

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 I n. 3

RINNOVO CARICHE SOCIALI

Zappaterra

riconfermato presidente

VITA ASSOCIATIVA

**I vincitori del concorso
di foto e pittura**

TURISMO E DISABILITÀ:

una sfida possibile



ELISA DI FRANCISCA

LE VITTORIE DELLA CAMPIONESSA DI SCHERMA



800 607.337

GRATIS ANCHE DAI CELLULARI

www.sifinanziamenti.it



PRESTITI PERSONALI

DEDICATO A

PENSIONATI

PENSIONATI INPS
 PENSIONATI INPDAP
 PENSIONATI ENPALS
 PENSIONATI ENASARCO
 PENSIONATI EX IPOST
 CASSA GEOMETRI
 CASSA RAG. E COMMERCIALISTI
 ANCHE PENSIONI COINTESTATE

DIPENDENTI PUBBLICI E PRIVATI

GRANDIAZIENDE	INSEGNANTI	IMPIEGATI BANCARI
S.P.A., S.R.L., COOPERATIVE	PERSONALE NON DOCENTE	TRASPORTO PRIVATO
COMUNALI	PUBBLICA AMM.NE	FERROVIERI
MINISTERIALI	POSTE ITALIANE	MARITTIMI
FORZE DELL'ORDINE	INFERMIERI	SETTOREALIMENTARE
FORZE ARMATE	GRANDE DISTRIBUZIONE	OPERAI INDUSTRIALI
VIGILI DEL FUOCO	TELECOMUNICAZIONI	OPERATORI ECOLOGICI
MEDICI CONVENZIONATI	TRASPORTO PUBBLICO	E ALTRE CATEGORIE

anche con **PROTESTI**
RITARDI DI PAGAMENTO
RECENTI NEGAZIONI DI PRESTITO
SEGNALAZIONI IN CRIF
PIGNORAMENTI

NESSUNA SPESA DI ISTRUTTORIA
 EROGAZIONI ANCHE IN 48 ORE
 NON SERVE MOTIVARE IL PRESTITO
 RATE A PARTIRE DA 24 A 120 MESI
 DECIDI TU QUANTO PAGARE AL MESE
 FIRMA SINGOLA

Operazione Trasparenza! il Cliente al 1° posto...

ALCUNI ESEMPI da 2.500 € a 30.000 €

erogato 2.500 €	rate a partire da 50 €	con TAEG fisso 13,17%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Privata T.A.N. 6,9% fisso - 72 quote mensili - importo totale 3.600 €		
erogato 5.000 €	rate a partire da 61 €	con TAEG fisso 8,43%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Pubblica T.A.N. 5,8% fisso - 120 quote mensili - importo totale 7.320 €		
erogato 15.000 €	rate a partire da 182 €	con TAEG fisso 8,28%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Pubblica T.A.N. 5,8% fisso - 120 quote mensili - importo totale 21.840 €		
erogato 30.000 €	rate a partire da 396 €	con TAEG fisso 10,41%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Privata T.A.N. 6,9% fisso - 120 quote mensili - importo totale 47.520 €		

IN CASO DI ESTINZIONE ANTICIPATA SARANNO ELIMINATI GLI INTERESSI NON ANCORA MATURATI



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale commissionato da Si! Finanziamenti Personali S.r.l. con sede in Via Jacopo Dal Verme, 7 - 20159 Milano - Tel. 02.69.49.13.81 - Fax 02.54.10.23.76 - istruttoria@sifinanziamenti.it www.sifinanziamenti.it - Si! Finanziamenti Personali S.r.l. è iscritta al n° A7611 presso O.A.M. (Organismo degli Agenti e dei Mediatori). Fogli informativi affissi nonché asportabili messi a disposizione del pubblico in sede - Gli esempi su indicati sono comprensivi dei seguenti costi e sono inclusi nei T.A.E.G. esposti: 1) coperture assicurative rischio vita e perdita impiego o pecuniaria; 2) commissioni bancarie o finanziarie e di agenzia. Offerta valida fino al 30/09/2013.



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, Alice Melloni

PROGETTO GRAFICO
MAB.q S.r.l.

IMPAGINAZIONE
Elena Colombi

CREDITI FOTOGRAFICI
iStock, Archivio MAB.q,
Foto FederScherma/Bizzi, Turismabile

HANNO COLLABORATO
Giulia Cavaliere, Giorgio Diaferia,
Ada Guglielmino, 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 APPENDERE
CON LE OPERE PITTORICHE
E FOTOGRAFICHE VINCITRICI
DEL CONCORSO NAZIONALE
ANAP-ANCO S DI PITTURA
E FOTOGRAFIA**

Cari amici,
è da poco iniziato il nuovo anno e la sabbia della clessidra della quotidianità ricomincia a scivolare, silenziosa come i pomeriggi d'inverno, tra le foglie che iniziano ad arrossire. I più piccoli hanno ripreso ad andare a scuola dopo le vacanze natalizie; e di scuola intendiamo parlarvi, nel numero di "Nuovi percorsi" che avete tra le mani, in merito ai progetti di riscoperta degli antichi mestieri, che abbiamo attuato in istituti di diverso grado e che speriamo di riproporre presto perché quello artigiano è un tesoro inestimabile che non possiamo permetterci di trascurare. Così come non vanno trascurate le esigenze di chi vive con qualche ostacolo in più. Parliamo di disabili, e in particolare di coloro che, nonostante un handicap fisico, non perdono ma rafforzano la propria voglia di vita e di normalità. Parliamo, soprattutto, dei disabili in movimento, che viaggiano e così sfidano, con più forza e tenacia degli altri, le piccole grandi difficoltà che ogni giorno si pongono dinanzi al loro cammino. E se oggi muoversi è più semplice, grazie alle nuove tecnologie, e agli smartphone che, compatti e fedeli, ci seguono ovunque, è bene tenere a mente che con i diritti non si scherza. E, insieme, come ci racconta chi di diritti dei disabili si occupa ogni giorno, l'integrazione è una mèta più vicina.

*Aldo Zappaterra
Presidente ANCoS*

- 02. Ricezione e disabilità: vincere la sfida per l'accessibilità e la mobilità in vacanza**
- 05. Disabilità e tecnologia. Sullo smartphone le applicazioni per viaggiare facile - Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità - Manifesto per la promozione del Turismo Accessibile**
- 07. Superare l'handicap insieme. Intervista a Roberto Speciale**
- 08. Elisa Di Francisca, campionessa olimpica di fioretto**
- 10. La scherma ieri e oggi: l'arte di competere con la spada o il fioretto**
- 12. A Torino i campionati nazionali di bocce ANCoS**
- 13. Informazioni e Scadenze Torino**
- 14. A Natale in Valle D'Aosta e in primavera a Budapest**
- 15. Assemblea nazionale per il rinnovo cariche**
- 16. Aggregazione e confronto per far crescere l'ANCoS**
- 18. Festa della Persona in piazza**
- 19. I progetti frutto del 5x1000 ANCoS**
- 22. Progetto scuola. Alla riscoperta degli antichi mestieri**
- 23. Sulle orme di Garibaldi**
- 24. L'informazione multimediale a Torino**
- 26. FIAPA: presentata a Bruxelles la carta per i diritti delle persone anziane**
- 28. Salute. La lombalgia, come prevenire e curarla**
- 30. L'esperto risponde: caratteristiche della Fondazione di Partecipazione**
- 31. A Roma sulle orme di Augusto e a Genova tra gli scatti di Doisneau**
- 32. Proposte di lettura**



RICEZIONE TURIS

Vincere la sfida per l'accessibilità e la mobilità in vacanza

» Lorena Leonardi

► Per niente facile, nel nostro Paese, la vita di un disabile. E se è vero che il problema maggiore, anche oggi, rimangono le barriere mentali, c'è da dire che nemmeno quelle architettoniche scherzano. Anche le operazioni più banali, come parcheggiare o entrare in un bar, per chi si muove sulle quattro ruote di una carrozzella e non su due gambe, possono diventare un'impresa. L'accessibilità e la mobilità sono le sfide più temibili per qualunque disabile già nella quotidianità, ma lo diventano in modo particolare quando si intende trascorrere qualche giorno fuori casa. Complici le migliori condizioni di vita anche di chi convive con una disabilità, sono sempre più coloro che decidono, da soli, in gruppo o con la famiglia, di partire per una vacanza. Dall'area di sosta in autostrada all'imbarco del traghetto, dall'aereo fino all'hotel, passando per musei e ristoranti, gli impedimenti non mancano e la vacanza, da parentesi di relax e divertimento, rischia di tramutarsi in una corsa a ostacoli. Eppure l'accessibilità, intesa come possibilità di accesso ai luoghi che ospitano attività turistiche e ai servizi forniti dagli

operatori impegnati in attività turistiche, rappresenta un diritto fondamentale, fissato dalla Convenzione Onu sui diritti delle persone con disabilità, ratificata dal nostro Paese nel 2009.

È quindi necessario garantire l'accessibilità di tutti i luoghi, altrimenti si compie un atto di discriminazione.

Attenzione, però: accessibilità non necessariamente vuol dire dotare una struttura ricettiva di un bagno attrezzato e di qualche rampa più o meno funzionale, ma garantire a chiunque la possibilità di vivere una determinata esperienza.

Non ci si deve fermare all'accessibilità dell'hotel, ma è necessario immaginare una diversa strategia territoriale, una diversa filosofia nel pensare le nostre città e i nostri sistemi di turismo locale nel loro complesso: servizi, trasporti, circuiti culturali (musei, cinema, ristoranti), agriturismo o negozi dove andare semplicemente a fare spese. Chi convive con una disabilità ha, logicamente, il diritto di ricevere un trattamento pari a quello di tutti gli altri turisti. A cambiare sono solo le modalità per soddisfare le esigenze ed i bisogni che questi

TICA E DISABILITÀ



clienti presentano. Quando preparano il trolley, le persone con disabilità non guardano solamente a luoghi senza barriere architettoniche, ma cercano ospitalità, chi sappia accoglierle, chi sappia rispondere alle loro esigenze ed ai loro bisogni. Soprattutto se non si viaggia con un mezzo proprio, il trasporto pubblico locale è un elemento



fondamentale dell'offerta turistica, così come il valore culturale, l'accessibilità dei luoghi, la qualità dell'ambiente, l'organizzazione del verde. Non si tratta, insomma, di creare proposte "speciali" per persone "diverse", ma di valorizzare e ottimizzare quanto esiste, modulandolo sulle esigenze di tutti, innalzando la qualità dell'accoglienza e l'indice di integrazione. D'altra parte, dove una persona con difficoltà di movimento vive bene, gli altri vivono ancora meglio. Turismo accessibile è appunto attenzione ai bisogni di tutti coloro che vogliono godersi un momento di vacanza, non solo delle persone con disabilità, ma anche di bambini, anziani, mamme con passeggini, persone con allergie o intolleranze di tipo alimentare. Turismo accessibile, quindi, come offerta molto alta, poiché in grado di comprendere e risolvere i bisogni di tutti.

Inoltre, anche a livello di marketing i disabili rappresentano un target interessante per gli imprenditori del settore turistico-ricettivo. Oltre 1 miliardo in tutto il mondo (15% della popolazione) e quasi 3 milioni in Italia (4,8%) della popolazione, come sottolinea l'Istat nell'ultima rilevazione italiana sulla disabilità che risale al 2004, quando si contavano in Italia 2 milioni e 600 mila persone disabili da 6 anni e più che vivono in famiglia e altre 190.134 residenti nei presidi socio-sanitari, per un totale di circa 2 milioni 800mila persone con disabilità nel nostro Paese, per lo più anziani (circa 1,9 milioni) e per lo più donne (66,2% del totale). Tra Europa e Stati Uniti, ci sono 70 milioni di persone sulla sedia a rotelle: basterebbe che il 3% decidesse di venire a visitare l'Italia per avere oltre due milioni di turisti. Insomma, il turismo per disabili è un mercato verticale, ad alta specificità e tutto ancora da esplorare. In quest'ottica, anche i territori si mobilitano per promuovere l'accessibilità come sinonimo di qualità dell'offerta turistica: la Regione

Turismo accessibile è attenzione alle necessità, comprendere e risolvere i bisogni di tutti

Piemonte, con la Consulta per le Persone in Difficoltà di Torino, ha promosso Turismabile, iniziativa che fornisce, nell'ambito regionale, informazioni su itinerari, strutture ricettive e di interesse culturale, servizi di trasporto ed a carattere turistico, nonché segnala le attività fruibili da tutti, organizzando insieme all'interessato il soggiorno che meglio soddisfa le proprie aspettative ed esigenze. Inoltre, grazie alla collaborazione con agenzie di viaggio, Turismabile può organizzare in Italia o all'estero, una vacanza su misura. Un database consente di consultare le schede monografiche delle "strutture per tutti", galleria fotografica inclusa.

Anche l'associazione Handy Superabile offre sul suo sito internet proposte per ogni destinazione, con report fotografico e informazioni sull'accessibilità in riferimento alle diverse tipologie di esigenze, non solo motorie o sensoriale, ma anche di persone dializzate o con intolleranze alimentari. Ancora, si rivolgono in particolare ai turisti con problemi di udito, di vista e con disabilità intellettive o relazionali, sia che viaggino in gruppo, con associazioni, sia come singoli, le proposte lanciate dall'associazione Planet

Viaggiatori Responsabili, nata con l'obiettivo di promuovere e sviluppare il turismo responsabile in un'ottica di incontro, dialogo, scambio e solidarietà tra i popoli mediante proposte organizzate in collaborazione con associazioni e operatori italiani specializzati sui temi della disabilità. Volontari ed esperti del settore sono, dunque, chiamati a coniugare le ragioni dell'impresa turistica con la risposta ad una domanda di "ospitalità" che richiede attenzioni, conoscenze tecniche e soprattutto capacità di dialogo. Abbattuto il gradino del marciapiede e costruita una scivola per facilitare il passaggio, la mente aperta e il sorriso rimangono sempre la migliore forma di accoglienza.



Henable ZTL



SULLO SMARTPHONE LE APPLICAZIONI PER VIAGGIARE FACILE

SE A DARE UNA MANO È LA TECNOLOGIA

Quando un disabile è in viaggio, spesso a mancare non sono i servizi, ma le informazioni e, in questo senso, le nuove tecnologie rappresentano una vera e propria manna dal cielo. Lo sa bene Ferdinando Acerbi, 47 anni, ex campione olimpionico di equitazione che, da disabile, ha inventato **Henable**, la prima app che consente di ottenere direttamente sul proprio smartphone le autorizzazioni necessarie alle persone diversamente abili per accedere alle Zone a traffico limitato (Ztl) nei comuni italiani.

Per conoscere in anticipo il grado di accessibilità di numerosi luoghi pubblici esiste **Easy way**: frutto di un progetto no-profit, elaborato con il contributo della Fish, consente agli utenti stessi, come una sorta di "Tripadvisor" dei disabili, di segnalare il grado di accessibilità di ogni luogo. A indicare itinerari turistici all'insegna dell'accessibilità ci pensa **Bircle**, dove le persone con disabilità motoria possono acquistare guide turistiche specifiche per le proprie esigenze.

Per viaggiare con serenità e partecipare alla vita sociale e culturale di un luogo esiste invece **Wheelmap**, una mappa interattiva con 330 mila voci e in 23 lingue che consente di cercare, segnalare e trovare alberghi, musei, trasporti, cinema, ristoranti, uffici, supermercati senza barriere.

Chi ha bisogno di un taxi può usare l'app **Taxi sordi**, sviluppata dall'Ente Nazionale Sordi e Unione Radiotaxi Italiani per coloro che non possono parlare al telefono: dal cellulare, con una semplicissima interfaccia, è possibile prenotare un taxi in qualsiasi città d'Italia.

Per chi si muove in aereo, l'**Enac** - Ente Nazionale per l'Aviazione Civile ha pensato un'app con info pratiche sull'utilizzo del mezzo aereo da parte dei passeggeri con disabilità o a mobilità ridotta. Una sorta di guida multimediale che consente di avere a portata di click le cose importanti da sapere prima di mettersi in viaggio in aereo: ad esempio, che il viaggiatore con disabilità è tenuto a ricordare i propri specifici bisogni di viaggio 48 ore prima della partenza e che ha diritto a portare con sé due dispositivi di mobilità o il proprio cane guida che può viaggiare in cabina, nel caso di persona non vedente.

I DIRITTI NON VANNO IN VACANZA

CONVENZIONE ONU SUI DIRITTI DELLE PERSONE CON DISABILITÀ E MANIFESTO PER LA PROMOZIONE DEL TURISMO ACCESSIBILE

NAZIONALE

» Zina Aceto



Le discriminazioni si combattono su più fronti: a supportare il piano culturale concorrono le leggi, sostrato di tutti i diritti. Compreso quello delle persone con disabilità «a prendere parte su base di uguaglianza con gli altri alla vita culturale», come recita la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità approvata dall'Assemblea delle nazioni unite nel dicembre 2006 e ratificata dal Parlamento italiano nel 2009. Attraverso i suoi 50 articoli, la Convenzione indica la strada da percorrere perché in tutti gli Stati vengano garantiti i diritti di uguaglianza e di inclusione sociale di tutti i cittadini con disabilità. Alla voce dedicata alla "Partecipazione alla vita culturale e ricreativa, agli svaghi e allo sport" si legge che gli Stati si impegnano ad adottare «tutte le misure adeguate a garantire alle persone con disabilità: (a) l'accesso ai prodotti culturali in

formati accessibili; (b) l'accesso a programmi televisivi, film, spettacoli teatrali e altre attività culturali, in formati accessibili; (c) l'accesso a luoghi di attività culturali, come teatri, musei, cinema, biblioteche e servizi turistici, e, per quanto possibile, a monumenti e siti importanti per la cultura nazionale».

In attuazione di queste premesse, che costituiscono, nel loro insieme, l'articolo 30 della Convenzione, il nostro Paese ha stilato un Manifesto per la promozione del Turismo Accessibile.

Il documento parla, a proposito del disabile, come di una «persona nella sua accezione più completa, con i suoi specifici bisogni», ma lo prende in considerazione anche come «cittadino» e «cliente che ha diritto a fruire dell'offerta turistica in modo completo e in autonomia, ricevendo servizi adeguati e commisurati a un giusto rapporto

qualità-prezzo».

L'accessibilità contemplata nel Manifesto comporta il coinvolgimento di tutta la filiera turistica a livello nazionale e locale, dal sistema dei trasporti alla ricettività, passando per la ristorazione, la cultura, il tempo libero e lo sport. L'accessibilità dei luoghi, si legge, «non deve determinare la scelta della vacanza», e viene auspicata la promozione di «una comunicazione positiva, che eviti l'uso di termini discriminanti». Ancora, viene incentivato «un cambiamento culturale che generi profondi mutamenti dei modelli organizzativi e gestionali, ancora prima che strutturali», e le autonomie locali sono invitate a «implementare l'accessibilità urbana, degli edifici pubblici e dei trasporti locali, pianificando inoltre periodiche azioni di verifica e di promozione delle proposte turistiche per tutti».

SUPERARE L'HANDICAP INSIEME

Intervista a Roberto Speciale, presidente nazionale di Anffas

» Lorena Leonardi

L'Anffas è l'associazione nazionale di famiglie di persone con disabilità intellettiva e/o relazionale. Nata a Roma nel 1958, la onlus ha sedi in tutta Italia e difende i diritti delle persone con disabilità e delle loro famiglie in ogni ambito della vita

La vostra associazione conta quasi mezzo secolo di attività.

Lavorate in sinergia con altre associazioni? A quali progetti?

«Anffas aderisce al Forum Nazionale del Terzo Settore e alla Fish – Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap e collabora in maniera attiva con entrambi gli organismi per tutte quelle attività volte a favorire l'inclusione delle persone con disabilità nel paese, in ogni ambito della società. Da anni, inoltre, abbiamo sviluppato una partnership con Inclusion Europe, associazione europea di famiglie di persone con disabilità intellettiva, con cui portiamo avanti varie iniziative tra cui quelle relative alla promozione dei diritti alla formazione permanente per gli adulti con disabilità».

A chi può rivolgersi una persona con disabilità che non vede rispettati i propri diritti?

«Ad Anffas sicuramente, ma anche a tutte quelle associazioni che come noi si battono per i loro diritti. Per quanto ci riguarda, sul territorio italiano abbiamo una rete di sportelli "S.A.I? - Servizio Accoglienza e Informazione" che fornisce gratuitamente informazioni, suggerimenti e consulenza su tutti i principali argomenti di interesse per la disabilità, in particolare intellettiva e relazionale e a coordinare tutto vi è la sede nazionale. Tutti i nostri recapiti sono sul sito www.anffas.net».

Quali iniziative promuovete per la tutela dei diritti delle persone con disabilità?

