

nuovi percorsi

Periodico di informazione
sociale - culturale - sportiva

Europei scherma paralimpica Terni 2018 **AZZURRI SUL TETTO D'EUROPA** ANCOS PARTNER DELLA MANIFESTAZIONE



ATTUALITÀ

DL dignità e il gioco d'azzardo

INTERVISTA

Marco Cima Campione d'Europa nel fioretto

PROGETTI

Il bando 2018 del servizio civile



ACCORDO NAZIONALE ANCoS MULTISERVICE

*Una grande iniziativa
a favore dei nostri Associati*



**LA PERCENTUALE DEGLI SCONTI
APPLICATI VARIA MEDIAMENTE
DAL 30 AL 50% A SECONDA
DELLA PRESTAZIONE FORNITA.**

Prima di tutto la salute. Un bene spesso sottovalutato, ma in realtà un valore di primaria importanza per tutti, che si tratti di piccoli acciacchi o patologie più serie. Proprio perché - come dice il proverbio - «di salute ce n'è una sola» e non va trascurata la nostra Associazione ha deciso di venire incontro alle necessità dei soci e di inaugurare il nuovo anno con una novità che riguarda i tesserati ANCoS. Nei giorni scorsi è stato infatti sottoscritto un accordo che consente ai nostri associati, in regola con il tesseramento 2016, di usufruire dei servizi forniti dalla Blue Assistance con tariffe agevolate.

La Blue Assistance, nata nel 1993, è la Società di Servizi appartenente a Reale Group, leader nell'ambito della salute e dell'assistenza alla persona alla famiglia e ai loro beni.

La sua rete odontoiatrica conta ad oggi oltre 1.200 studi odontoiatrici convenzionati, 1.200 case di cura e poliambulatori e circa 500 fisioterapisti sull'intero territorio nazionale ed opera in regime di qualità costantemente monitorata. In forza di detto accordo gli associati ANCoS potranno, mediante semplice presentazione della tessera presso i centri convenzionati, avvalersi delle prestazioni odontoiatriche, diagnostiche e fisioterapiche prestate da tali centri.

I nominativi dei centri convenzionati sono reperibili sul sito www.mynet.blue e, comunque, presso le sedi ANCoS e le prestazioni offerte agli utenti finali valgono sino a 4 familiari conviventi con il titolare della tessera.



Aldo Zappaterra
Presidente ANCoS



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
 MAY Communication
 www.maycommunication.com

DIRETTORE EDITORIALE
 Fabio Menicacci
 fabio.menicacci@confartigianato.it

DIRETTORE RESPONSABILE
 Egidio Maggioni
 egidio.maggioni@maycommunication.com

REDAZIONE
 Silvia Bazzani, Mavi D'Egidio

PROGETTO GRAFICO
 MAY Communication

IMPAGINAZIONE
 Elena Colombi, Mattia Ambrami,
 Riccardo Monastero

CREDITI FOTOGRAFICI
 Archivio MAY Communication,
 Freepik, ICPOonline

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

STAMPA
 Cpz Group Costa di Mezzate

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 V n. 14

NELLE PAGINE CENTRALI:

- LOCANDINA CHIARI DI LUNA
- PHOTOCOLLAGE SERVIZIO CIVILE 2018

Cari amici e soci dell'ANCoS, ci ritroviamo su queste pagine dopo la pausa estiva e questo numero di "Nuovi Percorsi" si apre con un tema di grande attualità che ha coinvolto il mondo dello sport: il DL Dignità, per combattere la ludopatia, ha infatti vietato la pubblicità delle scommesse dal prossimo gennaio, cosa questa che avrà grande ripercussione sulle sponsorizzazioni.

Vi raccontiamo anche di una esperienza bellissima che ci ha visti protagonisti: i campionati europei di scherma paralimpica, organizzati a Terni lo scorso settembre di cui troverete racconti dai protagonisti e foto.

Sempre in ambito sportivo, potrete ripercorrere la storia della ginnastica artistica, dalla sua antichissima nascita fino ad oggi, con le emozioni che riescono a regalarci gli atleti nei volteggi e alle parallele.

