto di vista inedito sul primo "Papa tifoso" della storia.

# FILIPPO GARIGLIO

## FINANCE & INSURANCE



## Da sempre gli assicuratori al fianco di ANCoS

Oggi riservano ai Presidenti ed ai componenti dei consigli direttivi delle Associazioni affiliate la possibilità di integrare, a condizioni di particolare favore a voi riservate, le garanzie base già prestate con le polizze di tutela legale di ANCoS. Chiedeteci come fare o informatevi al momento dell'affiliazione.

**GARIGLIO FILIPPO srl**  
*Intermediazione Assicurativa*

Agenzie di Piazza Principe Eugenio, 5 Via Fratelli Piol, 63/B 10098 Rivoli TO Tel. 011/958.64.69 Fax 011/958.69.37 [agenzia@realerivoli.it](mailto:agenzia@realerivoli.it)  
Agenzia di Via Mazzini, 68/A 10091 Alpignano TO Tel. 011/967.32.82 Fax 011/967.46.70  
Iscrizione R.U.I. (Isvap) N. A000118176



AGENTE  
IN ESCLUSIVA TERRITORIALE PER  
REALE MUTUA ASSICURAZIONI

SERVIZI INTEGRATI  
ASSICURATIVI E FINANZIARI CON  
PROMOTORE IN SEDE

AGENZIA ASSOCIATA U.E.A. ([www.uea.it](http://www.uea.it))  
Premiata Ethic And Insurance Award 2005

# CON ENERGRID LA CONVENIENZA È LAMPANTE



Energia italiana e gas per aziende e partite iva  
Chiama e ti illumineremo: **800.234.110**

Gruppo Gavio



**EnerGrid**

L'energia che stai cercando

[www.energrid.it](http://www.energrid.it)