«Le iniziative di Anffas sono innumerevoli poiché riguardano la persona con disabilità nella sua totalità, quindi sotto ogni aspetto della vita, per consentire loro di avere una vita libera, indipendente e tutelata. Per questo Anffas supporta le per quanto riguarda, ad esempio, inclusione scolastica, inserimento lavorativo, tutela giuridica e salute. Attraverso il Consorzio autonomo degli enti a marchio Anffas ci occupiamo di tutto ciò che riguarda la formazione e la ricerca tecnicocientifica e con la Fondazione "Dopo di Noi" svolgiamo attività per consentire alle persone con disabilità che non hanno più i genitori accanto di avere una vita autonoma e serena».



Turismo e disabilità: quali priorità per promuovere inclusione e uguaglianza?

«Il turismo rappresenta un settore importante per ciò che concerne la disabilità poiché spesso dimostra quanto siano ancora discriminate le persone con disabilità e conseguentemente le loro famiglie. Nonostante l'art. 30 della Convenzione Onu sui Diritti delle Persone con Disabilità (ratificata dallo Stato Italiano nel 2009) infatti, menzioni chiaramente anche il turismo come diritto delle persone con disabilità, ad oggi sono ancora molte le segnalazioni che riceviamo relativamente a strutture non accessibili, mancanza di assistenza specifica in aeroporto. Fortunatamente si sono moltiplicate le iniziative di promozione del turismo accessibile sia da parte delle associazioni delle persone con disabilità che da parte degli enti del turismo stesso. È importante ricordare, però, che non si deve far riferimento non solo alle barriere architettoniche "materiali" ma anche a quelle relative alle informazioni: è importante, infatti, promuovere l'accessibilità delle informazioni, ad esempio con guide turistiche scritte in linguaggio facile da leggere e da capire».

ELISA DI FRANCISCA

Intervista alla fiorettaista azzurra,
campionessa olimpica 2012

» Zina Aceto

» Sei salita la prima volta su una pedana a 7 anni e da allora sono passati molti anni...

Quando è nata la passione per la scherma?

La mia passione per la scherma è nata proprio intorno ai 7 anni quando mio padre mi ha portata dal maestro Tricoli per provare il fioretto. È nato così questo grande amore che dura fino ad oggi.

Al fioretto, ci sei arrivata per caso, o è una cosa che si sceglie?

È una scelta precisa, ma credo anche sia qualcosa che hai dentro e che ti è stata tramandata. A me è una preziosa eredità della mia fantastica terra, Jesi.

Che emozione provi a stare in pedana?

È un mix di adrenalina, concentrazione e sete di vittoria. Sono sicura che sarà così ancora per molto tempo. Ho ancora voglia di vincere!

C'è un rito nella vestizione prima di andare in gara?

In realtà no. Non ci sono regole precise da seguire.

Finito l'assalto, cosa provi quando avverti di aver vinto?

Mi libero con un urlo e abbracciando le persone a cui voglio bene, che ho la fortuna di avere vicine. Poi, naturalmente do la mano alla mia avversaria. Stringo sempre la mano, sia nella vittoria che nella sconfitta.

Molti atleti hanno un gesto scaramantico prima della competizione. Tu ne hai uno prima di salire in pedana?

Non sono scaramantica. Eseguo i gesti che più mi vengono naturali.

Sei una medaglia d'oro. Che significa per te rappresentare il tricolore?

È un grande onore e allo stesso tempo una grande responsabilità. Mi sento molto patriottica e, ogni volta che canto l'inno di Mameli dopo una vittoria, provo un'emozione grandissima.

Cosa ci vuole per diventare "campioni", oltre all'impegno, al sacrificio e alla dedizione?

Impegno, sacrificio e dedizione sono gli ingredienti principali. Poi ci vuole anche un pizzico di fortuna e la capacità di mantenere sempre alte le motivazioni, la passione e il divertimento. Credo che il segreto stia proprio nel divertirsi sempre facendo sport.



ELISA DI FRANCISCA

NATA A JESI, IN PROVINCIA DI ANCONA, NEL 1982, ELISA SALE PRESTISSIMO IN PEDANA: TRA I SUOI MAESTRI, TRICCOLI, GIULIO TOMASSIMI E STEFANO CERIONI. SUBITO SPICCA COME PROMESSA DEL FIORETTO: NEL 1995 È CAMPIONESSA ITALIANA "RAGAZZE", L'ANNO SUCCESSIVO È MEDAGLIA D'ARGENTO AI CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI. NEL 2004 È QUINTA AI CAMPIONATI EUROPEI, E VINCE, NEL 2005, ALL'AVANA. NEL 2011 CONQUISTA IL PRIMO POSTO AGLI EUROPEI DI SHEFFIELD ED È ARGENTO AGLI EUROPEI DI CATANIA. GRANDE SUCCESSO, NEL 2012, ALLE OLIMPIADI DI LONDRA, DOVE CONQUISTA LA'ORO NELL'INDIVIDUALE E A SQUADRE CON VALENTINA VEZZALI, ARIANNA ERRIGO E ILARIA SALVATORI. TRA I SUCCESSI DI QUEST'ANNO, L'ORO AGLI EUROPEI DI ZAGABRIA E AI GIOCHI DEL MEDITERRANEO DI MERSIN E IL BRONZO AI MONDIALI DI BUDAPEST. OGGI GAREGGIA PER IL GRUPPO SPORTIVO DELLE FIAMME ORO DELLA POLIZIA DI STATO.

Nelle pagine, momenti di gara di Elisa Di Francisca

Sotto la Di Francisca con Valentina Vezzali



DI SPADA O DI FIORETTO

» Alice Melloni

Scherma, uno degli sport italiani di maggior successo tra passato e presente

► L'arte di competere è sempre stata una faccenda a due. Un gioco in cui l'avversario è la croce del campione e insieme la sua delizia, la possibilità di raggiungere il successo o il motivo della sconfitta. La scherma è la massima espressione di questa sfida. Che è combattuta con una vera e propria "arma" e acquisisce, dunque, un sapore ancora più primordiale e profondo. Le origini stesse di questo sport, che oggi in Italia è molto seguito, affondano molto in là nella storia, in un passato antichissimo. Il termine "scherma" deriva dal tedesco "skirmen" che significa "difendersi", "ripararsi" o, come si legge sul vocabolario dell'Accademia della Crusca, "riparare con arte il colpo che tira il nemico e cercare di offenderlo sempre". Quest'arte si evolve nel corso dei secoli a partire dalle prime armi da taglio, passando agli spadoni medioevali fino ad arrivare alle armi da punta dei giorni nostri. Con un'estensione dal puro duello militare all'uso "civile" per la salvaguardia dell'onore e dei principi morali. Fu solo nel XIII secolo, però, che la scherma italiana iniziò a godere di prestigio fuori dai confini nazionali e fu proprio un italiano, Achille Marozzo, a pubblicare nel 1536 un'opera completa dal punto di vista tecnico

e critico, che segnò i punti principali della disciplina. La storia italiana, quindi, è intrecciata a doppio filo con questo sport, elegante e tradizionale. Il Seicento fu, poi, il secolo che consacrò "cappa e spada" e che vide nascere le basi del codice cavalleresco, mentre il Settecento fu il secolo più produttivo da un punto di vista letterario e narrativo. Ma soltanto all'Ottocento si fa risalire, di fatto, la nascita della moderna scuola italiana di scherma, da sempre considerata una delle migliori al mondo per gli ottimi risultati raggiunti sia in Italia che all'estero. Arrivando al secolo scorso, il 3 giugno 1909 venne costituita a Roma la Federazione Schermistica Italiana, su iniziativa del capitano Augusto Ciacci; il 5 ottobre 1923 il nome venne modificato in Confederazione Italiana di Scherma (CIS) e dieci anni più tardi, nel 1933, venne scelto l'attuale nome di Federazione Italiana Scherma (FIS). La contemporanea nascita nel 1913 della Federazione Internazionale di Scherma (FIE) e lo svolgersi delle Olimpiadi fecero sì che la scherma si trasformasse da semplice concetto di arte in un vero e proprio sport incluso nel palmares olimpionico. In 100 anni di storia, dalle Olimpiadi di Parigi

Nelle foto,
in basso,
Aldo Montano,
più sotto,
Giovanna Trillini

del 1900 a Sydney 2000, la scherma italiana è salita 100 volte sul podio e, nei successivi 13 anni, sono arrivate ancora medaglie. Record di eccezionale spessore per una disciplina che vanta di essere l'unica in Italia ad aver conquistato così tante medaglie olimpiche e che contribuisce ad accrescere sempre più il prestigio internazionale dello sport italiano. Nella ultracentenaria storia della FIS grandi nomi si sono susseguiti. Parliamo, ad esempio, di Edoardo Mangiarotti, l'atleta italiano più medagliato di tutti i tempi, di Renzo Nostini che è stato anche per 20 anni il presidente della Federazione e a lungo vicepresidente del Coni, dei fratelli Aldo e Nedo Nadi, di Mauro Numa, di Michele Maffei - uno dei primi a comparire in una campagna pubblicitaria dopo Monaco del '76 - e tra le donne, di due nomi per tutte, Dorina Maccaroni e Giovanna Trillini, portabandiera olimpica ad Atlanta nel 1996. Atleti, questi, che hanno lasciato un segno nella storia non solo di questa disciplina ma dello sport. Per quanto riguarda gli ultimi anni, non si possono non ricordare Valentina Vezzali, già vincitrice ai Mondiali nella categoria Under 20, 11 volte oro nella Coppa del Mondo e sei alle Olimpiadi. Una carriera che sembra non terminare mai. Giovanna Trillini, quattro volte oro ai Giochi Olimpici e nove ai Mondiali e Aldo Montano vincitore ad Atene 2004 e sfortunatamente diverse volte secondo ai Mondiali. Campioni che hanno fatto brillare più che mai il medagliere italiano. Ma anche la Coppa del Mondo della scorsa estate, conclusa a Budapest il 12 agosto, ha regalato grandi soddisfazioni: sette medaglie di cui un oro femminile nel fioretto individuale vinto da Arianna Errigo, un oro nel fioretto maschile a squadre e un terzo oro nel fioretto femminile a squadre. Ora, si attendono gli Assoluti di gennaio.





Appuntamenti
Torino



CAMPIONATO NAZIONALE BOCCE ANCoS: FINALI

Domenica 22 settembre 2013 si sono svolte sui campi della ASD Virtus Brandizzo, in provincia di Torino, le fasi finali dei Campionati Nazionali ANCoS di bocce.

Molti i partecipanti che nella atmosfera festosa di questa giornata di gare non hanno rinunciato a una giusta dose di sano agonismo davanti al pubblico che li ha sostenuti con grande vivacità. Sei i titoli assegnati tra gli oltre quattrocento iscritti. Per il secondo anno, e dopo il successo della passata edizione, presente nuovamente in tabellone anche la specialità della *pétanque*. Nella tabella sono riportati i nomi delle Associazioni e dei Circoli che hanno conquistato il podio e i nomi dei vincitori delle singole specialità che si sono aggiudicati le medaglie e i trofei messi in palio.

Specialità	Circolo	Atleta
Individuale Femminile	Rubino	Morozzi
Individuale maschile	Pro Grugliasco	Alineri
Coppie	Ciriacese	Merlo - Ambrogio
Terne	Ciriacese	Soffietti - Bertold - Ciocatto
Quadrette	Crimea	Ortolano - Chiarlo - Savio - Giordani
Pétanque	Virtus Brandizzo	Renard G. - Milana

Nuovi Percorsi è anche online!

Per sfogliare e leggere l'ultimo numero di Nuovi Percorsi anche dal vostro personal computer, tablet o smartphone oggi c'è il nuovo sito ANCoS www.ancos.it. Sul portale, completamente rinnovato, sono disponibili tutte le informazioni sugli eventi in programma e sulle iniziative di Progetti Sociali, Turismo Sociale e Attività sportive. In tempi di crisi, non dimenticate di consultare la pagina dedicata alle Convenzioni nazionali. Saranno progressivamente aggiornate anche le pagine delle sedi distribuite sul territorio italiano. In più, dalla home page, cliccando su "Rivista ANCoS" si possono scaricare tutti i numeri usciti di Nuovi Percorsi e sfogliare, a video, il vostro magazine preferito.

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

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

AFFILIARSI È OBBLIGATORIO:

ANCoS non è solo una tessera, significa assistenza continua dodici mesi l'anno con la consulenza di persone e professionalità esperte e competenti, pronte a fornire informazioni sugli adempimenti e gli obblighi dei Circoli affiliati.



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.



NATALE IN MONTAGNA...

A Gressoney La Trinité, in Valle d'Aosta, dal 22 al 26 dicembre 2013; al centro del comprensorio sciistico Monterosa Ski, la patria italiana del fuoripista, con 200 chilometri di piste e impianti modernissimi. È una deliziosa località in cui trascorrere una vacanza di sport, cultura e scoperta delle antiche tradizioni walser. Tutto questo presso l'IGV Club a Trinité, ovvero il massimo del comfort in una verde pineta a 1.850 metri di altitudine, sotto il massiccio del Monte Rosa. Una struttura ideale per famiglie, con spazi dedicati ai bambini mentre i più grandi possono scegliere tra sport, fitness e camminate a contatto la natura o il relax del centro benessere e dopo lo sci e la neve. A "La Trinité" gli animatori coinvolgono ogni giorno gli ospiti in splendide passeggiate, con giochi e tornei e, quando scende la sera, si trasformano in attori e ballerini diventando protagonisti di spettacoli di cabaret e musica dal vivo. Il prezzo? € 800,00 a coppia con trattamento di pensione completa. Un'occasione da non perdere per un Natale davvero con i fiocchi!

...E PRIMAVERA A BUDAPEST!

Le quiete colline di Buda, la vivacità di Pest. E il Danubio che scorre placido e imponente. Budapest è considerata una delle più belle e incantevoli città della Mitteleuropa.

Segnata da eventi storici spesso drammatici, la capitale dell'Ungheria ha saputo conservare intatto il fascino dell'atmosfera fin de siècle che si respira attraverso i suoi ampi viali e gli eleganti palazzi che le hanno valso il soprannome di Parigi dell'Est. Il viaggio proposto da ArtQuick prevede quattro giorni con volo aereo da Torino a Budapest, visite guidate a Buda e Pest e tempo libero per un po' di shopping e per coccolarsi con le ottime torte della storica Pasticceria Gerbaud che affaccia su Piazza Vörösmarty o per una cena con spettacolo di folclore. Quando? dal 4 al 7 aprile 2014, quota di partecipazione con voli di linea Alitalia da Torino e sistemazione in camera doppia (hotel ***, 3 pernottamenti con colazione a buffet): € 510,00.



NAZIONALE



Sapersi muovere è un'arte

Percorrere strade note o tracciarne di nuove, esplorare la realtà da diverse prospettive, mettersi alla prova. Il viaggio è tutto questo e molto di più. Partenza e arrivo sono i punti fermi, in mezzo c'è l'energia e il dinamismo del movimento.

ArtQuick aiuta le persone a muoversi con piacere: un'arte e una passione, una combinazione perfetta di competenze e abilità, strategia e creatività.

Per essere sempre accanto al viaggiatore, sia per spostarsi in luoghi diversi, sia per dare allo spostamento un senso e un valore diversi per vivere nuove esperienze.

Per essere sempre aggiornati sulle proposte ArtQuick e trovare sempre nuovi spunti c'è la newsletter da richiedere sul sito www.artquick.it, cliccando su "Iscrizione".

ARTQUICK
sapersi muovere è un'arte

Per maggiori informazioni:

ArtQuick: Piazza Castello, 29
10123 Torino
Numero Verde Ancos 800 863 86
Fax 011.5526060
Email: vacanze@artquick.it

ASSEMBLEA NAZIONALE PER IL RINNOVO CARICHE



Il 5 novembre in occasione dell'Assemblea per il rinnovo cariche è stata confermata all'unanimità la fiducia ai vecchi componenti il Consiglio direttivo rieleggendo gli stessi a far parte del nuovo. Inoltre, sono stati riconfermati il Presidente uscente, Aldo Zappaterra, il Vice Presidente, Massimo Donnini, e Segretario Nazionale è stato nominato Fabio Menicacci.

GLI ORGANI ANCoS:

Presidente Nazionale:

Aldo Zappaterra

Vice Presidente:

Massimo Donnini

Segretario Nazionale:

Fabio Menicacci

Consiglio Direttivo:

Aldo Zappaterra, Massimo Donnini, Fabio Menicacci, Salvatore Ascioti, Giuseppe Azzolini, Rosario Calcagno, Andrea De Simone, Stelvio Gauzzi, Sergio Lucesoli, Giampietro Omati, Paolo Ciardo, Renato Rolla, Maria Servetti, Sergio Urbani.

Giunta Esecutiva:

Aldo Zappaterra, Massimo Donnini, Stelvio Gauzzi, Renato Rolla, Sergio Lucesoli, Paolo Ciardo, Giampietro Omati.

Collegio dei Sindaci Revisori:

Presidente: Gianfranco Neri
Effettivi: Giovanna Di Tella, Stefano Mazzocchi
Supplenti: Emo Montomoli, Salvatore Mormina

Collegio dei Probiviri:

Presidente: Mario Alfonsi, Elis Piatterra, Luca Baldanzi, Giorgio Tricarico



ANCoS
Confartigianato
persone

“AGGREGAZIONE E CONFRONTO” PER FAR CRESCERE L’ANCoS

LA RIFLESSIONE DEL PRESIDENTE ANCoS, ALDO ZAPPATERRA, A MARGINE DELL’ASSEMBLEA NAZIONALE



Zappaterra ha parlato di raccolta sempre crescente anche per quanto riguarda la destinazione del 5 per mille dell’Irpef, passando dalle poche centinaia di scelte del 2006 alle 14.671 del 2007, alle 14.108 del 2008, alle 26.060 del 2009, alle 31.055 del 2010, alle 31.554 scelte del 2011, alle 35.000 del 2012 fino alle 36 mila per il 2013, che ci hanno consentito di disporre di fondi da destinare a progetti concreti, sia in Italia che all’estero. Quanto all’attività dei circoli affiliati, «rappresenta uno stimolo, soprattutto per quanti vivono da soli, a prendersi cura di se stessi, ad uscire da casa con uno scopo preciso, ad alimentare interessi volti ad elevare la qualità della vita. Attraverso le attività dei Circoli – continua Zappaterra – il sistema può contattare numerose persone alle quali, attraverso ANCoS, possono essere forniti numerosi servizi: CAAF, patronato nonché l’Anap ed anche i servizi tradizionali; la maggior parte dei circoli che hanno anche la somministrazione sono obbligati a tenere contabilità semplificata e necessitano delle pratiche per la sicurezza e l’ambiente». Tutte le iniziative e i programmi

Prendo l’assemblea per il rinnovo delle cariche, il presidente uscente Aldo Zappaterra ha ringraziato i presenti per gli sforzi fatti finora che hanno portato ANCoS ad accrescere la propria presenza sul territorio ed ha, poi, ricordato i risultati ottenuti nel mandato trascorso:

«Nell’ultimo quadriennio abbiamo continuato, e con successo, a sensibilizzare il territorio del ‘Sistema’ sulla validità dell’Associazione che oggi può contare 62 comitati provinciali (prima erano 37) e oltre 80.000 soci, ai quali vanno aggiunti gli oltre 220 mila derivanti dall’affiliazione Anap».



Speciale concorso nazionale Anap e ANCoS



Durante la Festa del Socio, si è svolto il Concorso di pittura e di fotografia organizzato dall'Anap e dall'ANCoS aperto a tutti i soci. Numerosissimi sono stati i partecipanti che hanno inviato le loro opere, valutate da una giuria di esperti e popolare presieduta dall'artista Anita Silva.



Pittura e fotografia:

Primo classificato:

Maurizio Rapiti, "Dicotomie"

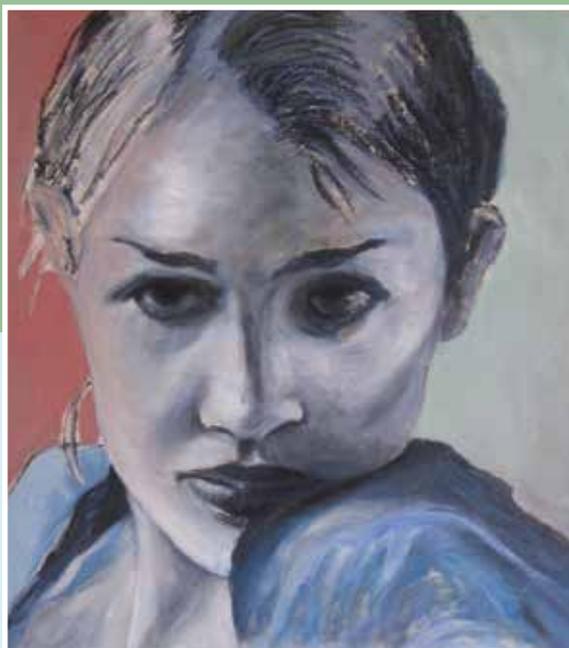
Secondo classificato:

Giovanni Antonio Checchia, "Volto di modella in posa"

Terzo classificato:

Francesca Gaisina, "Dietro le quinte"

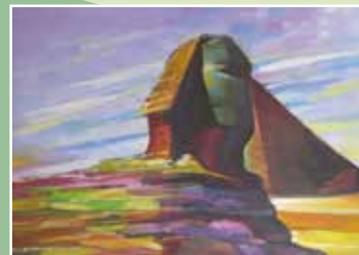
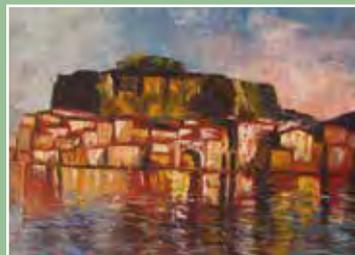
1



2



3



i vincitori del concorso



Primo classificato:

Bruno Tavanti, "L'uomo del tempo – foto N° 4"

Secondo classificato:

Salvatore Iorio, "Falegname 4"

Terzo classificato:

Gian Piero Duranti, "Vetreteria 1"





Anita Silva si è diplomata in Design nel 2009 alla Nuova Accademia di Bella Arti - NABA a Milano.