Vi raccontiamo poi della nuova tendenza che ha preso piede in questi ultimi anni: praticare lo sport all'aria aperta o in casa, aiutati da tutorial e app, rendendo superfluo il ricorso alle palestre e ai trainer e rendendo necessario ai centri sportivi attrezzarsi per offrire servizi sempre più "su misura" per gli iscritti. Come di consueto leggerete delle nostre attività sul territorio, dei nostri progetti anche internazionali e del grande impegno che ANCoS mette sempre nella formazione dei giovani del Servizio Civile.

Infine trovate le pagine dei nostri esperti che rispondono alle vostre domande o vi regalano consigli utilissimi in tema di salute e benessere.

Mi auguro che questo numero vi accompagni piacevolmente in questo autunno di ripartenza delle attività lavorative.

Buona lettura!

- 02.** DL Dignità: stretta sul gioco d'azzardo
- 04.** Campionati Europei Scherma Paralimpica Terni 2018
- 06.** Scherma paralimpica: intervista a Marco Cima campione d'Europa
- 08.** Lo sport è sempre più social
- 12.** Bocce: a San Benigno Canavese le finali 2018
- 13.** Informazioni e Scadenze da ANCoS Torino
- 14.** Librixia: l'appuntamento culturale di Brescia
- 19.** ANCoS: progetti e opportunità
- 25.** Liberiamo il Futuro: ANCoS partner per aiutare gli adolescenti
- 28.** Salute. Il fitwalking
- 31.** Cultura. Arriva "Jazz per Torino"
- 32.** Proposte di lettura

DL DIGNITÀ: FINE CORSA PER PUBBLICITÀ E SPONSORIZZAZIONI DELL'AZZARDO

Parte da qui la stretta sul gioco d'azzardo per la lotta alla ludopatia

» Redazione

Publicato in Gazzetta Ufficiale e passato all'esame di Camera e Senato, il Decreto Legge n.87/2018, meglio conosciuto come Decreto Dignità, è il cavallo di battaglia del nuovo governo giallo-verde. Porta la firma del Vicepremier e Ministro del Lavoro e dello Sviluppo Economico Luigi Di Maio che estende i suoi provvedimenti dai contratti di lavoro a tempo determinato alla stretta decisa e senza ripensamenti sul gioco d'azzardo legale.

Ci concentriamo sulle misure per il contrasto alla ludopatia:

- » **l'articolo 9 del Decreto Dignità vieta ogni forma di pubblicità**, diretta e indiretta, relativa a "giochi" e scommesse, su qualsiasi mezzo o piattaforma: stampa periodica, quotidiani, televisioni, siti web. L'articolo 9, al comma 1, introduce dunque il divieto di qualsiasi forma di pubblicità, anche indiretta, che riguardi giochi o scommesse con vincite di denaro, in qualsiasi modo effettuata e su qualunque mezzo, incluse le manifestazioni sportive, culturali e artistiche, le trasmissioni televisive o radiofoniche, la stampa quotidiana e periodica, le pubblicazioni in genere, le affissioni e internet;
- » **date:** Per i contratti di pubblicità in corso in data 14 luglio 2018, data in cui il decreto legge è entrato in vigore, si applica la normativa

precedente prevista dal cosiddetto decreto Balduzzi e dalla Legge di Stabilità 2016, fino alla loro scadenza, ma con una data limite: dal 14 luglio 2019 i contratti pubblicitari in vigore prima della pubblicazione del Decreto non potranno più essere operativi. Dal 1 gennaio 2019, il divieto di pubblicità si estenderà anche alle sponsorizzazioni. Squadre di calcio, televisioni, etc. avranno dunque 6 mesi di tempo per pianificare una strategia alternativa da questa forma di sovvenzione;