Nello stesso anno, in occasione della Milano Design Week, per conto di Spazio T35, ha realizzato una installazione sonora e interattiva, curando il progetto nelle varie fasi, dall'iniziale allo sviluppo fino all'implementazione, e occupandosi della raccolta fondi e del coordinamento del team di lavoro.

Sempre nel 2009 è stata vincitrice del concorso "Diamo casa a 10 idee creative" indetto dalla Provincia di Milano. Sin dal 2009, inoltre, collabora come editor on line con la rivista di architettura, design, arte e urbanistica "Abitare".

Nel 2010, in occasione del Fuorisalone 2010, si è occupata del concept e dell'organizzazione di un workshop aperto alle performance degli studenti di diverse università di design a Milano.

Ha seguito workshop con Nicolas Henninger e Alexander Roemerdi EXYZT a Milano, nel corso del Milano Film Festival e a Kigali, in Rwanda.

che l'Associazione si è proposta e che si deve proporre di portare avanti vogliono rendere possibili momenti di aggregazione e di crescita personale e comunitaria, oltre che di confronto, di formazione e di apprendimento dei principi che stanno alla base della cittadinanza attiva, in ogni sua sfaccettatura. Il primo anno del Servizio civile ANCoS si è concluso il 3 settembre scorso: i 10 volontari avviati al servizio presso le sedi territoriali ANCoS di Novara, Terni, Lecce, Latina, Frosinone, Messina, Foggia, Caltanissetta, Pisa e Roma hanno contribuito a portare avanti il progetto di ricerca denominato "Alzheimer: senza ricordi non hai futuro" che è stato approvato e finanziato dall'Ufficio nazionale per il Servizio Civile.

Poiché il numero di sedi, e quindi di comitati, attualmente è aumentato, l'ANCoS ha partecipato al Bando per l'adeguamento degli enti già accreditati, che dovrebbe aumentare, come sedi di attuazione dei progetti di servizio civile, ulteriori 19 comitati provinciali (oltre i 23 già in essere). Il maggior numero di sedi accreditate ci consentirà di avere maggiori possibilità di impiego di volontari al prossimo Bando per il Servizio Civile 2014. Come APS, l'ANCoS può inoltre accedere a numerosi bandi pubblici per il finanziamento di progetti e iniziative di vario genere in ambito culturale, sportivo, sanitario, ricreativo, turistico, come del resto sta già provvedendo a fare.

Il presidente Zappaterra ha ringraziato per l'opera svolta, la segreteria dell'ANCoS e il consiglio uscente ed

ha ricordato le priorità da realizzare e quali le professionalità su cui, territorialmente, la nuova dirigenza potrà contare:

- **Richiesta di riconoscimento quale Ente di Promozione Sportiva presso il CONI**, che permette di svincolarci dallo CSEN (risparmiando quote associative), svolgere attività autonoma, dare visibilità diretta alle iniziative;
- **Sviluppo dei circoli ricreativi**, poiché sono il fulcro dell'associazionismo. Tramite i circoli è possibile fidelizzare gli attuali soci ma, cosa più importante, è possibile avvicinare persone che altrimenti non conoscerebbero il Sistema Confartigianato;
- **Turismo sociale**: è uno degli aspetti che permettono uno sviluppo non indifferente dell'Associazione e nel quale poter coinvolgere anche le categorie economiche rappresentate dal Sistema Confartigianato: bus operator, ristoratori, produttori di generi alimentari, botteghe storiche, agriturismo. Per statuto ANCoS può svolgere attività di turismo sociale ma, non essendo un ente commerciale, preferiamo che questa attività venga svolta da agenzie convenzionate o meglio ancora con ArtQuick, l'agenzia promossa dal Sistema;
- **Progettazione e ricerca dei bandi di concorso**: molte sono le possibilità di utilizzo di risorse pubbliche, nazionali ed internazionali. Per questo abbiamo investito su una nuova risorsa umana che affianchi la Segreteria;
- **Cinque per mille**: nel ricordare che i fondi derivanti dalla raccolta devono essere contabilizzati separatamente, occorre sottolineare che qualora entro un anno non vengano rendicontati con l'attuazione di progetti attinenti gli scopi sociali e/o per il sociale, il Ministero recupererà le somme concesse. Il consiglio che ci sentiamo di dare è di gestire in modo attento e oculato, tenendo presente sia la progettazione nazionale che quella territoriale.

L'ASSOCIAZIONE
OGGI PUÒ CONTARE 62
COMITATI PROVINCIALI
E OLTRE 80.000 SOCI,
AI QUALI VANNO
AGGIUNTI GLI OLTRE
220 MILA DERIVANTI
DALL'AFFILIAZIONE ANAP

Il segretario generale di Confartigianato Cesare Fumagalli, intervenuto durante l'assemblea, ha sottolineato l'importanza, specialmente in questi anni di recessione, che i circoli rivestono per l'affermazione dei valori della persona. Ha poi incoraggiato la dirigenza eletta a perseguire gli scopi e le finalità dell'associazione puntando a sviluppare i circoli come punto di riferimento sul territorio e volano della raccolta dei fondi del 5 per mille. Ha concluso l'intervento invitando a non demordere dal progetto che deve innescare sana contaminazione nei territori dove ANCoS non si è ancora sviluppato.



FESTIVAL DELLA PERSONA IN PIAZZA



Sullo sfondo dell'Arena di Verona, durante la 5ª edizione del Festival della Persona, ANCoS insieme agli altri soggetti del settore sociale di Confartigianato, ANAP, INAPA e Caaf, era presente con un proprio stand per fornire informazioni sui servizi rivolti alla persona e sui relativi vantaggi che i soci hanno. ANCoS, inoltre, ha potuto mostrare nel concreto le varie attività in campo sociale portate avanti sia in Italia che all'estero. Cartelloni dislocati lungo tutta la piazza antistante l'Arena riportavano con brevi descrizioni e foto le caratteristiche principali dei progetti di ANCoS. L'attenzione dei passanti era catturata dai nuovissimi pulmini attrezzati per il trasporto disabili appena acquistati grazie ai fondi del 5xMILLE nell'ambito del progetto "TransportAibile" nato per favorire la mobilità di tutti. Non sono mancati momenti di svago grazie all'allestimento di una pista dove si potevano sperimentare, con l'aiuto di professionisti, i giochi tradizionali del Ruzzolone e delle bocce, e di intrattenimento con l'esibizione di un gruppo folcloristico.

GC



I progetti e le iniziative di ANCoS presentati al Festival della Persona

È fin dalla sua fondazione che ANCoS si impegna per promuovere l'elevazione culturale, l'impegno civile e la solidarietà nei campi sociale, assistenziale, ricreativo e per favorire l'orientamento e la formazione professionale di tutti i cittadini.

Questa "missione" ha da sempre mosso l'associazione verso aree disagiate e persone bisognose che, con le loro esigenze, hanno portato alla nascita di iniziative sociali di grande impatto, sostenute dai fondi del 5xMILLE, dai volontari e dalla generosità dei soci. I progetti riguardano ambiti differenti che interessano particolarmente il settore della salute e del benessere, ma non escludono la cultura, il tempo libero e lo sport.

Tra gli ultimi avviati, ce ne sono di fondamentali, molti dei quali realizzati all'estero e che interessano alcuni dei paesi più bisognosi e sfortunati del mondo. In questi luoghi ANCoS si spende per intervenire a livello sanitario e scolastico, creando strutture adatte ad accogliere e istruire; ma non solo: l'impegno dell'associazione va nel creare una possibilità di futuro a ragazzi o ad adulti disoccupati con progetti specifici di formazione.

L'esperienza in Terra Santa ne è un esempio: a Gerusalemme, in collaborazione con il Patriarcato, sono stati avviati dei laboratori di cucina tradizionale italiana per giovani senza lavoro residenti nell'area: un'opportunità concreta per imparare un mestiere e iniziare un percorso di vita lontano dalle evidenti difficoltà di questo spicchio di mondo. Alla scuola ha fatto poi seguito la nascita del ristorante *La Corte Italiana*, uno sbocco naturale dove poter approfondire le tecniche e mettere in pratica le capacità acquisite. Il ristorante e la scuola sono ora completamente avviati e, in un circolo



5xMILLE



dai il tuo

5xMILLE

ad ANCoS e faremo
cose importanti
C.F. 07166871009

5xMILLE



virtuoso, riescono a sostenersi e autofinanziarsi a vicenda. Sempre in Terra Santa, a Betjala, ANCoS ha deciso di investire una parte dei fondi del 5xMILLE per l'acquisto e l'installazione dei macchinari necessari ad avviare una scuola di tipografia, sfruttando una precedente struttura ormai fatiscente. L'idea, che è appena partita, offre una reale prospettiva di futuro ai giovani abitanti del luogo. Altro paese, altra nazione, ma stessa idea di fondo è alla base de La scuola dei Mestieri di Soddo, in Etiopia. L'opera qui attuata ha un lungo percorso alle spalle che incomincia nel 2000, in occasione del Giubileo, con la donazione simbolica da parte di Confartigianato a Papa Giovanni Paolo II della Scuola dei Mestieri.

Un primo importante gradino di sviluppo dell'artigianato locale che oggi è arrivato a contare 6000 metri quadrati di aule, uffici e laboratori completi di materiali, strumenti e attrezzature. All'interno degli spazi ci sono un'autofficina, una carrozzeria e una falegnameria dove giovani e meno giovani possono imparare un mestiere e cambiare il proprio destino.

Spostandosi quasi dall'altra parte del globo, in Sud America, l'attenzione di ANCoS è andata quest'anno a toccare l'ambito sanitario: in Bolivia è stato acquistato un elettrobisturi portatile di ultima generazione la cui possibilità di utilizzo in diversi ospedali ha garantito, e sta garantendo, la miglior riuscita di numerosi interventi chirurgici da parte di un gruppo di medici, infermieri e anestesisti volontari italiani.

Ritornando al nostro Paese, l'ultima iniziativa nata in ordine di tempo, è Trasportabile: una



campagna contro il rischio di isolamento, la mancanza di accesso ai servizi e l'esclusione sociale che coinvolge anziani non autosufficienti o disabili. Per ovviare a questi pericoli ANCoS ha deciso di destinare il contributo 5xMILLE Irpef, raccolto grazie all'apporto delle proprie sedi locali, all'acquisto e alla fornitura di furgoni attrezzati, che sono in parte già stati distribuiti, per il trasporto e per l'ausilio alla mobilità delle persone in difficoltà.

Grazie alla collaborazione in loco di associazioni e cooperative dedicate, quando saranno stati consegnati tutti i pulmini, si potrà evitare a tanti anziani malati e soli il rischio di isolamento a causa delle proprie condizioni psico-fisiche ed economiche, soprattutto laddove i servizi a disposizione della popolazione non risultino quantitativamente o qualitativamente adeguati. Il progetto ha carattere pluriennale.

Dodici pulmini sono già stati consegnati e altrettanti sono in consegna. Passando al lavoro dei comitati strettamente locali, il loro impegno ha permesso

TrasportABILE UNA SFIDA DA VINCERE

LA VOCE DEL PRESIDENTE ANCoS, ALDO ZAPPATERRA

«TrasportABILE è stato uno dei progetti più fortunati promossi da ANCoS e a me sta molto a cuore. Grazie ai fondi raccolti con il 5x1000 nelle sedi locali, abbiamo acquistato 24 furgoni per il trasporto di persone anziane e malati impossibilitati a muoversi e, i primi 12 arrivati, sono stati già donati ad alcune sedi locali.

Come ANCoS ci siamo posti una grande sfida, che dobbiamo assolutamente vincere. È nostra intenzione dotare ogni associazione provinciale Confartigianato Anap-ANCoS di un pulmino per il trasporto degli anziani e i disabili. Questi 24 sono solo un inizio; contiamo, nei prossimi cinque, sei anni, di assegnarne altri 110, per un importo di poco più di 3 milioni di euro. È una sfida, certamente, che però vogliamo vincere perché è obiettivo primario per noi migliorare la qualità della vita delle persone e garantire loro il miglior benessere possibile».

recentemente diverse campagne fondamentali per il benessere e la serenità di soci e famiglie. Il Comitato Provinciale di Chieti, per esempio, ha pensato alla prevenzione delle malattie professionali ad ogni età. L'anno scorso ha, così, dato la possibilità di controllare stati dolorosi legati alle attività lavorative con screening volti a prevenire e intervenire con cure adeguate e percorsi riabilitativi.

Un altro progetto realizzato da ANCoS, tramite il Comitato Provinciale di Palermo, è stato quello che ha previsto l'attivazione di uno sportello per la promozione del benessere psicofisico e sociale rivolta ad utenti anziani e curato da medici, psicologi e psicoterapeuti. Rivolto, invece, ai familiari di pensionati non autosufficienti è stato il percorso Insieme è più facile che, a Cagliari, ha pensato per i familiari di persone non autonome una serie di appuntamenti informativi per la gestione dei bisogni della persona interessata.

Parlando poi di cultura e di diffusione di know-how, non si può non ricordare la Banca della Memoria Artigiana realizzata da ANCoS nelle province di Benevento, Caserta, Novara e Terni. L'iniziativa ha visto la creazione di una vera e propria "Banca della memoria condivisa" sul piano nazionale, in grado di accogliere informazioni, storie, racconti, immagini ed esperienze del passato con lo scopo di favorire, da un lato, lo scambio intergenerazionale di conoscenze e competenze in campo imprenditoriale (anche attraverso la riscoperta e la riproposizione in chiave moderna degli antichi mestieri) e, dall'altro, a rivalutare e diffondere fra i giovani i valori e la cultura del mondo artigiano.

Con la speranza di continuare in tante avventure di questo genere, ANCoS si augura di riuscire a venire incontro, sempre più fattivamente e prontamente, ai bisogni e alle esigenze di tutti.



TERRITORIO



ALLA RISCOPERTA DEGLI ANTICHI MESTIERI

PROMUOVERE LA CULTURA DELL'ARTIGIANATO E I SUOI VALORI TRADIZIONALI: L'ESEMPIO DI PALERMO E FORLÌ

➤ “Nuovi orizzonti professionali alla riscoperta degli antichi mestieri” è il titolo del progetto ANCoS e Anap, durato circa 6 mesi in alcuni istituti di Palermo e Forlì durante lo scorso anno scolastico. Tra gli obiettivi, promuovere la cultura dell’artigianato e i suoi valori tradizionali fra storia ed economia, ampliare la conoscenza di sbocchi professionali e di percorsi di crescita umana e di crescita dell’autostima e canalizzazione delle energie. Ancora, favorire e stimolare la creatività individuale degli allievi nella sua espressione più completa. A Palermo, in modo particolare, l’intento è stato, nello specifico, volto a diffondere la cultura dell’artigianato tra i giovani come opportunità per inserimento occupazionale, promuovere la conoscenza storico-sociale attraverso incontri informativi

e formativi sul mondo dell’artigianato e l’operato delle botteghe presenti sul territorio della provincia del capoluogo siciliano. Un modo, insomma, per favorire la produzione di un Documento permanente sull’artigianato, attraverso la raccolta di informazioni e dati da parte degli alunni con la collaborazione della rete di Confartigianato Imprese. I gruppi di lavoro, composti in totale da circa duecento alunni appartenenti a quattro classi medie e sei classi delle quinte elementari, hanno avuto la possibilità di esporre dei diari di bordo, dove venivano pubblicizzati le opere realizzate. Gli Istituti palermitani coinvolti sono stati l’Istituto Comprensivo Statale Amari Roncalli Ferrara e l’Istituto Comprensivo Paritario “Maria Santissima del Rosario”.



Laboratori manuali di antichi mestieri

Alcuni momenti di interazione in aula



SULLE ORME DI GARIBALDI

Intervista a
Cecilio Testa, Romano Capitanio,
Francesco Zanotti

Bergamo-Licata su due ruote, per un totale di 3800 km in due settimane. Duecentocinquanta chilometri al giorno, quasi sempre sotto la pioggia, sulle orme di Garibaldi. È l'impresa compiuta da Cecilio Testa, Romano Capitanio e Francesco Zanotti: tre soci Anap, ma soprattutto tre amici determinati a vivere un'avventura indimenticabile, un percorso in bici attraverso l'Italia ripercorrendo i luoghi in cui è stata scandita l'Unità d'Italia. «Bergamo – spiega Cecilio – è la città dei Mille, da lì Giuseppe Garibaldi reclutò il maggior numero di soldati. Bergamasco, inoltre, era anche Francesco Nullo, che radunò un gran numero di garibaldini fornendo il tessuto per le camicie rosse e del quale si festeggia il 150° anniversario della morte. Garibaldi sbarcò a Marsala, l'edizione 2013 della Festa del socio si sarebbe svolta in Sicilia, quale migliore occasione per imbarcarci in questa impresa?».

Il trio, così, parte il 31 agosto da Albano Sant'Alessandro, in provincia di Bergamo. Poi le prime tappe: Quarto, Rapallo, Follonica, Talamone, dove Garibaldi ha dormito, Pompei, passando per il Vallo della Lucania, Maratea, Villa San Giovanni, l'imbarco col traghetto fino a Messina. Ancora, tutta la costa siciliana da est a ovest fino a Monreale, dove i tre sono stati accolti in una struttura confiscata alla mafia, Selinunte, e infine Licata. Le tappe più lunghe, di 270 km ciascuna, quella da Rapallo a Follonica e quella da Ostia a Pompei. «La bici è sempre stata la mia passione», spiega Cecilio Testa, 65 anni,



tipografo e consigliere Anap per la provincia di Bergamo. Nel 2012 è arrivato, in bici, fino a Capo Nord, e cinque anni prima, negli Stati Uniti d'America, si era cimentato in un "coast to coast", da San Diego a New York. «In tre raggiungiamo i 200 anni, all'inizio ero un po' titubante, ma gambe e cuore hanno retto fino in fondo. Ho riso più delle mie aspettative e – sottolinea Romano, 73 anni, il più anziano del trio, concessionario Olivetti – mi ha colpito la solidarietà di tanti, l'accoglienza».

Al seguito con il camper, come angeli custodi, Armando Testa, fratello di Cecilio, insieme alla moglie Grazia Lorenzi. Sono tante le immagini che Cecilio, Francesco e Romano porteranno nel cuore al termine di quest'avventura, per la quale sono stati premiati nel corso della Festa del Socio: con particolare intensità ricordano «l'incontro, nei pressi di Sciacca, con un ciclista che ci invitava a dormire mettendo a disposizione casa sua, in cambio di una maglia Anap in regalo», le preghiere prima di partire, «c'era sempre uno di noi che si ricordava di fare il segno della croce», e la bandiera Anap negli zainetti. L'emozione più grande, per Cecilio, quando, a Marsala, ha rivisto sua moglie. La quale, spiega sorridendo, «ancora una volta, mi ha lasciato libero di fare quello che desideravo».



UNA REDAZIONE ARTIGIANA

» Giorgio Diaferia e Renato Rolla

PER UN'INFORMAZIONE MULTIMEDIALE

TERRITORIO



Fare informazione oggi comporta la produzione di contenuti di elevata qualità tecnica, fortemente ancorati all'attualità e al territorio, interessanti e innovativi anche per la veicolazione su diverse piattaforme: carta, radio, televisione e web. Per non perdere di credibilità, inoltre, le informazioni hanno bisogno di fonti certe e vanno verificate, evitando di trattare gli argomenti solo secondo gli aspetti critici e valorizzando invece quelli più particolari e curiosi. Entrare dentro la notizia e divulgarla in modo chiaro la rende anche utile e avvincente per gli utenti. È però necessario un attento lavoro di redazione con punti di osservazione distribuiti il più possibile sul territorio, nonché un lavoro di documentazione approfondito e costantemente aggiornato. La notizia viene filtrata secondo il "fare" e il "sapere" artigianale nel modo di renderla pubblica, nelle sue possibili

implicazioni sociali e scientifiche, utilizzando contemporaneamente tutte le piattaforme disponibili e promuovendo, grazie al web, la diffusione nazionale e internazionale. Un esempio prezioso e utile ci viene dall'esperienza della testata "Ecograffi", realizzata in Piemonte a partire dal 2010, in cui a una produzione televisiva su una emittente televisiva regionale piemontese (Quartarete) sono abbinati approfondimenti su una rivista bimensile e la presenza sul web (www.ecograffi.it). L'ambiente di vita e di lavoro, insieme alla salute, sono le due tematiche centrali, senza far mancare riferimenti alla società in cui si vive e opera. La rete televisiva offre, inoltre, la possibilità della diretta in streaming web della trasmissione. Il progetto comunicativo viene riproposto su varie piattaforme web tra cui Youtube e Vimeo e sui principali social network, garantendo così ascolti diffusi e continui nel tempo, oltre

TRA GLI SPUNTI D'AZIONE:

- **mettere in rete le produzioni artigiane**, farle conoscere a una popolazione ampia, nazionale e internazionale, con il dovuto approfondimento e con le immagini a sostegno della documentazione, può essere un grande veicolo promozionale;
- **valorizzare le iniziative** realizzate a livello nazionale e regionale con il prezioso e indispensabile contributo dei vari circoli distribuiti in Italia, favorendone la crescita e creando la rete informativa territoriale;
- **raccontare le tante attività artigiane** che hanno fatto grande l'Italia.

Un palinsesto, dunque, che abbia più punti al suo interno: dal notiziario ai servizi dedicati, dalle attività sociali e culturali alla medicina, dallo sport all'ambiente, dall'enogastronomia al turismo e viaggi. Ogni strumento comunicativo garantisce pubblici diversi tra loro anche per età, creando una rete di informazioni che arrivi in modo diffuso ma estremamente utile per un feedback al progetto. Un'iniziativa "artigianale", dunque, incentrata sul grande tema della comunicazione, ma che sia utile e che in qualche modo garantisca una fruizione interna ed esterna al mondo associativo che la produce.



che contatti puntualmente verificabili. Partendo da questa esperienza, la redazione di Ecograffi, in collaborazione con ANCoS Torino, intende sviluppare un progetto di comunicazione multimediale che parli e informi sul mondo artigiano, all'interno di un palinsesto ampio in cui la società, nelle sue manifestazioni culturali, formative, sportive, sia al centro del progetto, anche eventualmente in collaborazione con altre associazioni specializzate.

Per maggiori informazioni e contatti:
ancosto@libero.it

FIAPA: PRESENTATO A BRUXELLES IL PROGETTO DI CONVENZIONE INTERNAZIONALE PER I DIRITTI DELLE PERSONE ANZIANE

» Zina Aceto

► Stimolare il supporto degli Stati membri dell'Unione Europea al progetto di Convenzione nell'ambito dell'Assemblea Generale dell'Organizzazione delle nazioni unite. Con questo obiettivo lo scorso 24 ottobre Fiapa, (Federazione Internazionale delle Associazioni delle Persone Anziane) ha organizzato a Bruxelles un "side event" per la presentazione del progetto di "Convenzione internazionale per la tutela dei diritti delle persone anziane", già consegnato agli uffici competenti dell'Organizzazione delle Nazioni Unite a nome della Commissione delle organizzazioni non governative che hanno partecipato, verso la fine del 2012, al gruppo di lavoro e redazione della prima bozza del documento. All'evento erano presenti, con i propri rappresentanti, 14 Paesi membri sui 28 totali. Hanno, infatti, partecipato circa 80 persone in rappresentanza dei citati Stati membri dell'Unione europea, di numerose organizzazioni non governative e della comunità marocchina residente a Bruxelles. Nel corso dell'incontro, i presenti hanno potuto scambiare idee sui principi che costituiscono il fondamento del progetto di Convenzione, ad oggi tradotto in quattro lingue (francese,

inglese, italiano e spagnolo). Forte del suo ruolo attivo nella proposta unanime di un progetto di raccomandazione sulla promozione dei diritti delle persone anziane al Consiglio Europeo, avvenuta il 25 settembre 2013, la Fiapa ha prospettato ai partecipanti la costituzione di un gruppo di lavoro a Bruxelles al quale saranno invitati ad intervenire gli Stati membri da cui provengono le organizzazioni non



governative operanti all'interno dell'Unione europea, per migliorare ulteriormente – col contributo di tutti – il progetto di Convenzione, giunto ormai alla settima versione, al fine di presentarlo all'Organizzazione delle Nazioni Unite, presso le sedi di New York e Ginevra, per una riflessione collettiva sulla stesura del testo definitivo della Convenzione stessa. Contemporaneamente, verranno organizzati dei convegni sul territorio europeo e anche al fuori dei suoi confini, negli altri continenti, allo scopo di accrescere e diffondere il dibattito sulla necessità di definire un testo internazionale che non serva solo a sancire diritti specifici a tutela delle persone anziane. Anzi, deve convincere i governi a garantire l'accesso concreto ai diritti fondamentali dell'uomo anche alle persone anziane, spesso discriminate a causa dell'età, affinché possano svolgere pienamente il proprio ruolo e assumersi le proprie responsabilità, come cittadini, all'interno della società, oltre che per accrescere la qualità della vita di ciascuno, a prescindere dall'età anagrafica. A ciò, si legge nel documento, si aggiunge «la necessità di tutelare i loro prossimi – assistenti, persone esposte a rischi particolari – e la preparazione al loro ruolo specifico di professionisti dell'aiuto delle persone dipendenti. La loro responsabilità e la missione loro affidata sono specifiche rispetto a quelle dei professionisti dei servizi e dell'assistenza nei confronti delle persone autonome e indipendenti nello svolgimento delle proprie attività quotidiane». Grazie a una piena considerazione dei fattori di fragilità e vulnerabilità, che possono aggravarsi con l'avanzamento dell'età, il focus è puntato sulla protezione di coloro che hanno dei limiti nell'esercizio delle capacità decisionali e vivono la necessità di una miglior conoscenza dell'invecchiamento e della longevità. Tra le priorità, il reinserimento degli anziani nella vita sociale mediante la creazione di condizioni adeguate affinché gli anziani possano assicurare ed assumere, in base alle proprie possibilità, la responsabilità per il buon funzionamento della vita sociale, lo sviluppo del benessere dei

propri abitanti di ogni generazione e la ricchezza economica del Paese. L'impegno è dunque rivolto ad azioni pensate per favorire l'invecchiamento attivo, facilitare il volontariato, abbattere le barriere e le discriminazioni legate all'età. Le persone anziane sono dei cittadini e, in quanto tali, godono in pienezza dei propri diritti e sono soggetti ai propri doveri, partecipando alla vita della città, nell'ambito di una società basata su un contratto trans e intergenerazionale, come tutti gli altri cittadini.



Gli stati partecipanti, dal canto loro, si impegnano alla promozione dei diritti umani degli anziani in tutte le politiche incoraggiando la ricerca e lo sviluppo di beni, servizi, strumenti e installazioni di concezione universale, fornendo informazioni accessibili sugli aiuti alla mobilità, gli strumenti, gli accessori e le tecnologie per l'assistenza, comprese le nuove tecnologie, come le altre forme di supporto, servizi di accompagnamento ed equipaggiamenti. Per avere a disposizione una copia della bozza di convenzione nell'ultima versione disponibile, è possibile scaricare il documento allegato o richiedere il file via e-mail al seguente indirizzo anap@confartigianato.it

LA LOMBALGIA, RICONOSCERLA E PREVENIRLA

» Giorgio Diaferia

I “mal di schiena” non sono tutti uguali. In alto, in basso, acuto o sordo: comunque sia, il dolore impedisce di condurre una vita attiva e serena. Con questo numero inauguriamo una rubrica dedicata alla fisioterapia

La lombalgia, nota anche come lombaggine, è una forma molto diffusa di dolore o fastidio muscolo-scheletrico della regione postero-inferiore del dorso, lombosacrale e sacroiliaca, talora irradiato agli arti inferiori (sciatica). Si manifesta più frequentemente in anziani.

L’inizio della comparsa la si deve intorno alla quarta-quinta decade di età, soprattutto se esposti a continui movimenti che possono essere attivi come piegamenti e sollevamenti, ma anche di tipo passivo come vibrazioni.

Si calcola che il 90% degli adulti ne abbia sofferto almeno una volta nella vita.

- La forma acuta si manifesta in un episodio improvviso o in un dolore sempre più forte durante una forma di dolore cronico.
- La forma cronica consiste nel perdurare dei sintomi per almeno 6-8 settimane dall’insorgenza.

Sintomi

Il sintomo caratterizzante la lombalgia è un dolore alla schiena bassa, senza irradiazioni alle gambe mentre, se il dolore si irradia verso le gambe, si parla di sciatica. La sensazione dolorosa può peggiorare rimanendo troppo tempo in piedi oppure alzandosi da una posizione seduta, piegandosi in avanti come quando ci si allaccia le scarpe o anche inclinandosi leggermente in avanti come quando ci si lava il viso davanti a un lavandino. La rotazione del busto solitamente provoca dolore.

Il dolore può avere diverse cause:

- **meccaniche:** prolusso del disco intervertebrale, osteoartrite apofisaria, iperostosi anchilosante, stenosi midollare, stenosi lombare, spondilolistesi o altre alterazioni congenite, fratture, altre cause non specifiche;
- **infiammatorie:** spondilite anchilosante e spondiloartriti sieronegative correlate, spondilosi di forma degenerativa, artrite reumatoide. Infezioni fra le più comuni sono osteomielite e discite;
- **neoplastiche:** tumori ossei primari e secondari, tumori del midollo.
- **metaboliche:** osteoporosi, osteomalacia, ocronosi, condrocalcinosi, morbo di Paget.

Riferite

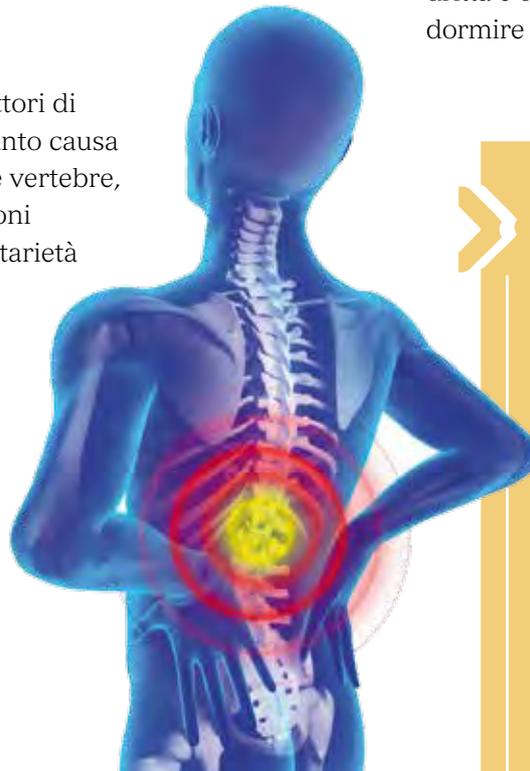
- malattie pelviche/addominali;
- una lombalgia intensa, acuta e non irradiata, frequentemente associata con nausea e vomito, può rappresentare l'esordio di una embolia o di un infarto renale;
- postura;
- depressione.

Fattori di rischio

Vengono considerati fattori di rischio: l'obesità, in quanto causa un lavoro maggiore alle vertebre, il tabagismo, le alterazioni della postura e la sedentarietà dell'individuo.

Esami

Gli esami da effettuare al fine di una corretta diagnosi sono la radiografia della colonna vertebrale in carico e la risonanza magnetica del rachide lombosacrale per un approfondimento.



Trattamento

Per una diagnosi corretta e, quindi, per una corretta terapia ci si deve affidare alla consulenza di un medico; è da evitare il sentito dire e, soprattutto, il fai da te. Molto importante per la cura e la prevenzione del dolore lombare è una buona attività motoria. La ginnastica, in questo senso, costituisce senza dubbio uno dei più validi metodi di prevenzione e di terapia. Il riposo a letto deve essere il più possibile limitato nel tempo (possibilmente non oltre le 24 ore). Dopo questo periodo di immobilità è bene eseguire una mobilizzazione graduale, evitando di sottoporre a sforzo la parte dolente. Qualche beneficio nell'alleviare il dolore nella fase acuta può derivare dall'applicazione di un panno caldo o di una borsa di acqua calda sulla parte dolente, oltre che dall'assunzione dell'aspirina o di un altro antidolorifico (i farmaci comunque non accelerano la guarigione). Il paziente deve riposare su una superficie che consenta alla schiena di restare il più possibile dritta e di non curvarsi, ma è altresì sconsigliato dormire su un materasso molto rigido.

Chi è Giorgio Diaferia

Giorgio Diaferia è specializzato in Medicina Fisica e Riabilitazione all'Università degli Studi di Torino. Perfezionato in Medicina Tradizionale Cinese all'Università di Pavia, è vice Direttore del Servizio di Fisioterapia del Centro di Medicina Preventiva e dello Sport della SUIISM, Università di Torino. Con questo primo articolo inizia la sua collaborazione con la nostra rivista. Ogni numero selezioneremo un argomento di interesse fisiatrico e ne parleremo anche rispondendo a vostre richieste e segnalazioni.



Per richiedere un consulto, potete spedire una email a: giorgiodia@libero.it. Il dottor Diaferia vi risponderà nei prossimi numeri di questa rubrica.



FONDAZIONE DI PARTECIPAZIONE: ITER COSTITUTIVO ED APPLICAZIONI (SECONDA PARTE)

Nello scorso numero della nostra rivista sono state illustrate le caratteristiche della Fondazione Di Partecipazione, i principali soggetti e i relativi organi. L'argomento del presente numero ha per oggetto l'iter costitutivo e le applicazioni dell'istituto.

ITER COSTITUTIVO

L'art. 1 del D.P.R. n.° 361/2000 stabilisce che la Fondazione di Partecipazione si costituisce con atto pubblico e il riconoscimento della personalità giuridica avviene mediante decreto. Tutte le competenze relative a detto riconoscimento e alla vigilanza delle Fondazioni di Partecipazione sono attribuite al Prefetto della provincia in cui l'ente ha la sede. Il Prefetto, entro il termine di 120 giorni dalla presentazione della domanda di riconoscimento, provvede all'iscrizione della Fondazione di Partecipazione nel registro delle persone giuridiche, salva la necessità di integrare la documentazione da richiedersi espressamente alla Fondazione di Partecipazione: in tal caso, questa, entro 30 giorni da tale richiesta, dovrà presentare una memoria.

APPLICAZIONI DELL'ISTITUTO

La Fondazione di Partecipazione, come si è visto nel numero precedente, è un istituto giuridico non lucrativo, fiscalmente agevolato, e, grazie alla sua atipicità, presenta una elasticità e duttilità che consentono di adeguarne la struttura alla singola fattispecie presa in esame, ad esempio gli interventi a favore dei beni culturali e museali, dove, molto spesso, la P.A. è priva dei mezzi economici per realizzarli. A ciò, si aggiunga il regime fiscale agevolato cui sono soggette le F.d.P., che è quello proprio degli enti senza scopo di lucro. In conclusione, riteniamo che le considerazioni sin qui esposte rendono questo istituto in cui, come si è visto, coesistono pubblico e privato, una soluzione vincente per la realizzazione di progetti in settori, si pensi a quello sanitario, vitali per la cittadinanza.

CHIARIMENTI SULLA CERTIFICAZIONE MEDICA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

Il "decreto del Fare" modificando il decreto Balduzzi ha riportato la situazione dei certificati medici allo status quo ante e cioè alla situazione precedente all'emanazione del suddetto decreto.

È stato, infatti, abrogato l'obbligo di certificazione per l'attività ludico motoria e, con esso, la stessa definizione di tale attività, prevista dall'art.7, comma 11, del decreto legge n. 158/12 e dal conseguente Decreto del Ministero della Salute datato 24 aprile 2013 (G.U. n. 169 del 20/07/13).

Ne deriva che permane l'obbligo di certificazione presso il medico o pediatra di base per l'attività sportiva non agonistica e saranno gli stessi medici che effettuano la visita a stabilire se sussiste la necessità di ulteriori accertamenti, tipo elettrocardiogramma.

Gli atleti agonisti sono definiti nel decreto ministeriale del 18/02/82, dove per attività agonistica si intende l'attività sportiva costituita da impegno fisico rilevante, sistematico, continuativo, svolta in forma organizzata e finalizzata al conseguimento di prestazioni di elevato livello. Per tale tipologia di atleti è prevista dall'art. 1 la visita da parte di medici specialisti in medicina dello sport; le visite sono di tipo A e B, a seconda dello sforzo cui l'atleta è sottoposto; per alcune discipline sportive, ad esempio sci e pugilato, sono previsti alcuni esami integrativi.

Altrimenti sul concetto di "agonismo" si rinvengono nella Circolare n. 7 del 31/01/83 del Ministero della Sanità. Non agonistiche vengono considerate invece le attività sportive praticate da soggetti che svolgono attività organizzate dal Coni, dagli enti di promozione sportiva, da associazioni sportive dilettantistiche o società affiliate alle federazioni sportive nazionali che non sono considerati atleti agonisti nell'accezione sovra riportata. In conclusione, tutti i tesserati della associazioni e società sportive dilettantistiche non agonisti dovranno obbligatoriamente munirsi di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico rilasciato dal medico di medicina generale o dal pediatra di base.

*Avvocato Renato Rolla
Presidente Provinciale ANCoS (TO)*

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

ICONE DEL PASSATO

Dotato di un eccezionale carisma e di uno straordinario intuito, l'Imperatore Augusto inaugurò la stagione politica dell'Impero, una stagione che durò per oltre quarant'anni, il più lungo della storia di Roma. La Mostra allestita nelle scuderie del Quirinale ne ripercorre il cammino, attraverso una selezione di 200 opere, tracciando anche il ritratto di un uomo che segnò la sua epoca rinnovando il linguaggio artistico e culturale dell'epoca anche attraverso una sottile propaganda ideologica.

Di particolare interesse l'inedita ricostruzione di 11 rilievi della decorazione di un edificio pubblico eretto originariamente in Campania e oggi divisi tra Spagna e Ungheria in cui è narrato uno scontro navale della battaglia di Anzio, che nel 31 a.C. mise fine alla guerra civile tra Ottaviano e Marco Antonio aprendo la strada al definitivo trionfo del princeps e la possibilità di vedere riunite per la prima volta le grandi statue di Augusto.

Roma, **Augusto**

dal 18 ottobre 2013 al 9 febbraio 2014

Scuderie del Quirinale

www.scuderiequirinale.it; www.electaweb.com

La folgorante storia personale dell'Imperatore Augusto e le immagini suggestive di due grandi fotografi, seppur assai diversi tra loro



» Ada Guglielmino

Omaggio a Gabriele Basilico

Uno dei massimi interpreti della fotografia di architettura, Gabriele Basilico (Milano 1944-2013) ha inventato con le sue fotografie una nuova modalità di lettura dei paesaggi. Il Museo MAXXI di Roma gli rende omaggio con la mostra Gabriele Basilico. Fotografie dalle collezioni del MAXXI (dal 21 novembre 2013 al 30 marzo 2014) che propone alcuni dei lavori più significativi della sua opera. Il percorso di visita è completato da un inedito film documentario di Amos Gitai in cui, in una lunga intervista, Basilico si racconta.
www.fondazionemaxxi.it

Una passeggiata nella Parigi dei *jardins* e dei *bistro*, lungo la Senna e in periferia. Duecento fotografie originali scattate tra il 1934 e il 1991 nella città che Robert Doisneau (1912-1994) amò e fissò con il suo obiettivo e che descrisse attraverso i volti dei parigini, con una sensibilità resa ancor più suggestiva dall'eleganza del bianco e nero. Celebre rappresentante della fotografia "umanista" francese, Doisneau fu fotografo prolifico, ma ottenne i primi importanti riconoscimenti solo a partire degli anni Settanta.

A Genova, oltre al celeberrimo bacio, molti scatti meno noti ma non meno affascinanti.

Genova,

Robert Doisneau.

Paris en liberté

dal 29 settembre 2013

al 26 gennaio 2014

Palazzo Ducale, Sottoporticato

www.doisneaugenova.it



CULTURA

NAZIONALE



L'attività fisica: un bene per tutti

di Giorgio Diaferia e Giacomo Russo



**Giorgio Diaferia
e Giacomo Russo**

*L'attività fisica:
un bene per tutti*

Giorgio Diaferia e Giacomo Russo - rispettivamente medico specializzato in Medicina Fisica e Riabilitazione, e ricercatore nel campo della rieducazione funzionale e ginnastica correttiva - hanno realizzato per ANCoS questo piccolo ma ricchissimo volume sull'esercizio fisico; integrato da esempi pratici, suggerimenti mirati, riflessioni sui rischi e parentesi di approfondimento. «L'organismo umano è nato per l'attività: il movimento gli è connaturato per motivi evolutivisti legati alla necessità di cacciare, correre, avvistare la preda», questa la tesi di fondo del volume, «pertanto una regolare attività fisica, anche se di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita, a mantenerci più efficienti e ad invecchiare meglio».