- » **sanzioni:** Chi viola le disposizioni dell'articolo 9 incorrerà in una sanzione pecuniaria amministrativa pari al 5% del valore della sponsorizzazione o della pubblicità e, in ogni caso, non inferiore a 50 mila euro per ogni violazione (es: 10 spot di una stessa società, 10 sanzioni per un totale di 500mila euro). L'autorità competente per la contestazione delle sanzioni è l'Autorità Garante nelle Comunicazioni;
- » **esclusioni:** Sono esclusi dal divieto le lotterie nazionali a estrazione differita, le manifestazioni di sorte locali, lotterie, tombole e pesche o banchi di beneficenza (di cui all'articolo 13 del decreto del Presidente della Repubblica 26 ottobre 2001, n. 430), e i loghi sul gioco sicuro e responsabile dell'Agenzia delle dogane e dei monopoli che non verranno considerati pubblicità ma informazione.



In questa forma il testo del Decreto Dignità è la più ampia e severa forma di contenimento della pubblicità dell'azzardo prevista in Europa. In questo momento, a farne maggiormente le spese potrebbe essere un settore che da solo produce molto del PIL nazionale: il calcio, dove le sponsorizzazioni e le pubblicità di Società di Scommesse da anni ormai la fanno da padrone.

Il calcio italiano in questi mesi vive un momento di grande incertezza: bloccando tutte le sponsorizzazioni legate alle agenzie di scommesse, per squadre e televisioni si prevedono 'perdite' da diverse centinaia di milioni di euro (basti pensare che in Serie A ben 11 squadre su 20 hanno un partner commerciale legato al mondo delle scommesse). Con il Decreto Dignità però i club di Serie A non perderebbero solo l'introito diretto dovuto alle sponsorizzazioni, ma anche i soldi provenienti dalle televisioni.

Anche le tv ovviamente intascano cifre importanti dalle agenzie di scommesse, le pubblicità prima e dopo i match fruttano infatti circa 70 milioni di euro all'anno e il prodotto calcio aumenta (o diminuisce) di valore in base alle pubblicità che genera. Questo significa che intascano meno soldi, le varie televisioni saranno anche disposte a spendere meno per i diritti tv. Eliminare del tutto gli spot legati alle scommesse comporterebbe un ammanco calcolato in circa 700 milioni di euro in tre anni.

Alcune delle principali leghe sportive italiane si sono dette "preoccupate" per il potenziale impatto del DL Dignità sul mondo dello sport italiano.

Per non parlare dell'indotto che le scommesse sul calcio hanno in Italia, grazie al report sul Calcio 2018: uno studio della FIGC, sviluppato in collaborazione con AREL, agenzia di ricerche e legislazione e PwC, PricewaterhouseCooper, il network internazionale che offre servizi di revisione e consulenza, con l'obiettivo di analizzare lo stato di salute del calcio italiano, ha valutato che le scommesse sul calcio nel nostro Paese valgono 8 miliardi, di cui 192 milioni finiscono al Fisco. Si è calcolato che nel corso del 2017 le scommesse sportive hanno avuto una raccolta complessiva di 11,088 miliardi di euro: di questi, 8,109 miliardi di euro sono riferiti alle scommesse sul calcio. A guidare la classifica tra le competizioni è la Serie A con 1,2 miliardi di raccolta, seguita da Champions League (472 milioni) e Serie B (432 milioni). Scommesse che portano anche un gettito erariale che nel 2017 è stato pari a 192 milioni di euro, in aumento rispetto ai 132,5 milioni del 2016. A queste cifre si aggiunge che, dal punto di vista commerciale, in Serie A su un totale di 681 accordi di sponsorizzazione il 2% riguarda le scommesse. Una percentuale comunque più bassa rispetto alla media delle 10 Top League in Europa, dove le sponsorizzazioni con aziende di scommesse sono il 4% in media.

SCHERMA PARALIMPICA: EUROPEI TERNI 2018

Grande successo per la manifestazione sportiva con atleti provenienti da 20 diversi Paesi con la partnership ANCoS

» Mavi D'Egidio

Sono stati 20 i Paesi rappresentati al Pala De Santis di Terni per i Campionati Europei Assoluti di scherma paralimpica 2018. Gli atleti con disabilità fisica, più di 300, hanno gareggiato nelle tre armi sciabola, spada e fioretto.

I Campionati hanno impegnato oltre 10.000 persone tra tecnici, dirigenti, accompagnatori e i tantissimi tifosi, con oltre 200 volontari al giorno, provenienti sia dalle scuole cittadine che dal gruppo comunale di della Protezione Civile.

L'Italia, rappresentata dalla nazionale azzurra ha impegnato molti tra gli atleti medagliati all'ultimo Mondiale di Roma 2017: Bebe Vio, Alessio Sarri, Matteo Betti, Consuelo Nora, William Russo, Loredana Trigilia, Andreea Mogos, Rossana Pasquino e Marta Nocent.

Anche ANCoS Confartigianato è stata impegnata nell'evento, offrendo il proprio contributo alla realizzazione dell'evento promosso dal Circolo Scherma di Terni. L'Associazione, che da più di quindici anni opera nella promozione d'iniziativa, attività e progetti finalizzati al benessere della persona in ogni ambito del vivere sociale - con particolare attenzione allo sport - ha messo a disposizione degli atleti i propri pulmini TrasportAibile per agevolare gli spostamenti

nella cittadina umbra nella settimana dal 17 al 23 settembre 2018.

Il Presidente nazionale dell'ANCoS, Aldo Zappaterra, ha accettato con entusiasmo di collaborare con una realtà così attiva sul territorio di riferimento, il Circolo Scherma di Terni, e ha sottolineato l'importanza dello sport come strumento di benessere e prevenzione per i bambini, i giovani, gli anziani, anche e soprattutto in presenza di qualunque forma di disabilità.

«L'Associazione - ha dichiarato il presidente ANCoS Zappaterra - è da sempre impegnata nel favorire la diffusione del movimento e della pratica sportiva come elemento concreto di relazione, condivisione, apprendimento e inclusione sociale, in particolare come risposta efficace alla solitudine, alla fragilità e alla vulnerabilità».

Un evento, quello dei Campionati Europei di scherma paralimpica a Terni, destinato a cambiare il volto della città stessa: il Circolo Scherma Terni ha effettuato i lavori di ristrutturazione e adeguamento per accogliere la nazionale paralimpica italiana, arrivata a Terni per il ritiro pre-europeo al Palazzetto Waro Ascenzioni già il 14 settembre. Il Circolo Scherma Terni è, dopo i lavori di adeguamento, una struttura



completamente libera da barriere architettoniche e agibile anche alle persone in carrozzina.

I lavori consentono ora l'accesso al Circolo anche alle persone con disabilità: «Abbiamo lavorato al massimo per offrire alla delegazione italiana una struttura moderna e funzionale, completamente libera da barriere architettoniche - ha spiegato il presidente del Circolo Scherma Terni, Alberto Tiberi - anche perché dopo la manifestazione partiremo con i corsi di scherma paralimpica».

Davvero il successo più bello per questa organizzazione che ha ricevuto elogi da tutto il movimento Scherma e dagli appassionati.

Per quanto riguarda le gare, oltre agli ottimi risultati dei singoli atleti, l'Italia si è aggiudicata l'argento a squadre della sciabola femminile e il terzo posto nel medagliere, dietro Russia e Ucraina con 4 ori, 4 argenti e 6 bronzi. Un totale di 14 medaglie, 3 in più rispetto ai Mondiali di Roma 2017.

Un evento che anche la città di Terni ricorderà per molto tempo: tanti gli atleti di fama mondiale che si sono susseguiti sulle pedane del Pala De Santis e tantissimi i tifosi e gli appassionati che dagli spalti hanno fatto il tifo. Un pubblico caloroso, che ha apprezzato la nazionale italiana ed è letteralmente impazzito davanti alle vittorie azzurre, specialmente agli attacchi in pedana della stella Bebe Vio (oro nell'individuale e a squadre).

Si è espresso con toni entusiastici anche il presidente della Federazione italiana scherma

Giorgio Scarso, che ha presenziato alla cerimonia di apertura dei Campionati e ha fatto sapere di essere molto orgoglioso di quanto organizzato a Terni per gli Europei di scherma paralimpica 2018.