Un regolare esercizio aiuta a prevenire le malattie croniche, a proteggere da condizioni disabilitanti, a eliminare i fattori di rischio ed è utile a tutte le età. Per gli anziani, in particolare, è scientificamente dimostrato come svolgere attività sportive aiuti a invecchiare bene. Aumentando le resistenze dell'organismo, si rallenta l'involutione dell'apparato muscolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

Ma quali sono i reali rischi della sedentarietà? Quali, nello specifico, i benefici dello sport? Quali i riscontri sulla vita di tutti i giorni? Quanto bisogna muoversi in relazione all'età? Il libro dà una risposta a domande che spesso ci si rivolge, ma che rimangono insolute, illustrando con dati ed esempi mirati quanto l'attività fisica aiuti l'apprendimento e la socializzazione nei giovani e quanto rallenti l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare in tutte le categorie d'età. Inoltre prende in considerazione lo sport in relazione ai disturbi più comuni come il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

La dieta dei gioielli

a cura di Giuliano Da Villa



Giuliano Da Villa
La dieta dei gioielli

Un tempo l'uomo viveva meno anni, ma l'efficienza fisica e mentale era preservata fino all'ultimo momento. Oggi viviamo più a lungo, ma molti di questi anni guadagnati rischiano il deterioramento biologico.

Invertire l'età biologica rispetto a quella cronologica è possibile con un rimedio anti-età: il cibo, un farmaco potente, in grado di influenzare la dinamica dei nostri ormoni e il funzionamento del nostro metabolismo.

Se gli antichi pensavano che il cibo degli dèi avrebbe garantito la vita eterna, oggi sappiamo che il cibo giusto può rallentare efficacemente l'invecchiamento e garantire una sana esistenza. Alla luce di questa consapevolezza, Giuliano Da Villa, specialista in medicina interna, docente universitario e già consulente dell'Organizzazione mondiale della Sanità e del Ministero della Sanità, ha scritto "La dieta dei gioielli". Un volume agile e di facile consultazione sulle proprietà degli alimenti, veri gioielli per l'uomo di tutte le età, ricco di consigli utili sulle porzioni e le combinazioni da prediligere, sezioni dedicate all'attività fisica, all'obesità e ai luoghi comuni da sfatare.

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
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)
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



800 607.337

GRATIS ANCHE DAI CELLULARI

www.sifinanziamenti.it



PRESTITI PERSONALI

DEDICATO A

PENSIONATI

PENSIONATI INPS
 PENSIONATI INPDAP
 PENSIONATI ENPALS
 PENSIONATI ENASARCO
 PENSIONATI EX IPOST
 CASSA GEOMETRI
 CASSA RAG. E COMMERCIALISTI
 ANCHE PENSIONI COINTESTATE

DIPENDENTI PUBBLICI E PRIVATI

GRANDIAZIENDE	INSEGNANTI	IMPIEGATI BANCARI
S.P.A., S.R.L., COOPERATIVE	PERSONALE NON DOCENTE	TRASPORTO PRIVATO
COMUNALI	PUBBLICA AMM.NE	FERROVIERI
MINISTERIALI	POSTE ITALIANE	MARITTIMI
FORZE DELL'ORDINE	INFERMIERI	SETTOREALIMENTARE
FORZE ARMATE	GRANDE DISTRIBUZIONE	OPERAI INDUSTRIALI
VIGILI DEL FUOCO	TELECOMUNICAZIONI	OPERATORI ECOLOGICI
MEDICI CONVENZIONATI	TRASPORTO PUBBLICO	E ALTRE CATEGORIE

anche con **PROTESTI**
RITARDI DI PAGAMENTO
RECENTI NEGAZIONI DI PRESTITO
SEGNALAZIONI IN CRIF
PIGNORAMENTI

NESSUNA SPESA DI ISTRUTTORIA
 EROGAZIONI ANCHE IN 48 ORE
 NON SERVE MOTIVARE IL PRESTITO
 RATE A PARTIRE DA 24 A 120 MESI
 DECIDI TU QUANTO PAGARE AL MESE
 FIRMA SINGOLA

Operazione Trasparenza! il Cliente al 1° posto...

ALCUNI ESEMPI da 2.500 € a 30.000 €

erogato 2.500 €	rate a partire da 50 €	con TAEG fisso 13,17%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Privata T.A.N. 6,9% fisso - 72 quote mensili - importo totale 3.600 €		
erogato 5.000 €	rate a partire da 61 €	con TAEG fisso 8,43%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Pubblica T.A.N. 5,8% fisso - 120 quote mensili - importo totale 7.320 €		
erogato 15.000 €	rate a partire da 182 €	con TAEG fisso 8,28%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Pubblica T.A.N. 5,8% fisso - 120 quote mensili - importo totale 21.840 €		
erogato 30.000 €	rate a partire da 396 €	con TAEG fisso 10,41%
riferito ad un Cliente di 40 anni inserito nell'Amministrazione Privata T.A.N. 6,9% fisso - 120 quote mensili - importo totale 47.520 €		

IN CASO DI ESTINZIONE ANTICIPATA SARANNO ELIMINATI GLI INTERESSI NON ANCORA MATURATI



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale commissionato da Si! Finanziamenti Personali S.r.l. con sede in Via Jacopo Dal Verme, 7 - 20159 Milano - Tel. 02.69.49.13.81 - Fax 02.54.10.23.76 - istruttoria@sifinanziamenti.it www.sifinanziamenti.it - Si! Finanziamenti Personali S.r.l. è iscritta al n° A7611 presso O.A.M. (Organismo degli Agenti e dei Mediatori). Fogli informativi affissi nonché asportabili messi a disposizione del pubblico in sede - Gli esempi su indicati sono comprensivi dei seguenti costi e sono inclusi nei T.A.E.G. esposti: 1) coperture assicurative rischio vita e perdita impiego o pecuniaria; 2) commissioni bancarie o finanziarie e di agenzia. Offerta valida fino al 30/09/2013.



PROPRIETARIO ED EDITORE
 ANCoS - Associazione Nazionale
 Comunità Sociali e Sportive di
 Confartigianato
 ancoss@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, Alice Melloni

PROGETTO GRAFICO
 MAB.q S.r.l.

IMPAGINAZIONE
 Elena Colombi

CREDITI FOTOGRAFICI
 iStock, Archivio MAB.q,
 Foto FederScherma/Bizzi, Turismabile

HANNO COLLABORATO
 Giulia Cavaliere, Giorgio Diaferia,
 Ada Guglielmino, 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 APPENDERE
 CON LE OPERE PITTORICHE
 E FOTOGRAFICHE VINCITRICI
 DEL CONCORSO NAZIONALE
 ANAP-ANCOS DI PITTURA
 E FOTOGRAFIA**

Cari amici,
 è da poco iniziato il nuovo anno e la sabbia della clessidra della quotidianità ricomincia a scivolare, silenziosa come i pomeriggi d'inverno, tra le foglie che iniziano ad arrossire. I più piccoli hanno ripreso ad andare a scuola dopo le vacanze natalizie; e di scuola intendiamo parlarvi, nel numero di "Nuovi percorsi" che avete tra le mani, in merito ai progetti di riscoperta degli antichi mestieri, che abbiamo attuato in istituti di diverso grado e che speriamo di riproporre presto perché quello artigiano è un tesoro inestimabile che non possiamo permetterci di trascurare. Così come non vanno trascurate le esigenze di chi vive con qualche ostacolo in più. Parliamo di disabili, e in particolare di coloro che, nonostante un handicap fisico, non perdono ma rafforzano la propria voglia di vita e di normalità. Parliamo, soprattutto, dei disabili in movimento, che viaggiano e così sfidano, con più forza e tenacia degli altri, le piccole grandi difficoltà che ogni giorno si pongono dinanzi al loro cammino. E se oggi muoversi è più semplice, grazie alle nuove tecnologie, e agli smartphone che, compatti e fedeli, ci seguono ovunque, è bene tenere a mente che con i diritti non si scherza. E, insieme, come ci racconta chi di diritti dei disabili si occupa ogni giorno, l'integrazione è una mèta più vicina.

*Aldo Zappaterra
 Presidente ANCoS*

- 02. Ricezione e disabilità: vincere la sfida per l'accessibilità e la mobilità in vacanza**
- 05. Disabilità e tecnologia. Sullo smartphone le applicazioni per viaggiare facile - Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità - Manifesto per la promozione del Turismo Accessibile**
- 07. Superare l'handicap insieme. Intervista a Roberto Speciale**
- 08. Elisa Di Francisca, campionessa olimpica di fioretto**
- 10. La scherma ieri e oggi: l'arte di competere con la spada o il fioretto**
- 12. A Torino i campionati nazionali di bocce ANCoS**
- 13. Informazioni e Scadenze Torino**
- 14. A Natale in Valle D'Aosta e in primavera a Budapest**
- 15. Assemblea nazionale per il rinnovo cariche**
- 16. Aggregazione e confronto per far crescere l'ANCoS**
- 18. Festa della Persona in piazza**
- 19. I progetti frutto del 5x1000 ANCoS**
- 22. Progetto scuola. Alla riscoperta degli antichi mestieri**
- 23. Sulle orme di Garibaldi**
- 24. L'informazione multimediale a Torino**
- 26. FIAPA: presentata a Bruxelles la carta per i diritti delle persone anziane**
- 28. Salute. La lombalgia, come prevenire e curarla**
- 30. L'esperto risponde: caratteristiche della Fondazione di Partecipazione**
- 31. A Roma sulle orme di Augusto e a Genova tra gli scatti di Doisneau**
- 32. Proposte di lettura**



RICEZIONE TURIS

Vincere la sfida per l'accessibilità e la mobilità in vacanza

» Lorena Leonardi

► Per niente facile, nel nostro Paese, la vita di un disabile. E se è vero che il problema maggiore, anche oggi, rimangono le barriere mentali, c'è da dire che nemmeno quelle architettoniche scherzano. Anche le operazioni più banali, come parcheggiare o entrare in un bar, per chi si muove sulle quattro ruote di una carrozzella e non su due gambe, possono diventare un'impresa. L'accessibilità e la mobilità sono le sfide più temibili per qualunque disabile già nella quotidianità, ma lo diventano in modo particolare quando si intende trascorrere qualche giorno fuori casa. Complici le migliori condizioni di vita anche di chi convive con una disabilità, sono sempre più coloro che decidono, da soli, in gruppo o con la famiglia, di partire per una vacanza. Dall'area di sosta in autostrada all'imbarco del traghetto, dall'aereo fino all'hotel, passando per musei e ristoranti, gli impedimenti non mancano e la vacanza, da parentesi di relax e divertimento, rischia di tramutarsi in una corsa a ostacoli. Eppure l'accessibilità, intesa come possibilità di accesso ai luoghi che ospitano attività turistiche e ai servizi forniti dagli

operatori impegnati in attività turistiche, rappresenta un diritto fondamentale, fissato dalla Convenzione Onu sui diritti delle persone con disabilità, ratificata dal nostro Paese nel 2009.

È quindi necessario garantire l'accessibilità di tutti i luoghi, altrimenti si compie un atto di discriminazione.

Attenzione, però: accessibilità non necessariamente vuol dire dotare una struttura ricettiva di un bagno attrezzato e di qualche rampa più o meno funzionale, ma garantire a chiunque la possibilità di vivere una determinata esperienza.

Non ci si deve fermare all'accessibilità dell'hotel, ma è necessario immaginare una diversa strategia territoriale, una diversa filosofia nel pensare le nostre città e i nostri sistemi di turismo locale nel loro complesso: servizi, trasporti, circuiti culturali (musei, cinema, ristoranti), agriturismo o negozi dove andare semplicemente a fare spese. Chi convive con una disabilità ha, logicamente, il diritto di ricevere un trattamento pari a quello di tutti gli altri turisti. A cambiare sono solo le modalità per soddisfare le esigenze ed i bisogni che questi

TICA E DISABILITÀ



clienti presentano. Quando preparano il trolley, le persone con disabilità non guardano solamente a luoghi senza barriere architettoniche, ma cercano ospitalità, chi sappia accoglierle, chi sappia rispondere alle loro esigenze ed ai loro bisogni. Soprattutto se non si viaggia con un mezzo proprio, il trasporto pubblico locale è un elemento



fondamentale dell'offerta turistica, così come il valore culturale, l'accessibilità dei luoghi, la qualità dell'ambiente, l'organizzazione del verde. Non si tratta, insomma, di creare proposte "speciali" per persone "diverse", ma di valorizzare e ottimizzare quanto esiste, modulandolo sulle esigenze di tutti, innalzando la qualità dell'accoglienza e l'indice di integrazione. D'altra parte, dove una persona con difficoltà di movimento vive bene, gli altri vivono ancora meglio. Turismo accessibile è appunto attenzione ai bisogni di tutti coloro che vogliono godersi un momento di vacanza, non solo delle persone con disabilità, ma anche di bambini, anziani, mamme con passeggini, persone con allergie o intolleranze di tipo alimentare. Turismo accessibile, quindi, come offerta molto alta, poiché in grado di comprendere e risolvere i bisogni di tutti.

Inoltre, anche a livello di marketing i disabili rappresentano un target interessante per gli imprenditori del settore turistico-ricettivo. Oltre 1 miliardo in tutto il mondo (15% della popolazione) e quasi 3 milioni in Italia (4,8%) della popolazione, come sottolinea l'Istat nell'ultima rilevazione italiana sulla disabilità che risale al 2004, quando si contavano in Italia 2 milioni e 600 mila persone disabili da 6 anni e più che vivono in famiglia e altre 190.134 residenti nei presidi socio-sanitari, per un totale di circa 2 milioni 800mila persone con disabilità nel nostro Paese, per lo più anziani (circa 1,9 milioni) e per lo più donne (66,2% del totale). Tra Europa e Stati Uniti, ci sono 70 milioni di persone sulla sedia a rotelle: basterebbe che il 3% decidesse di venire a visitare l'Italia per avere oltre due milioni di turisti. Insomma, il turismo per disabili è un mercato verticale, ad alta specificità e tutto ancora da esplorare. In quest'ottica, anche i territori si mobilitano per promuovere l'accessibilità come sinonimo di qualità dell'offerta turistica: la Regione

Turismo accessibile è attenzione alle necessità, comprendere e risolvere i bisogni di tutti

Piemonte, con la Consulta per le Persone in Difficoltà di Torino, ha promosso Turismabile, iniziativa che fornisce, nell'ambito regionale, informazioni su itinerari, strutture ricettive e di interesse culturale, servizi di trasporto ed a carattere turistico, nonché segnala le attività fruibili da tutti, organizzando insieme all'interessato il soggiorno che meglio soddisfa le proprie aspettative ed esigenze. Inoltre, grazie alla collaborazione con agenzie di viaggio, Turismabile può organizzare in Italia o all'estero, una vacanza su misura. Un database consente di consultare le schede monografiche delle "strutture per tutti", galleria fotografica inclusa.

Anche l'associazione Handy Superabile offre sul suo sito internet proposte per ogni destinazione, con report fotografico e informazioni sull'accessibilità in riferimento alle diverse tipologie di esigenze, non solo motorie o sensoriale, ma anche di persone dializzate o con intolleranze alimentari. Ancora, si rivolgono in particolare ai turisti con problemi di udito, di vista e con disabilità intellettive o relazionali, sia che viaggino in gruppo, con associazioni, sia come singoli, le proposte lanciate dall'associazione Planet

Viaggiatori Responsabili, nata con l'obiettivo di promuovere e sviluppare il turismo responsabile in un'ottica di incontro, dialogo, scambio e solidarietà tra i popoli mediante proposte organizzate in collaborazione con associazioni e operatori italiani specializzati sui temi della disabilità. Volontari ed esperti del settore sono, dunque, chiamati a coniugare le ragioni dell'impresa turistica con la risposta ad una domanda di "ospitalità" che richiede attenzioni, conoscenze tecniche e soprattutto capacità di dialogo. Abbattuto il gradino del marciapiede e costruita una scivola per facilitare il passaggio, la mente aperta e il sorriso rimangono sempre la migliore forma di accoglienza.



Henable ZTL



SULLO SMARTPHONE LE APPLICAZIONI PER VIAGGIARE FACILE

SE A DARE UNA MANO È LA TECNOLOGIA

Quando un disabile è in viaggio, spesso a mancare non sono i servizi, ma le informazioni e, in questo senso, le nuove tecnologie rappresentano una vera e propria manna dal cielo. Lo sa bene Ferdinando Acerbi, 47 anni, ex campione olimpionico di equitazione che, da disabile, ha inventato **Henable**, la prima app che consente di ottenere direttamente sul proprio smartphone le autorizzazioni necessarie alle persone diversamente abili per accedere alle Zone a traffico limitato (Ztl) nei comuni italiani.

Per conoscere in anticipo il grado di accessibilità di numerosi luoghi pubblici esiste **Easy way**: frutto di un progetto no-profit, elaborato con il contributo della Fish, consente agli utenti stessi, come una sorta di "Tripadvisor" dei disabili, di segnalare il grado di accessibilità di ogni luogo. A indicare itinerari turistici all'insegna dell'accessibilità ci pensa **Bircle**, dove le persone con disabilità motoria possono acquistare guide turistiche specifiche per le proprie esigenze.

Per viaggiare con serenità e partecipare alla vita sociale e culturale di un luogo esiste invece **Wheelmap**, una mappa interattiva con 330 mila voci e in 23 lingue che consente di cercare, segnalare e trovare alberghi, musei, trasporti, cinema, ristoranti, uffici, supermercati senza barriere.

Chi ha bisogno di un taxi può usare l'app **Taxi sordi**, sviluppata dall'Ente Nazionale Sordi e Unione Radiotaxi Italiani per coloro che non possono parlare al telefono: dal cellulare, con una semplicissima interfaccia, è possibile prenotare un taxi in qualsiasi città d'Italia.

Per chi si muove in aereo, l'**Enac** - Ente Nazionale per l'Aviazione Civile ha pensato un'app con info pratiche sull'utilizzo del mezzo aereo da parte dei passeggeri con disabilità o a mobilità ridotta. Una sorta di guida multimediale che consente di avere a portata di click le cose importanti da sapere prima di mettersi in viaggio in aereo: ad esempio, che il viaggiatore con disabilità è tenuto a ricordare i propri specifici bisogni di viaggio 48 ore prima della partenza e che ha diritto a portare con sé due dispositivi di mobilità o il proprio cane guida che può viaggiare in cabina, nel caso di persona non vedente.

I DIRITTI NON VANNO IN VACANZA

CONVENZIONE ONU SUI DIRITTI DELLE PERSONE CON DISABILITÀ E MANIFESTO PER LA PROMOZIONE DEL TURISMO ACCESSIBILE

NAZIONALE



» Zina Aceto

Le discriminazioni si combattono su più fronti: a supportare il piano culturale concorrono le leggi, sostrato di tutti i diritti. Compreso quello delle persone con disabilità «a prendere parte su base di uguaglianza con gli altri alla vita culturale», come recita la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità approvata dall'Assemblea delle nazioni unite nel dicembre 2006 e ratificata dal Parlamento italiano nel 2009. Attraverso i suoi 50 articoli, la Convenzione indica la strada da percorrere perché in tutti gli Stati vengano garantiti i diritti di uguaglianza e di inclusione sociale di tutti i cittadini con disabilità. Alla voce dedicata alla "Partecipazione alla vita culturale e ricreativa, agli svaghi e allo sport" si legge che gli Stati si impegnano ad adottare «tutte le misure adeguate a garantire alle persone con disabilità: (a) l'accesso ai prodotti culturali in

formati accessibili; (b) l'accesso a programmi televisivi, film, spettacoli teatrali e altre attività culturali, in formati accessibili; (c) l'accesso a luoghi di attività culturali, come teatri, musei, cinema, biblioteche e servizi turistici, e, per quanto possibile, a monumenti e siti importanti per la cultura nazionale».

In attuazione di queste premesse, che costituiscono, nel loro insieme, l'articolo 30 della Convenzione, il nostro Paese ha stilato un Manifesto per la promozione del Turismo Accessibile.

Il documento parla, a proposito del disabile, come di una «persona nella sua accezione più completa, con i suoi specifici bisogni», ma lo prende in considerazione anche come «cittadino» e «cliente che ha diritto a fruire dell'offerta turistica in modo completo e in autonomia, ricevendo servizi adeguati e commisurati a un giusto rapporto

qualità-prezzo».

L'accessibilità contemplata nel Manifesto comporta il coinvolgimento di tutta la filiera turistica a livello nazionale e locale, dal sistema dei trasporti alla ricettività, passando per la ristorazione, la cultura, il tempo libero e lo sport. L'accessibilità dei luoghi, si legge, «non deve determinare la scelta della vacanza», e viene auspicata la promozione di «una comunicazione positiva, che eviti l'uso di termini discriminanti». Ancora, viene incentivato «un cambiamento culturale che generi profondi mutamenti dei modelli organizzativi e gestionali, ancora prima che strutturali», e le autonomie locali sono invitate a «implementare l'accessibilità urbana, degli edifici pubblici e dei trasporti locali, pianificando inoltre periodiche azioni di verifica e di promozione delle proposte turistiche per tutti».

SUPERARE L'HANDICAP INSIEME

Intervista a Roberto Speciale, presidente nazionale di Anffas

» Lorena Leonardi

L'Anffas è l'associazione nazionale di famiglie di persone con disabilità intellettiva e/o relazionale. Nata a Roma nel 1958, la onlus ha sedi in tutta Italia e difende i diritti delle persone con disabilità e delle loro famiglie in ogni ambito della vita

La vostra associazione conta quasi mezzo secolo di attività.

Lavorate in sinergia con altre associazioni? A quali progetti?

«Anffas aderisce al Forum Nazionale del Terzo Settore e alla Fish – Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap e collabora in maniera attiva con entrambi gli organismi per tutte quelle attività volte a favorire l'inclusione delle persone con disabilità nel paese, in ogni ambito della società. Da anni, inoltre, abbiamo sviluppato una partnership con Inclusion Europe, associazione europea di famiglie di persone con disabilità intellettiva, con cui portiamo avanti varie iniziative tra cui quelle relative alla promozione dei diritti alla formazione permanente per gli adulti con disabilità».

A chi può rivolgersi una persona con disabilità che non vede rispettati i propri diritti?

«Ad Anffas sicuramente, ma anche a tutte quelle associazioni che come noi si battono per i loro diritti. Per quanto ci riguarda, sul territorio italiano abbiamo una rete di sportelli "S.A.I.? - Servizio Accoglienza e Informazione" che fornisce gratuitamente informazioni, suggerimenti e consulenza su tutti i principali argomenti di interesse per la disabilità, in particolare intellettiva e relazionale e a coordinare tutto vi è la sede nazionale. Tutti i nostri recapiti sono sul sito www.anffas.net».

Quali iniziative promuovete per la tutela dei diritti delle persone con disabilità?

«Le iniziative di Anffas sono innumerevoli poiché riguardano la persona con disabilità nella sua totalità, quindi sotto ogni aspetto della vita, per consentire loro di avere una vita libera, indipendente e tutelata. Per questo Anffas supporta le per quanto riguarda, ad esempio, inclusione scolastica, inserimento lavorativo, tutela giuridica e salute. Attraverso il Consorzio autonomo degli enti a marchio Anffas ci occupiamo di tutto ciò che riguarda la formazione e la ricerca tecnicospesifica e con la Fondazione "Dopo di Noi" svolgiamo attività per consentire alle persone con disabilità che non hanno più i genitori accanto di avere una vita autonoma e serena».



Turismo e disabilità: quali priorità per promuovere inclusione e uguaglianza?

«Il turismo rappresenta un settore importante per ciò che concerne la disabilità poiché spesso dimostra quanto siano ancora discriminate le persone con disabilità e conseguentemente le loro famiglie. Nonostante l'art. 30 della Convenzione Onu sui Diritti delle Persone con Disabilità (ratificata dallo Stato Italiano nel 2009) infatti, menzioni chiaramente anche il turismo come diritto delle persone con disabilità, ad oggi sono ancora molte le segnalazioni che riceviamo relativamente a strutture non accessibili, mancanza di assistenza specifica in aeroporto. Fortunatamente si sono moltiplicate le iniziative di promozione del turismo accessibile sia da parte delle associazioni delle persone con disabilità che da parte degli enti del turismo stesso. È importante ricordare, però, che non si deve far riferimento non solo alle barriere architettoniche "materiali" ma anche a quelle relative alle informazioni: è importante, infatti, promuovere l'accessibilità delle informazioni, ad esempio con guide turistiche scritte in linguaggio facile da leggere e da capire».

ELISA DI FRANCISCA

Intervista alla fiorettaista azzurra,
campionessa olimpica 2012

» Zina Aceto

► Sei salita la prima volta su una pedana a 7 anni e da allora sono passati molti anni...

Quando è nata la passione per la scherma?

La mia passione per la scherma è nata proprio intorno ai 7 anni quando mio padre mi ha portata dal maestro Tricoli per provare il fioretto. È nato così questo grande amore che dura fino ad oggi.

Al fioretto, ci sei arrivata per caso, o è una cosa che si sceglie?

È una scelta precisa, ma credo anche sia qualcosa che hai dentro e che ti è stata tramandata. A me è una preziosa eredità della mia fantastica terra, Jesi.

Che emozione provi a stare in pedana?

È un mix di adrenalina, concentrazione e sete di vittoria. Sono sicura che sarà così ancora per molto tempo. Ho ancora voglia di vincere!

C'è un rito nella vestizione prima di andare in gara?

In realtà no. Non ci sono regole precise da seguire.

Finito l'assalto, cosa provi quando avverti di aver vinto?

Mi libero con un urlo e abbracciando le persone a cui voglio bene, che ho la fortuna di avere vicine. Poi, naturalmente do la mano alla mia avversaria. Stringo sempre la mano, sia nella vittoria che nella sconfitta.

Molti atleti hanno un gesto scaramantico prima della competizione. Tu ne hai uno prima di salire in pedana?

Non sono scaramantica. Eseguo i gesti che più mi vengono naturali.

Sei una medaglia d'oro. Che significa per te rappresentare il tricolore?

È un grande onore e allo stesso tempo una grande responsabilità. Mi sento molto patriottica e, ogni volta che canto l'inno di Mameli dopo una vittoria, provo un'emozione grandissima.

Cosa ci vuole per diventare "campioni", oltre all'impegno, al sacrificio e alla dedizione?

Impegno, sacrificio e dedizione sono gli ingredienti principali. Poi ci vuole anche un pizzico di fortuna e la capacità di mantenere sempre alte le motivazioni, la passione e il divertimento. Credo che il segreto stia proprio nel divertirsi sempre facendo sport.



ELISA DI FRANCISCA

NATA A JESI, IN PROVINCIA DI ANCONA, NEL 1982, ELISA SALE PRESTISSIMO IN PEDANA: TRA I SUOI MAESTRI, TRICCOLI, GIULIO TOMASSIMI E STEFANO CERIONI. SUBITO SPICCA COME PROMESSA DEL FIORETTO: NEL 1995 È CAMPIONESSA ITALIANA "RAGAZZE", L'ANNO SUCCESSIVO È MEDAGLIA D'ARGENTO AI CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI. NEL 2004 È QUINTA AI CAMPIONATI EUROPEI, E VINCE, NEL 2005, ALL'AVANA. NEL 2011 CONQUISTA IL PRIMO POSTO AGLI EUROPEI DI SHEFFIELD ED È ARGENTO AGLI EUROPEI DI CATANIA. GRANDE SUCCESSO, NEL 2012, ALLE OLIMPIADI DI LONDRA, DOVE CONQUISTA LA'ORO NELL'INDIVIDUALE E A SQUADRE CON VALENTINA VEZZALI, ARIANNA ERRIGO E ILARIA SALVATORI. TRA I SUCCESSI DI QUEST'ANNO, L'ORO AGLI EUROPEI DI ZAGABRIA E AI GIOCHI DEL MEDITERRANEO DI MERSIN E IL BRONZO AI MONDIALI DI BUDAPEST. OGGI GAREGGIA PER IL GRUPPO SPORTIVO DELLE FIAMME ORO DELLA POLIZIA DI STATO.

Nelle pagine, momenti di gara di Elisa Di Francisca

Sotto la Di Francisca con Valentina Vezzali



DI SPADA O DI FIORETTO

» Alice Melloni

Scherma, uno degli sport italiani di maggior successo tra passato e presente

► L'arte di competere è sempre stata una faccenda a due. Un gioco in cui l'avversario è la croce del campione e insieme la sua delizia, la possibilità di raggiungere il successo o il motivo della sconfitta. La scherma è la massima espressione di questa sfida. Che è combattuta con una vera e propria "arma" e acquisisce, dunque, un sapore ancora più primordiale e profondo. Le origini stesse di questo sport, che oggi in Italia è molto seguito, affondano molto in là nella storia, in un passato antichissimo. Il termine "scherma" deriva dal tedesco "skirmen" che significa "difendersi", "ripararsi" o, come si legge sul vocabolario dell'Accademia della Crusca, "riparare con arte il colpo che tira il nemico e cercare di offenderlo sempre". Quest'arte si evolve nel corso dei secoli a partire dalle prime armi da taglio, passando agli spadoni medioevali fino ad arrivare alle armi da punta dei giorni nostri. Con un'estensione dal puro duello militare all'uso "civile" per la salvaguardia dell'onore e dei principi morali. Fu solo nel XIII secolo, però, che la scherma italiana iniziò a godere di prestigio fuori dai confini nazionali e fu proprio un italiano, Achille Marozzo, a pubblicare nel 1536 un'opera completa dal punto di vista tecnico

e critico, che segnò i punti principali della disciplina. La storia italiana, quindi, è intrecciata a doppio filo con questo sport, elegante e tradizionale. Il Seicento fu, poi, il secolo che consacrò "cappa e spada" e che vide nascere le basi del codice cavalleresco, mentre il Settecento fu il secolo più produttivo da un punto di vista letterario e narrativo. Ma soltanto all'Ottocento si fa risalire, di fatto, la nascita della moderna scuola italiana di scherma, da sempre considerata una delle migliori al mondo per gli ottimi risultati raggiunti sia in Italia che all'estero. Arrivando al secolo scorso, il 3 giugno 1909 venne costituita a Roma la Federazione Schermistica Italiana, su iniziativa del capitano Augusto Ciacci; il 5 ottobre 1923 il nome venne modificato in Confederazione Italiana di Scherma (CIS) e dieci anni più tardi, nel 1933, venne scelto l'attuale nome di Federazione Italiana Scherma (FIS). La contemporanea nascita nel 1913 della Federazione Internazionale di Scherma (FIE) e lo svolgersi delle Olimpiadi fecero sì che la scherma si trasformasse da semplice concetto di arte in un vero e proprio sport incluso nel palmares olimpionico. In 100 anni di storia, dalle Olimpiadi di Parigi



Appuntamenti
Torino



CAMPIONATO NAZIONALE BOCCE ANCoS: FINALI

Domenica 22 settembre 2013 si sono svolte sui campi della ASD Virtus Brandizzo, in provincia di Torino, le fasi finali dei Campionati Nazionali ANCoS di bocce.

Molti i partecipanti che nella atmosfera festosa di questa giornata di gare non hanno rinunciato a una giusta dose di sano agonismo davanti al pubblico che li ha sostenuti con grande vivacità. Sei i titoli assegnati tra gli oltre quattrocento iscritti. Per il secondo anno, e dopo il successo della passata edizione, presente nuovamente in tabellone anche la specialità della *pétanque*. Nella tabella sono riportati i nomi delle Associazioni e dei Circoli che hanno conquistato il podio e i nomi dei vincitori delle singole specialità che si sono aggiudicati le medaglie e i trofei messi in palio.

Specialità	Circolo	Atleta
Individuale Femminile	Rubino	Morozzi
Individuale maschile	Pro Grugliasco	Alineri
Coppie	Ciriacese	Merlo - Ambrogio
Terne	Ciriacese	Soffietti - Bertold - Ciocatto
Quadrette	Crimea	Ortolano - Chiarlo - Savio - Giordani
Pétanque	Virtus Brandizzo	Renard G. - Milana

Nuovi Percorsi è anche online!

Per sfogliare e leggere l'ultimo numero di Nuovi Percorsi anche dal vostro personal computer, tablet o smartphone oggi c'è il nuovo sito ANCoS www.ancos.it. Sul portale, completamente rinnovato, sono disponibili tutte le informazioni sugli eventi in programma e sulle iniziative di Progetti Sociali, Turismo Sociale e Attività sportive. In tempi di crisi, non dimenticate di consultare la pagina dedicata alle Convenzioni nazionali. Saranno progressivamente aggiornate anche le pagine delle sedi distribuite sul territorio italiano. In più, dalla home page, cliccando su "Rivista ANCoS" si possono scaricare tutti i numeri usciti di Nuovi Percorsi e sfogliare, a video, il vostro magazine preferito.

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

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

AFFILIARSI È OBBLIGATORIO:

ANCoS non è solo una tessera, significa assistenza continua dodici mesi l'anno con la consulenza di persone e professionalità esperte e competenti, pronte a fornire informazioni sugli adempimenti e gli obblighi dei Circoli affiliati.



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.

NATALE IN MONTAGNA...

A Gressoney La Trinité, in Valle d'Aosta, dal 22 al 26 dicembre 2013; al centro del comprensorio sciistico Monterosa Ski, la patria italiana del fuoripista, con 200 chilometri di piste e impianti modernissimi. È una deliziosa località in cui trascorrere una vacanza di sport, cultura e scoperta delle antiche tradizioni walser. Tutto questo presso l'IGV Club a Trinité, ovvero il massimo del comfort in una verde pineta a 1.850 metri di altitudine, sotto il massiccio del Monte Rosa. Una struttura ideale per famiglie, con spazi dedicati ai bambini mentre i più grandi possono scegliere tra sport, fitness e camminate a contatto la natura o il relax del centro benessere e dopo lo sci e la neve. A "La Trinité" gli animatori coinvolgono ogni giorno gli ospiti in splendide passeggiate, con giochi e tornei e, quando scende la sera, si trasformano in attori e ballerini diventando protagonisti di spettacoli di cabaret e musica dal vivo. Il prezzo? € 800,00 a coppia con trattamento di pensione completa. Un'occasione da non perdere per un Natale davvero con i fiocchi!

...E PRIMAVERA A BUDAPEST!

Le quiete colline di Buda, la vivacità di Pest. E il Danubio che scorre placido e imponente. Budapest è considerata una delle più belle e incantevoli città della Mitteleuropa. Segnata da eventi storici spesso drammatici, la capitale dell'Ungheria ha saputo conservare intatto il fascino dell'atmosfera fin de siècle che si respira attraverso i suoi ampi viali e gli eleganti palazzi che le hanno valso il soprannome di Parigi dell'Est. Il viaggio proposto da ArtQuick prevede quattro giorni con volo aereo da Torino a Budapest, visite guidate a Buda e Pest e tempo libero per un po' di shopping e per coccolarsi con le ottime torte della storica Pasticceria Gerbaud che affaccia su Piazza Vörösmarty o per una cena con spettacolo di folclore. Quando? dal 4 al 7 aprile 2014, quota di partecipazione con voli di linea Alitalia da Torino e sistemazione in camera doppia (hotel ***, 3 pernottamenti con colazione a buffet): € 510,00.



NAZIONALE



Sapersi muovere è un'arte

Percorrere strade note o tracciarne di nuove, esplorare la realtà da diverse prospettive, mettersi alla prova. Il viaggio è tutto questo e molto di più. Partenza e arrivo sono i punti fermi, in mezzo c'è l'energia e il dinamismo del movimento.

ArtQuick aiuta le persone a muoversi con piacere: un'arte e una passione, una combinazione perfetta di competenze e abilità, strategia e creatività.

Per essere sempre accanto al viaggiatore, sia per spostarsi in luoghi diversi, sia per dare allo spostamento un senso e un valore diversi per vivere nuove esperienze.

Per essere sempre aggiornati sulle proposte ArtQuick e trovare sempre nuovi spunti c'è la newsletter da richiedere sul sito www.artquick.it, cliccando su "Iscrizione".

ARTQUICK
sapersi muovere è un'arte

Per maggiori informazioni:

ArtQuick: Piazza Castello, 29
10123 Torino
Numero Verde Ancos 800 863 86
Fax 011.5526060
Email: vacanze@artquick.it

ASSEMBLEA NAZIONALE PER IL RINNOVO CARICHE



Il 5 novembre in occasione dell'Assemblea per il rinnovo cariche è stata confermata all'unanimità la fiducia ai vecchi componenti il Consiglio direttivo rieleggendo gli stessi a far parte del nuovo. Inoltre, sono stati riconfermati il Presidente uscente, Aldo Zappaterra, il Vice Presidente, Massimo Donnini, e Segretario Nazionale è stato nominato Fabio Menicacci.

GLI ORGANI ANCoS:

Presidente Nazionale:

Aldo Zappaterra

Vice Presidente:

Massimo Donnini

Segretario Nazionale:

Fabio Menicacci

Consiglio Direttivo:

Aldo Zappaterra, Massimo Donnini, Fabio Menicacci, Salvatore Ascioti, Giuseppe Azzolini, Rosario Calcagno, Andrea De Simone, Stelvio Gauzzi, Sergio Lucesoli, Giampietro Omati, Paolo Ciardo, Renato Rolla, Maria Servetti, Sergio Urbani.

Giunta Esecutiva:

Aldo Zappaterra, Massimo Donnini, Stelvio Gauzzi, Renato Rolla, Sergio Lucesoli, Paolo Ciardo, Giampietro Omati.

Collegio dei Sindaci Revisori:

Presidente: Gianfranco Neri
Effettivi: Giovanna Di Tella, Stefano Mazzocchi
Supplenti: Emo Montomoli, Salvatore Mormina

Collegio dei Probiviri:

Presidente: Mario Alfonsi, Elis Piatterra, Luca Baldanzi, Giorgio Tricarico



ANCoS
Confartigianato
persone

“AGGREGAZIONE E CONFRONTO” PER FAR CRESCERE L’ANCoS

LA RIFLESSIONE DEL PRESIDENTE ANCoS, ALDO ZAPPATERRA, A MARGINE DELL’ASSEMBLEA NAZIONALE



Zappaterra ha parlato di raccolta sempre crescente anche per quanto riguarda la destinazione del 5 per mille dell’Irpef, passando dalle poche centinaia di scelte del 2006 alle 14.671 del 2007, alle 14.108 del 2008, alle 26.060 del 2009, alle 31.055 del 2010, alle 31.554 scelte del 2011, alle 35.000 del 2012 fino alle 36 mila per il 2013, che ci hanno consentito di disporre di fondi da destinare a progetti concreti, sia in Italia che all’estero. Quanto all’attività dei circoli affiliati, «rappresenta uno stimolo, soprattutto per quanti vivono da soli, a prendersi cura di se stessi, ad uscire da casa con uno scopo preciso, ad alimentare interessi volti ad elevare la qualità della vita. Attraverso le attività dei Circoli – continua Zappaterra – il sistema può contattare numerose persone alle quali, attraverso ANCoS, possono essere forniti numerosi servizi: CAAF, patronato nonché l’Anap ed anche i servizi tradizionali; la maggior parte dei circoli che hanno anche la somministrazione sono obbligati a tenere contabilità semplificata e necessitano delle pratiche per la sicurezza e l’ambiente». Tutte le iniziative e i programmi

A prendo l’assemblea per il rinnovo delle cariche, il presidente uscente Aldo Zappaterra ha ringraziato i presenti per gli sforzi fatti finora che hanno portato ANCoS ad accrescere la propria presenza sul territorio ed ha, poi, ricordato i risultati ottenuti nel mandato trascorso:

«Nell’ultimo quadriennio abbiamo continuato, e con successo, a sensibilizzare il territorio del ‘Sistema’ sulla validità dell’Associazione che oggi può contare 62 comitati provinciali (prima erano 37) e oltre 80.000 soci, ai quali vanno aggiunti gli oltre 220 mila derivanti dall’affiliazione Anap».



Pittura e fotografia:

Primo classificato:

Maurizio Rapiti, "Dicotomie"

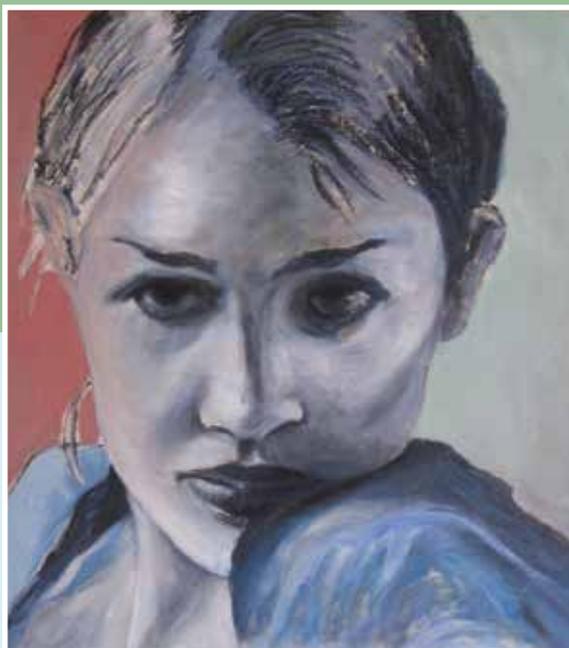
Secondo classificato:

Giovanni Antonio Checchia, "Volto di modella in posa"

Terzo classificato:

Francesca Gaisina, "Dietro le quinte"

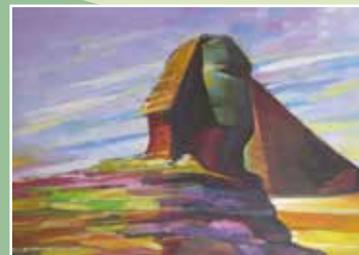
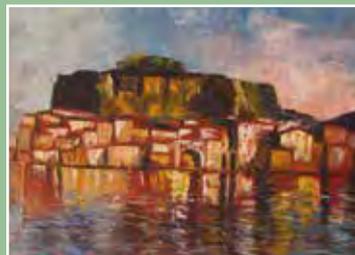
1



2



3



i vincitori del concorso



Primo classificato:

Bruno Tavanti, "L'uomo del tempo – foto N° 4"

Secondo classificato:

Salvatore Iorio, "Falegname 4"

Terzo classificato:

Gian Piero Duranti, "Vetreteria 1"





Anita Silva si è diplomata in Design nel 2009 alla Nuova Accademia di Bella Arti - NABA a Milano.