«Le nazioni ci stanno ringraziando, ci lasciano regali e biglietti di arrivederci - ha commentato il presidente del Circolo Scherma Terni, Alberto Tiberi - è stato veramente un grande sforzo, ma lasciare a tutti un bel ricordo è la vittoria più bella. Terni è stata capace di accogliere, organizzare e programmare un evento di alto livello. E altri ne arriveranno in futuro».

TUTTE LE MEDAGLIE DELL'ITALIA

Oro per Marco Cima fioretto maschile B, Bebe Vio fioretto femminile A, fioretto femminile a squadre, sciabola maschile a squadre.

Argento per Andreea Mogos fioretto femminile A, Martino Seravalli fioretto maschile C, Consuelo Nora spada femminile C, sciabola femminile a squadre.

Bronzo per Matteo Betti fioretto maschile A, Edoardo Giordan sciabola maschile A, Consuelo Nora fioretto femminile C, Martino Seravalli spada maschile C, Matteo Adesso fioretto maschile C, William Russo fioretto maschile C.



Foto By © Marco Burchi

MARCO CIMA SUL TETTO D'EUROPA DELLA SCHERMA PARALIMPICA

A Terni i Campionati Europei 2018 vedono l'azzurro conquistare l'oro individuale con il fioretto e con la nazionale di sciabola maschile, bissando le emozioni dei Mondiali di Roma 2017

» Mavi D'Egidio

● Come è nata la passione e l'interesse per la scherma?

È stata la curiosità a spingermi verso la scherma. Dopo l'incidente nel 2005, sia al Centro di riabilitazione di Imola che al Santa Lucia di Roma ho avuto la fortuna di incontrare persone che hanno indirizzato questa scelta. Pierino Scarsella, maestro di scherma, ha visto in me del potenziale e così ho iniziato. In seguito è stato Fabio Giovannini, con cui sono approdato al Club Scherma Roma, dove mi alleno ora. Volevo fare uno sport, raggiungere degli obiettivi e la scherma mi ha permesso di realizzarli.

● Dopo aver vinto il Mondiale a Roma ed essere diventato campione d'Europa a Terni, quali sono i prossimi obiettivi?

Sono abituato a fare un passo alla volta e ora nel mio mirino c'è la qualificazione alle Olimpiadi di Tokyo. Entrano i migliori 14 atleti e per qualificarsi si fa la media delle due armi: sciabola e fioretto, quindi bisogna eccellere in tutte e due. Una volta qualificato "Voglio la medaglia, solo quella". Non la nomino anche se non sono scaramantico... non si sa mai!

● Oltre alla preparazione tecnica e atletica dedichi del tempo all'allenamento mentale?

Alcuni miei amici atleti si affidano a un mental coach, il mio si chiama Marco Cima. Sono convinto che parta tutto da me stesso, anche se mi aiutano molto il mio preparatore e il mio maestro. A Terni volevo quella medaglia individuale a tutti i costi, volevo essere Campione d'Europa: mi sono impegnato, ho fatto dei

sacrifici e credendo in me stesso ce l'ho fatta. Certo non funziona sempre così.

● Secondo te, che futuro ha il Movimento Paralimpico in Italia e nel Mondo?

È un Movimento assolutamente in crescita: in Italia la Federazione italiana scherma si sta dando molto da fare, noi atleti andiamo nelle scuole per testimoniare che la disabilità non è un limite e cerchiamo di far conoscere questo sport bellissimo. Poi ci sono le competizioni organizzate in modo perfetto, come i Campionati europei di Terni, che fanno bene al Movimento.

● La tua esperienza di sportivo nasce nell'ambito della riabilitazione dopo l'incidente. Cosa ti senti di dire a un giovane che sta vivendo la stessa esperienza ora?