Nello stesso anno, in occasione della Milano Design Week, per conto di Spazio T35, ha realizzato una installazione sonora e interattiva, curando il progetto nelle varie fasi, dall'iniziale allo sviluppo fino all'implementazione, e occupandosi della raccolta fondi e del coordinamento del team di lavoro.

Sempre nel 2009 è stata vincitrice del concorso "Diamo casa a 10 idee creative" indetto dalla Provincia di Milano. Sin dal 2009, inoltre, collabora come editor on line con la rivista di architettura, design, arte e urbanistica "Abitare".

Nel 2010, in occasione del Fuorisalone 2010, si è occupata del concept e dell'organizzazione di un workshop aperto alle performance degli studenti di diverse università di design a Milano.

Ha seguito workshop con Nicolas Henninger e Alexander Roemerdi EXYZT a Milano, nel corso del Milano Film Festival e a Kigali, in Rwanda.

che l'Associazione si è proposta e che si deve proporre di portare avanti vogliono rendere possibili momenti di aggregazione e di crescita personale e comunitaria, oltre che di confronto, di formazione e di apprendimento dei principi che stanno alla base della cittadinanza attiva, in ogni sua sfaccettatura. Il primo anno del Servizio civile ANCoS si è concluso il 3 settembre scorso: i 10 volontari avviati al servizio presso le sedi territoriali ANCoS di Novara, Terni, Lecce, Latina, Frosinone, Messina, Foggia, Caltanissetta, Pisa e Roma hanno contribuito a portare avanti il progetto di ricerca denominato "Alzheimer: senza ricordi non hai futuro" che è stato approvato e finanziato dall'Ufficio nazionale per il Servizio Civile.

Poiché il numero di sedi, e quindi di comitati, attualmente è aumentato, l'ANCoS ha partecipato al Bando per l'adeguamento degli enti già accreditati, che dovrebbe aumentare, come sedi di attuazione dei progetti di servizio civile, ulteriori 19 comitati provinciali (oltre i 23 già in essere). Il maggior numero di sedi accreditate ci consentirà di avere maggiori possibilità di impiego di volontari al prossimo Bando per il Servizio Civile 2014. Come APS, l'ANCoS può inoltre accedere a numerosi bandi pubblici per il finanziamento di progetti e iniziative di vario genere in ambito culturale, sportivo, sanitario, ricreativo, turistico, come del resto sta già provvedendo a fare. Il presidente Zappaterra ha ringraziato per l'opera svolta, la segreteria dell'ANCoS e il consiglio uscente ed

L'ASSOCIAZIONE
OGGI PUÒ CONTARE 62
COMITATI PROVINCIALI
E OLTRE 80.000 SOCI,
AI QUALI VANNO
AGGIUNTI GLI OLTRE
220 MILA DERIVANTI
DALL'AFFILIAZIONE ANAP

ha ricordato le priorità da realizzare e quali le professionalità su cui, territorialmente, la nuova dirigenza potrà contare:

- **Richiesta di riconoscimento quale Ente di Promozione Sportiva presso il CONI**, che permette di svincolarci dallo CSEN (risparmiando quote associative), svolgere attività autonoma, dare visibilità diretta alle iniziative;
- **Sviluppo dei circoli ricreativi**, poiché sono il fulcro dell'associazionismo. Tramite i circoli è possibile fidelizzare gli attuali soci ma, cosa più importante, è possibile avvicinare persone che altrimenti non conoscerebbero il Sistema Confartigianato;
- **Turismo sociale**: è uno degli aspetti che permettono uno sviluppo non indifferente dell'Associazione e nel quale poter coinvolgere anche le categorie economiche rappresentate dal Sistema Confartigianato: bus operator, ristoratori, produttori di generi alimentari, botteghe storiche, agriturismo. Per statuto ANCoS può svolgere attività di turismo sociale ma, non essendo un ente commerciale, preferiamo che questa attività venga svolta da agenzie convenzionate o meglio ancora con ArtQuick, l'agenzia promossa dal Sistema;
- **Progettazione e ricerca dei bandi di concorso**: molte sono le possibilità di utilizzo di risorse pubbliche, nazionali ed internazionali. Per questo abbiamo investito su una nuova risorsa umana che affianchi la Segreteria;
- **Cinque per mille**: nel ricordare che i fondi derivanti dalla raccolta devono essere contabilizzati separatamente, occorre sottolineare che qualora entro un anno non vengano rendicontati con l'attuazione di progetti attinenti gli scopi sociali e/o per il sociale, il Ministero recupererà le somme concesse. Il consiglio che ci sentiamo di dare è di gestire in modo attento e oculato, tenendo presente sia la progettazione nazionale che quella territoriale.

Il segretario generale di Confartigianato Cesare Fumagalli, intervenuto durante l'assemblea, ha sottolineato l'importanza, specialmente in questi anni di recessione, che i circoli rivestono per l'affermazione dei valori della persona. Ha poi incoraggiato la dirigenza eletta a perseguire gli scopi e le finalità dell'associazione puntando a sviluppare i circoli come punto di riferimento sul territorio e volano della raccolta dei fondi del 5 per mille. Ha concluso l'intervento invitando a non demordere dal progetto che deve innescare sana contaminazione nei territori dove ANCoS non si è ancora sviluppato.



FESTIVAL DELLA PERSONA IN PIAZZA



Sullo sfondo dell'Arena di Verona, durante la 5ª edizione del Festival della Persona, ANCoS insieme agli altri soggetti del settore sociale di Confartigianato, ANAP, INAPA e Caaf, era presente con un proprio stand per fornire informazioni sui servizi rivolti alla persona e sui relativi vantaggi che i soci hanno. ANCoS, inoltre, ha potuto mostrare nel concreto le varie attività in campo sociale portate avanti sia in Italia che all'estero. Cartelloni dislocati lungo tutta la piazza antistante l'Arena riportavano con brevi descrizioni e foto le caratteristiche principali dei progetti di ANCoS. L'attenzione dei passanti era catturata dai nuovissimi pulmini attrezzati per il trasporto disabili appena acquistati grazie ai fondi del 5xMILLE nell'ambito del progetto "TrasportAibile" nato per favorire la mobilità di tutti. Non sono mancati momenti di svago grazie all'allestimento di una pista dove si potevano sperimentare, con l'aiuto di professionisti, i giochi tradizionali del Ruzzolone e delle bocce, e di intrattenimento con l'esibizione di un gruppo folcloristico.

GC



I progetti e le iniziative di ANCoS presentati al Festival della Persona

È fin dalla sua fondazione che ANCoS si impegna per promuovere l'elevazione culturale, l'impegno civile e la solidarietà nei campi sociale, assistenziale, ricreativo e per favorire l'orientamento e la formazione professionale di tutti i cittadini.

Questa "missione" ha da sempre mosso l'associazione verso aree disagiate e persone bisognose che, con le loro esigenze, hanno portato alla nascita di iniziative sociali di grande impatto, sostenute dai fondi del 5xMILLE, dai volontari e dalla generosità dei soci. I progetti riguardano ambiti differenti che interessano particolarmente il settore della salute e del benessere, ma non escludono la cultura, il tempo libero e lo sport.

Tra gli ultimi avviati, ce ne sono di fondamentali, molti dei quali realizzati all'estero e che interessano alcuni dei paesi più bisognosi e sfortunati del mondo. In questi luoghi ANCoS si spende per intervenire a livello sanitario e scolastico, creando strutture adatte ad accogliere e istruire; ma non solo: l'impegno dell'associazione va nel creare una possibilità di futuro a ragazzi o ad adulti disoccupati con progetti specifici di formazione.

L'esperienza in Terra Santa ne è un esempio: a Gerusalemme, in collaborazione con il Patriarcato, sono stati avviati dei laboratori di cucina tradizionale italiana per giovani senza lavoro residenti nell'area: un'opportunità concreta per imparare un mestiere e iniziare un percorso di vita lontano dalle evidenti difficoltà di questo spicchio di mondo. Alla scuola ha fatto poi seguito la nascita del ristorante *La Corte Italiana*, uno sbocco naturale dove poter approfondire le tecniche e mettere in pratica le capacità acquisite. Il ristorante e la scuola sono ora completamente avviati e, in un circolo



5xMILLE



dai il tuo

5xMILLE

ad ANCoS e faremo
cose importanti
C.F. 07166871009

5xMILLE



virtuoso, riescono a sostenersi e autofinanziarsi a vicenda. Sempre in Terra Santa, a Betjala, ANCoS ha deciso di investire una parte dei fondi del 5xMILLE per l'acquisto e l'installazione dei macchinari necessari ad avviare una scuola di tipografia, sfruttando una precedente struttura ormai fatiscente. L'idea, che è appena partita, offre una reale prospettiva di futuro ai giovani abitanti del luogo. Altro paese, altra nazione, ma stessa idea di fondo è alla base de La scuola dei Mestieri di Soddo, in Etiopia. L'opera qui attuata ha un lungo percorso alle spalle che incomincia nel 2000, in occasione del Giubileo, con la donazione simbolica da parte di Confartigianato a Papa Giovanni Paolo II della Scuola dei Mestieri.

Un primo importante gradino di sviluppo dell'artigianato locale che oggi è arrivato a contare 6000 metri quadrati di aule, uffici e laboratori completi di materiali, strumenti e attrezzature. All'interno degli spazi ci sono un'autofficina, una carrozzeria e una falegnameria dove giovani e meno giovani possono imparare un mestiere e cambiare il proprio destino.

Spostandosi quasi dall'altra parte del globo, in Sud America, l'attenzione di ANCoS è andata quest'anno a toccare l'ambito sanitario: in Bolivia è stato acquistato un elettrobisturi portatile di ultima generazione la cui possibilità di utilizzo in diversi ospedali ha garantito, e sta garantendo, la miglior riuscita di numerosi interventi chirurgici da parte di un gruppo di medici, infermieri e anestesisti volontari italiani.

Ritornando al nostro Paese, l'ultima iniziativa nata in ordine di tempo, è Trasportabile: una



campagna contro il rischio di isolamento, la mancanza di accesso ai servizi e l'esclusione sociale che coinvolge anziani non autosufficienti o disabili. Per ovviare a questi pericoli ANCoS ha deciso di destinare il contributo 5xMILLE Irpef, raccolto grazie all'apporto delle proprie sedi locali, all'acquisto e alla fornitura di furgoni attrezzati, che sono in parte già stati distribuiti, per il trasporto e per l'ausilio alla mobilità delle persone in difficoltà.

Grazie alla collaborazione in loco di associazioni e cooperative dedicate, quando saranno stati consegnati tutti i pulmini, si potrà evitare a tanti anziani malati e soli il rischio di isolamento a causa delle proprie condizioni psico-fisiche ed economiche, soprattutto laddove i servizi a disposizione della popolazione non risultino quantitativamente o qualitativamente adeguati. Il progetto ha carattere pluriennale.

Dodici pulmini sono già stati consegnati e altrettanti sono in consegna. Passando al lavoro dei comitati strettamente locali, il loro impegno ha permesso

TrasportABILE UNA SFIDA DA VINCERE

LA VOCE DEL PRESIDENTE ANCoS, ALDO ZAPPATERRA

«TrasportABILE è stato uno dei progetti più fortunati promossi da ANCoS e a me sta molto a cuore. Grazie ai fondi raccolti con il 5x1000 nelle sedi locali, abbiamo acquistato 24 furgoni per il trasporto di persone anziane e malati impossibilitati a muoversi e, i primi 12 arrivati, sono stati già donati ad alcune sedi locali.

Come ANCoS ci siamo posti una grande sfida, che dobbiamo assolutamente vincere. È nostra intenzione dotare ogni associazione provinciale Confartigianato Anap-ANCoS di un pulmino per il trasporto degli anziani e i disabili. Questi 24 sono solo un inizio; contiamo, nei prossimi cinque, sei anni, di assegnarne altri 110, per un importo di poco più di 3 milioni di euro. È una sfida, certamente, che però vogliamo vincere perché è obiettivo primario per noi migliorare la qualità della vita delle persone e garantire loro il miglior benessere possibile».

recentemente diverse campagne fondamentali per il benessere e la serenità di soci e famiglie. Il Comitato Provinciale di Chieti, per esempio, ha pensato alla prevenzione delle malattie professionali ad ogni età. L'anno scorso ha, così, dato la possibilità di controllare stati dolorosi legati alle attività lavorative con screening volti a prevenire e intervenire con cure adeguate e percorsi riabilitativi.

Un altro progetto realizzato da ANCoS, tramite il Comitato Provinciale di Palermo, è stato quello che ha previsto l'attivazione di uno sportello per la promozione del benessere psicofisico e sociale rivolta ad utenti anziani e curato da medici, psicologi e psicoterapeuti. Rivolto, invece, ai familiari di pensionati non autosufficienti è stato il percorso Insieme è più facile che, a Cagliari, ha pensato per i familiari di persone non autonome una serie di appuntamenti informativi per la gestione dei bisogni della persona interessata.

Parlando poi di cultura e di diffusione di know-how, non si può non ricordare la Banca della Memoria Artigiana realizzata da ANCoS nelle province di Benevento, Caserta, Novara e Terni. L'iniziativa ha visto la creazione di una vera e propria "Banca della memoria condivisa" sul piano nazionale, in grado di accogliere informazioni, storie, racconti, immagini ed esperienze del passato con lo scopo di favorire, da un lato, lo scambio intergenerazionale di conoscenze e competenze in campo imprenditoriale (anche attraverso la riscoperta e la riproposizione in chiave moderna degli antichi mestieri)

e, dall'altro, a rivalutare e diffondere fra i giovani i valori e la cultura del mondo artigiano.

Con la speranza di continuare in tante avventure di questo genere, ANCoS si augura di riuscire a venire incontro, sempre più fattivamente e prontamente, ai bisogni e alle esigenze di tutti.



TERRITORIO



ALLA RISCOPERTA DEGLI ANTICHI MESTIERI

PROMUOVERE LA CULTURA DELL'ARTIGIANATO E I SUOI VALORI TRADIZIONALI: L'ESEMPIO DI PALERMO E FORLÌ

➤ “Nuovi orizzonti professionali alla riscoperta degli antichi mestieri” è il titolo del progetto ANCoS e Anap, durato circa 6 mesi in alcuni istituti di Palermo e Forlì durante lo scorso anno scolastico. Tra gli obiettivi, promuovere la cultura dell’artigianato e i suoi valori tradizionali fra storia ed economia, ampliare la conoscenza di sbocchi professionali e di percorsi di crescita umana e di crescita dell’autostima e canalizzazione delle energie. Ancora, favorire e stimolare la creatività individuale degli allievi nella sua espressione più completa. A Palermo, in modo particolare, l’intento è stato, nello specifico, volto a diffondere la cultura dell’artigianato tra i giovani come opportunità per inserimento occupazionale, promuovere la conoscenza storico-sociale attraverso incontri informativi

e formativi sul mondo dell’artigianato e l’operato delle botteghe presenti sul territorio della provincia del capoluogo siciliano. Un modo, insomma, per favorire la produzione di un Documento permanente sull’artigianato, attraverso la raccolta di informazioni e dati da parte degli alunni con la collaborazione della rete di Confartigianato Imprese. I gruppi di lavoro, composti in totale da circa duecento alunni appartenenti a quattro classi medie e sei classi delle quinte elementari, hanno avuto la possibilità di esporre dei diari di bordo, dove venivano pubblicizzati le opere realizzate. Gli Istituti palermitani coinvolti sono stati l’Istituto Comprensivo Statale Amari Roncalli Ferrara e l’Istituto Comprensivo Paritario “Maria Santissima del Rosario”.



Laboratori manuali di antichi mestieri

Alcuni momenti di interazione in aula



SULLE ORME DI GARIBALDI

Intervista a
Cecilio Testa, Romano Capitanio,
Francesco Zanotti

Bergamo-Licata su due ruote, per un totale di 3800 km in due settimane. Duecentocinquanta chilometri al giorno, quasi sempre sotto la pioggia, sulle orme di Garibaldi. È l'impresa compiuta da Cecilio Testa, Romano Capitanio e Francesco Zanotti: tre soci Anap, ma soprattutto tre amici determinati a vivere un'avventura indimenticabile, un percorso in bici attraverso l'Italia ripercorrendo i luoghi in cui è stata scandita l'Unità d'Italia. «Bergamo – spiega Cecilio – è la città dei Mille, da lì Giuseppe Garibaldi reclutò il maggior numero di soldati. Bergamasco, inoltre, era anche Francesco Nullo, che radunò un gran numero di garibaldini fornendo il tessuto per le camicie rosse e del quale si festeggia il 150° anniversario della morte. Garibaldi sbarcò a Marsala, l'edizione 2013 della Festa del socio si sarebbe svolta in Sicilia, quale migliore occasione per imbarcarci in questa impresa?».

Il trio, così, parte il 31 agosto da Albano Sant'Alessandro, in provincia di Bergamo. Poi le prime tappe: Quarto, Rapallo, Follonica, Talamone, dove Garibaldi ha dormito, Pompei, passando per il Vallo della Lucania, Maratea, Villa San Giovanni, l'imbarco col traghetto fino a Messina. Ancora, tutta la costa siciliana da est a ovest fino a Monreale, dove i tre sono stati accolti in una struttura confiscata alla mafia, Selinunte, e infine Licata. Le tappe più lunghe, di 270 km ciascuna, quella da Rapallo a Follonica e quella da Ostia a Pompei. «La bici è sempre stata la mia passione», spiega Cecilio Testa, 65 anni,



tipografo e consigliere Anap per la provincia di Bergamo. Nel 2012 è arrivato, in bici, fino a Capo Nord, e cinque anni prima, negli Stati Uniti d'America, si era cimentato in un "coast to coast", da San Diego a New York. «In tre raggiungiamo i 200 anni, all'inizio ero un po' titubante, ma gambe e cuore hanno retto fino in fondo. Ho riso più delle mie aspettative e – sottolinea Romano, 73 anni, il più anziano del trio, concessionario Olivetti – mi ha colpito la solidarietà di tanti, l'accoglienza».

Al seguito con il camper, come angeli custodi, Armando Testa, fratello di Cecilio, insieme alla moglie Grazia Lorenzi. Sono tante le immagini che Cecilio, Francesco e Romano porteranno nel cuore al termine di quest'avventura, per la quale sono stati premiati nel corso della Festa del Socio: con particolare intensità ricordano «l'incontro, nei pressi di Sciacca, con un ciclista che ci invitava a dormire mettendo a disposizione casa sua, in cambio di una maglia Anap in regalo», le preghiere prima di partire, «c'era sempre uno di noi che si ricordava di fare il segno della croce», e la bandiera Anap negli zainetti. L'emozione più grande, per Cecilio, quando, a Marsala, ha rivisto sua moglie. La quale, spiega sorridendo, «ancora una volta, mi ha lasciato libero di fare quello che desideravo».



UNA REDAZIONE ARTIGIANA

» Giorgio Diaferia e Renato Rolla

PER UN'INFORMAZIONE MULTIMEDIALE

TERRITORIO



Fare informazione oggi comporta la produzione di contenuti di elevata qualità tecnica, fortemente ancorati all'attualità e al territorio, interessanti e innovativi anche per la veicolazione su diverse piattaforme: carta, radio, televisione e web. Per non perdere di credibilità, inoltre, le informazioni hanno bisogno di fonti certe e vanno verificate, evitando di trattare gli argomenti solo secondo gli aspetti critici e valorizzando invece quelli più particolari e curiosi. Entrare dentro la notizia e divulgarla in modo chiaro la rende anche utile e avvincente per gli utenti. È però necessario un attento lavoro di redazione con punti di osservazione distribuiti il più possibile sul territorio, nonché un lavoro di documentazione approfondito e costantemente aggiornato. La notizia viene filtrata secondo il "fare" e il "sapere" artigianale nel modo di renderla pubblica, nelle sue possibili

implicazioni sociali e scientifiche, utilizzando contemporaneamente tutte le piattaforme disponibili e promuovendo, grazie al web, la diffusione nazionale e internazionale. Un esempio prezioso e utile ci viene dall'esperienza della testata "Ecograffi", realizzata in Piemonte a partire dal 2010, in cui a una produzione televisiva su una emittente televisiva regionale piemontese (Quartarete) sono abbinati approfondimenti su una rivista bimensile e la presenza sul web (www.ecograffi.it). L'ambiente di vita e di lavoro, insieme alla salute, sono le due tematiche centrali, senza far mancare riferimenti alla società in cui si vive e opera. La rete televisiva offre, inoltre, la possibilità della diretta in streaming web della trasmissione. Il progetto comunicativo viene riproposto su varie piattaforme web tra cui Youtube e Vimeo e sui principali social network, garantendo così ascolti diffusi e continui nel tempo, oltre

TRA GLI SPUNTI D'AZIONE:

- **mettere in rete le produzioni artigiane**, farle conoscere a una popolazione ampia, nazionale e internazionale, con il dovuto approfondimento e con le immagini a sostegno della documentazione, può essere un grande veicolo promozionale;
- **valorizzare le iniziative** realizzate a livello nazionale e regionale con il prezioso e indispensabile contributo dei vari circoli distribuiti in Italia, favorendone la crescita e creando la rete informativa territoriale;
- **raccontare le tante attività artigiane** che hanno fatto grande l'Italia.

Un palinsesto, dunque, che abbia più punti al suo interno: dal notiziario ai servizi dedicati, dalle attività sociali e culturali alla medicina, dallo sport all'ambiente, dall'enogastronomia al turismo e viaggi. Ogni strumento comunicativo garantisce pubblici diversi tra loro anche per età, creando una rete di informazioni che arrivi in modo diffuso ma estremamente utile per un feedback al progetto. Un'iniziativa "artigianale", dunque, incentrata sul grande tema della comunicazione, ma che sia utile e che in qualche modo garantisca una fruizione interna ed esterna al mondo associativo che la produce.



che contatti puntualmente verificabili. Partendo da questa esperienza, la redazione di Ecograffi, in collaborazione con ANCoS Torino, intende sviluppare un progetto di comunicazione multimediale che parli e informi sul mondo artigiano, all'interno di un palinsesto ampio in cui la società, nelle sue manifestazioni culturali, formative, sportive, sia al centro del progetto, anche eventualmente in collaborazione con altre associazioni specializzate.

Per maggiori informazioni e contatti:
ancosto@libero.it

FIAPA: PRESENTATO A BRUXELLES IL PROGETTO DI CONVENZIONE INTERNAZIONALE PER I DIRITTI DELLE PERSONE ANZIANE

» Zina Aceto

► Stimolare il supporto degli Stati membri dell'Unione Europea al progetto di Convenzione nell'ambito dell'Assemblea Generale dell'Organizzazione delle nazioni unite. Con questo obiettivo lo scorso 24 ottobre Fiapa, (Federazione Internazionale delle Associazioni delle Persone Anziane) ha organizzato a Bruxelles un "side event" per la presentazione del progetto di "Convenzione internazionale per la tutela dei diritti delle persone anziane", già consegnato agli uffici competenti dell'Organizzazione delle Nazioni Unite a nome della Commissione delle organizzazioni non governative che hanno partecipato, verso la fine del 2012, al gruppo di lavoro e redazione della prima bozza del documento. All'evento erano presenti, con i propri rappresentanti, 14 Paesi membri sui 28 totali. Hanno, infatti, partecipato circa 80 persone in rappresentanza dei citati Stati membri dell'Unione europea, di numerose organizzazioni non governative e della comunità marocchina residente a Bruxelles. Nel corso dell'incontro, i presenti hanno potuto scambiare idee sui principi che costituiscono il fondamento del progetto di Convenzione, ad oggi tradotto in quattro lingue (francese,

inglese, italiano e spagnolo). Forte del suo ruolo attivo nella proposta unanime di un progetto di raccomandazione sulla promozione dei diritti delle persone anziane al Consiglio Europeo, avvenuta il 25 settembre 2013, la Fiapa ha prospettato ai partecipanti la costituzione di un gruppo di lavoro a Bruxelles al quale saranno invitati ad intervenire gli Stati membri da cui provengono le organizzazioni non



governative operanti all'interno dell'Unione europea, per migliorare ulteriormente – col contributo di tutti – il progetto di Convenzione, giunto ormai alla settima versione, al fine di presentarlo all'Organizzazione delle Nazioni Unite, presso le sedi di New York e Ginevra, per una riflessione collettiva sulla stesura del testo definitivo della Convenzione stessa. Contemporaneamente, verranno organizzati dei convegni sul territorio europeo e anche al fuori dei suoi confini, negli altri continenti, allo scopo di accrescere e diffondere il dibattito sulla necessità di definire un testo internazionale che non serva solo a sancire diritti specifici a tutela delle persone anziane. Anzi, deve convincere i governi a garantire l'accesso concreto ai diritti fondamentali dell'uomo anche alle persone anziane, spesso discriminate a causa dell'età, affinché possano svolgere pienamente il proprio ruolo e assumersi le proprie responsabilità, come cittadini, all'interno della società, oltre che per accrescere la qualità della vita di ciascuno, a prescindere dall'età anagrafica. A ciò, si legge nel documento, si aggiunge «la necessità di tutelare i loro prossimi – assistenti, persone esposte a rischi particolari – e la preparazione al loro ruolo specifico di professionisti dell'aiuto delle persone dipendenti. La loro responsabilità e la missione loro affidata sono specifiche rispetto a quelle dei professionisti dei servizi e dell'assistenza nei confronti delle persone autonome e indipendenti nello svolgimento delle proprie attività quotidiane». Grazie a una piena considerazione dei fattori di fragilità e vulnerabilità, che possono aggravarsi con l'avanzamento dell'età, il focus è puntato sulla protezione di coloro che hanno dei limiti nell'esercizio delle capacità decisionali e vivono la necessità di una miglior conoscenza dell'invecchiamento e della longevità. Tra le priorità, il reinserimento degli anziani nella vita sociale mediante la creazione di condizioni adeguate affinché gli anziani possano assicurare ed assumere, in base alle proprie possibilità, la responsabilità per il buon funzionamento della vita sociale, lo sviluppo del benessere dei

propri abitanti di ogni generazione e la ricchezza economica del Paese. L'impegno è dunque rivolto ad azioni pensate per favorire l'invecchiamento attivo, facilitare il volontariato, abbattere le barriere e le discriminazioni legate all'età. Le persone anziane sono dei cittadini e, in quanto tali, godono in pienezza dei propri diritti e sono soggetti ai propri doveri, partecipando alla vita della città, nell'ambito di una società basata su un contratto trans e intergenerazionale, come tutti gli altri cittadini.



Gli stati partecipanti, dal canto loro, si impegnano alla promozione dei diritti umani degli anziani in tutte le politiche incoraggiando la ricerca e lo sviluppo di beni, servizi, strumenti e installazioni di concezione universale, fornendo informazioni accessibili sugli aiuti alla mobilità, gli strumenti, gli accessori e le tecnologie per l'assistenza, comprese le nuove tecnologie, come le altre forme di supporto, servizi di accompagnamento ed equipaggiamenti. Per avere a disposizione una copia della bozza di convenzione nell'ultima versione disponibile, è possibile scaricare il documento allegato o richiedere il file via e-mail al seguente indirizzo anap@confartigianato.it

LA LOMBALGIA, RICONOSCERLA E PREVENIRLA

» Giorgio Diaferia

I “mal di schiena” non sono tutti uguali. In alto, in basso, acuto o sordo: comunque sia, il dolore impedisce di condurre una vita attiva e serena. Con questo numero inauguriamo una rubrica dedicata alla fisiatria

La lombalgia, nota anche come lombaggine, è una forma molto diffusa di dolore o fastidio muscolo-scheletrico della regione postero-inferiore del dorso, lombosacrale e sacroiliaca, talora irradiato agli arti inferiori (sciatica).

Si manifesta più frequentemente in anziani.

L’inizio della comparsa la si deve intorno alla quarta-quinta decade di età, soprattutto se esposti a continui movimenti che possono essere attivi come piegamenti e sollevamenti, ma anche di tipo passivo come vibrazioni.

Si calcola che il 90% degli adulti ne abbia sofferto almeno una volta nella vita.

- La forma acuta si manifesta in un episodio improvviso o in un dolore sempre più forte durante una forma di dolore cronico.
- La forma cronica consiste nel perdurare dei sintomi per almeno 6-8 settimane dall’insorgenza.

Sintomi

Il sintomo caratterizzante la lombalgia è un dolore alla schiena bassa, senza irradiazioni alle gambe mentre, se il dolore si irradia verso le gambe, si parla di sciatica. La sensazione dolorosa può peggiorare rimanendo troppo tempo in piedi oppure alzandosi da una posizione seduta, piegandosi in avanti come quando ci si allaccia le scarpe o anche inclinandosi leggermente in avanti come quando ci si lava il viso davanti a un lavandino. La rotazione del busto solitamente provoca dolore.

Il dolore può avere diverse cause:

- **meccaniche:** prolusso del disco intervertebrale, osteoartrite apofisaria, iperostosi anchilosante, stenosi midollare, stenosi lombare, spondilolistesi o altre alterazioni congenite, fratture, altre cause non specifiche;
- **infiammatorie:** spondilite anchilosante e spondiloartriti sieronegative correlate, spondilosi di forma degenerativa, artrite reumatoide. Infezioni fra le più comuni sono osteomielite e discite;
- **neoplastiche:** tumori ossei primari e secondari, tumori del midollo.
- **metaboliche:** osteoporosi, osteomalacia, ocronosi, condrocalcinosi, morbo di Paget.

Riferite

- malattie pelviche/addominali;
- una lombalgia intensa, acuta e non irradiata, frequentemente associata con nausea e vomito, può rappresentare l'esordio di una embolia o di un infarto renale;
- postura;
- depressione.

Fattori di rischio

Vengono considerati fattori di rischio: l'obesità, in quanto causa un lavoro maggiore alle vertebre, il tabagismo, le alterazioni della postura e la sedentarietà dell'individuo.

Esami

Gli esami da effettuare al fine di una corretta diagnosi sono la radiografia della colonna vertebrale in carico e la risonanza magnetica del rachide lombosacrale per un approfondimento.



Trattamento

Per una diagnosi corretta e, quindi, per una corretta terapia ci si deve affidare alla consulenza di un medico; è da evitare il sentito dire e, soprattutto, il fai da te. Molto importante per la cura e la prevenzione del dolore lombare è una buona attività motoria. La ginnastica, in questo senso, costituisce senza dubbio uno dei più validi metodi di prevenzione e di terapia. Il riposo a letto deve essere il più possibile limitato nel tempo (possibilmente non oltre le 24 ore). Dopo questo periodo di immobilità è bene eseguire una mobilizzazione graduale, evitando di sottoporre a sforzo la parte dolente. Qualche beneficio nell'alleviare il dolore nella fase acuta può derivare dall'applicazione di un panno caldo o di una borsa di acqua calda sulla parte dolente, oltre che dall'assunzione dell'aspirina o di un altro antidolorifico (i farmaci comunque non accelerano la guarigione). Il paziente deve riposare su una superficie che consenta alla schiena di restare il più possibile dritta e di non curvarsi, ma è altresì sconsigliato dormire su un materasso molto rigido.

Chi è Giorgio Diaferia

Giorgio Diaferia è specializzato in Medicina Fisica e Riabilitazione all'Università degli Studi di Torino. Perfezionato in Medicina Tradizionale Cinese all'Università di Pavia, è vice Direttore del Servizio di Fisioterapia del Centro di Medicina Preventiva e dello Sport della SUIISM, Università di Torino. Con questo primo articolo inizia la sua collaborazione con la nostra rivista. Ogni numero selezioneremo un argomento di interesse fisiatrico e ne parleremo anche rispondendo a vostre richieste e segnalazioni.



Per richiedere un consulto, potete spedire una email a: giorgiodia@libero.it. Il dottor Diaferia vi risponderà nei prossimi numeri di questa rubrica.



FONDAZIONE DI PARTECIPAZIONE: ITER COSTITUTIVO ED APPLICAZIONI (SECONDA PARTE)

Nello scorso numero della nostra rivista sono state illustrate le caratteristiche della Fondazione Di Partecipazione, i principali soggetti e i relativi organi. L'argomento del presente numero ha per oggetto l'iter costitutivo e le applicazioni dell'istituto.

ITER COSTITUTIVO

L'art. 1 del D.P.R. n.° 361/2000 stabilisce che la Fondazione di Partecipazione si costituisce con atto pubblico e il riconoscimento della personalità giuridica avviene mediante decreto. Tutte le competenze relative a detto riconoscimento e alla vigilanza delle Fondazioni di Partecipazione sono attribuite al Prefetto della provincia in cui l'ente ha la sede. Il Prefetto, entro il termine di 120 giorni dalla presentazione della domanda di riconoscimento, provvede all'iscrizione della Fondazione di Partecipazione nel registro delle persone giuridiche, salva la necessità di integrare la documentazione da richiedersi espressamente alla Fondazione di Partecipazione: in tal caso, questa, entro 30 giorni da tale richiesta, dovrà presentare una memoria.

APPLICAZIONI DELL'ISTITUTO

La Fondazione di Partecipazione, come si è visto nel numero precedente, è un istituto giuridico non lucrativo, fiscalmente agevolato, e, grazie alla sua atipicità, presenta una elasticità e duttilità che consentono di adeguarne la struttura alla singola fattispecie presa in esame, ad esempio gli interventi a favore dei beni culturali e museali, dove, molto spesso, la P.A. è priva dei mezzi economici per realizzarli. A ciò, si aggiunga il regime fiscale agevolato cui sono soggette le F.d.P., che è quello proprio degli enti senza scopo di lucro. In conclusione, riteniamo che le considerazioni sin qui esposte rendono questo istituto in cui, come si è visto, coesistono pubblico e privato, una soluzione vincente per la realizzazione di progetti in settori, si pensi a quello sanitario, vitali per la cittadinanza.

CHIARIMENTI SULLA CERTIFICAZIONE MEDICA PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

Il "decreto del Fare" modificando il decreto Balduzzi ha riportato la situazione dei certificati medici allo status quo ante e cioè alla situazione precedente all'emanazione del suddetto decreto.

È stato, infatti, abrogato l'obbligo di certificazione per l'attività ludico motoria e, con esso, la stessa definizione di tale attività, prevista dall'art.7, comma 11, del decreto legge n. 158/12 e dal conseguente Decreto del Ministero della Salute datato 24 aprile 2013 (G.U. n. 169 del 20/07/13).

Ne deriva che permane l'obbligo di certificazione presso il medico o pediatra di base per l'attività sportiva non agonistica e saranno gli stessi medici che effettuano la visita a stabilire se sussiste la necessità di ulteriori accertamenti, tipo elettrocardiogramma.

Gli atleti agonisti sono definiti nel decreto ministeriale del 18/02/82, dove per attività agonistica si intende l'attività sportiva costituita da impegno fisico rilevante, sistematico, continuativo, svolta in forma organizzata e finalizzata al conseguimento di prestazioni di elevato livello. Per tale tipologia di atleti è prevista dall'art. 1 la visita da parte di medici specialisti in medicina dello sport; le visite sono di tipo A e B, a seconda dello sforzo cui l'atleta è sottoposto; per alcune discipline sportive, ad esempio sci e pugilato, sono previsti alcuni esami integrativi.

Altrimenti sul concetto di "agonismo" si rinvengono nella Circolare n. 7 del 31/01/83 del Ministero della Sanità. Non agonistiche vengono considerate invece le attività sportive praticate da soggetti che svolgono attività organizzate dal Coni, dagli enti di promozione sportiva, da associazioni sportive dilettantistiche o società affiliate alle federazioni sportive nazionali che non sono considerati atleti agonisti nell'accezione sovra riportata. In conclusione, tutti i tesserati della associazioni e società sportive dilettantistiche non agonisti dovranno obbligatoriamente munirsi di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico rilasciato dal medico di medicina generale o dal pediatra di base.

*Avvocato Renato Rolla
Presidente Provinciale ANCoS (TO)*

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

ICONE DEL PASSATO

Dotato di un eccezionale carisma e di uno straordinario intuito, l'Imperatore Augusto inaugurò la stagione politica dell'Impero, una stagione che durò per oltre quarant'anni, il più lungo della storia di Roma. La Mostra allestita nelle scuderie del Quirinale ne ripercorre il cammino, attraverso una selezione di 200 opere, tracciando anche il ritratto di un uomo che segnò la sua epoca rinnovando il linguaggio artistico e culturale dell'epoca anche attraverso una sottile propaganda ideologica.

Di particolare interesse l'inedita ricostruzione di 11 rilievi della decorazione di un edificio pubblico eretto originariamente in Campania e oggi divisi tra Spagna e Ungheria in cui è narrato uno scontro navale della battaglia di Anzio, che nel 31 a.C. mise fine alla guerra civile tra Ottaviano e Marco Antonio aprendo la strada al definitivo trionfo del princeps e la possibilità di vedere riunite per la prima volta le grandi statue di Augusto.

Roma, **Augusto**

dal 18 ottobre 2013 al 9 febbraio 2014

Scuderie del Quirinale

www.scuderiequirinale.it; www.electaweb.com

La folgorante storia personale dell'Imperatore Augusto e le immagini suggestive di due grandi fotografi, seppur assai diversi tra loro

» Ada Guglielmino



» Omaggio a Gabriele Basilico

Uno dei massimi interpreti della fotografia di architettura, Gabriele Basilico (Milano 1944-2013) ha inventato con le sue fotografie una nuova modalità di lettura dei paesaggi. Il Museo MAXXI di Roma gli rende omaggio con la mostra Gabriele Basilico. Fotografie dalle collezioni del MAXXI (dal 21 novembre 2013 al 30 marzo 2014) che propone alcuni dei lavori più significativi della sua opera. Il percorso di visita è completato da un inedito film documentario di Amos Gitai in cui, in una lunga intervista, Basilico si racconta.
www.fondazionemaxxi.it

Una passeggiata nella Parigi dei *jardins* e dei *bistro*, lungo la Senna e in periferia. Duecento fotografie originali scattate tra il 1934 e il 1991 nella città che Robert Doisneau (1912-1994) amò e fissò con il suo obiettivo e che descrisse attraverso i volti dei parigini, con una sensibilità resa ancor più suggestiva dall'eleganza del bianco e nero. Celebre rappresentante della fotografia "umanista" francese, Doisneau fu fotografo prolifico, ma ottenne i primi importanti riconoscimenti solo a partire degli anni Settanta.

A Genova, oltre al celeberrimo bacio, molti scatti meno noti ma non meno affascinanti.

Genova,

Robert Doisneau.

Paris en liberté

dal 29 settembre 2013

al 26 gennaio 2014

Palazzo Ducale, Sottoporticato

www.doisneaugenova.it



CULTURA

NAZIONALE



L'attività fisica: un bene per tutti

di Giorgio Diaferia e Giacomo Russo



**Giorgio Diaferia
e Giacomo Russo**

*L'attività fisica:
un bene per tutti*

Giorgio Diaferia e Giacomo Russo - rispettivamente medico specializzato in Medicina Fisica e Riabilitazione, e ricercatore nel campo della rieducazione funzionale e ginnastica correttiva - hanno realizzato per ANCoS questo piccolo ma ricchissimo volume sull'esercizio fisico; integrato da esempi pratici, suggerimenti mirati, riflessioni sui rischi e parentesi di approfondimento. «L'organismo umano è nato per l'attività: il movimento gli è connaturato per motivi evolutivisti legati alla necessità di cacciare, correre, avvistare la preda», questa la tesi di fondo del volume, «pertanto una regolare attività fisica, anche se di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita, a mantenerci più efficienti e ad invecchiare meglio».

Un regolare esercizio aiuta a prevenire le malattie croniche, a proteggere da condizioni disabilitanti, a eliminare i fattori di rischio ed è utile a tutte le età. Per gli anziani, in particolare, è scientificamente dimostrato come svolgere attività sportive aiuti a invecchiare bene. Aumentando le resistenze dell'organismo, si rallenta l'involutione dell'apparato muscolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

Ma quali sono i reali rischi della sedentarietà? Quali, nello specifico, i benefici dello sport? Quali i riscontri sulla vita di tutti i giorni? Quanto bisogna muoversi in relazione all'età? Il libro dà una risposta a domande che spesso ci si rivolge, ma che rimangono insolute, illustrando con dati ed esempi mirati quanto l'attività fisica aiuti l'apprendimento e la socializzazione nei giovani e quanto rallenti l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare in tutte le categorie d'età. Inoltre prende in considerazione lo sport in relazione ai disturbi più comuni come il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

La dieta dei gioielli

a cura di Giuliano Da Villa



Giuliano Da Villa
La dieta dei gioielli

Un tempo l'uomo viveva meno anni, ma l'efficienza fisica e mentale era preservata fino all'ultimo momento. Oggi viviamo più a lungo, ma molti di questi anni guadagnati rischiano il deterioramento biologico.

Invertire l'età biologica rispetto a quella cronologica è possibile con un rimedio anti-età: il cibo, un farmaco potente, in grado di influenzare la dinamica dei nostri ormoni e il funzionamento del nostro metabolismo.

Se gli antichi pensavano che il cibo degli dèi avrebbe garantito la vita eterna, oggi sappiamo che il cibo giusto può rallentare efficacemente l'invecchiamento e garantire una sana esistenza. Alla luce di questa consapevolezza, Giuliano Da Villa, specialista in medicina interna, docente universitario e già consulente dell'Organizzazione mondiale della Sanità e del Ministero della Sanità, ha scritto "La dieta dei gioielli". Un volume agile e di facile consultazione sulle proprietà degli alimenti, veri gioielli per l'uomo di tutte le età, ricco di consigli utili sulle porzioni e le combinazioni da prediligere, sezioni dedicate all'attività fisica, all'obesità e ai luoghi comuni da sfatare.

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
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)
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