Con me vale la terapia d'urto: ci si rimboccano le maniche e si va alla scoperta di nuove cose. Dopo l'incidente anch'io non sapevo cosa fare, ma ho avuto la fortuna di incontrare a Imola dei ragazzi che con la sedia a rotelle facevano tutto. È stata la curiosità di capire cosa potevo riuscire a fare anch'io seduto sulla sedia e ho scoperto che si può fare tantissimo. Ho anche imparato a sciare, cosa che prima non facevo. Posso solo dire che il piangersi addosso non serve a niente, è solo tempo sottratto alla vita. Bisogna essere curiosi e guardare dentro la disabilità: ognuno può realizzarsi in quello che ama di più e scoprire che, con la determinazione e la volontà, il mondo non finisce di certo in carrozzina.

LA GINNASTICA ARTISTICA, UNA DISCIPLINA STORICA

Dall'Antica Grecia agli ori olimpici di oggi

La ginnastica artistica è una disciplina nobile e antico sport, per atleti ai quali si chiede forza e velocità, una buona mobilità articolare, e che devono seguire un allenamento molto lungo a causa dei numerosissimi elementi di coordinazione.

Le origini della ginnastica artistica sono molto antiche e si possono individuare in diverse culture, tra cui quella cinese, egizia e micenea.

Nell'antica Grecia, la ginnastica deve il suo sviluppo ai Dori, mentre nell'antica Roma non incontrò eccessivo entusiasmo: i romani la ritenevano propria degli schiavi o degli stranieri ed erano contrari a mostrarsi nudi in pubblico. Solo dopo il Mille la cultura fisica riacquistò importanza.

Nel XIX secolo si diffuse la pratica di una ginnastica razionale e scientifica, per opera soprattutto di F. L. Jahn, che inaugurò a Berlino la prima palestra pubblica all'aperto. Jahn consigliò come basilari gli esercizi che preparano alla corsa e al salto; introdusse, inoltre, l'uso degli attrezzi.

In Italia nel 1807 Girolamo Bagatta introdusse la ginnastica nel suo istituto a Desenzano, frequentato dai giovani delle migliori famiglie lombarde e venete. Il maggior sviluppo di queste attività sportive si ebbe però in Piemonte, dove R. Obermann introdusse l'istruzione ginnica degli allievi dell'accademia militare. Dal 1830 al 1860 nacquero in Italia parecchie associazioni ginniche, che federandosi nel 1869 a Venezia, diedero origine alla Federazione Ginnastica d'Italia con lo scopo di promuovere, propagandare e disciplinare questa attività sportiva volta all'educazione fisica e morale della gioventù e di curare la preparazione olimpica degli atleti tesserati.

Dodici anni dopo fu fondata la Federazione Internazionale di Ginnastica (Liegi 1881).

Ai giorni nostri, questa disciplina olimpica, non solo è praticata da tantissimi atleti in tutto il mondo, ma - con le sue verticali e volteggi, esercizi in bilico sulla trave e capriole appesi agli anelli - è seguitissima da milioni di appassionati.

ATTREZZI E SPECIALITÀ DELLA GINNASTICA ARTISTICA

Le Specialità comuni della ginnastica artistica sono il Volteggio e il Corpo libero.

Attrezzi femminili

Parallele asimmetriche: le ginnaste eseguono movimenti in gran velocità. I passaggi più spettacolari sono quelli caratterizzati dai grandi salti con ripresa dello stesso staggio oppure passando da uno staggio all'altro.

Trave: è un attrezzo su cui l'atleta deve eseguire una routine composta da salti,

elementi acrobatici, giri ed elementi artistici in massimo 70-90 secondi.

Attrezzi maschili

Cavallo con maniglie: ogni atleta per effettuare un esercizio deve tenersi sull'attrezzo solo con le mani. I movimenti principali dell'attrezzo sono: la sforbiciata e il mulinello che consistono in rotazioni delle gambe e delle braccia in appoggio sulle diverse parti dell'attrezzo.

Anelli: l'esercizio dura circa un minuto, durante il quale il ginnasta tiene posizioni statiche e compie passaggi dinamici, terminando con un salto detto uscita.

Sbarra: è un attrezzo simile alle parallele asimmetriche femminili, l'esercizio è eseguito dal ginnasta senza mai scendere dall'attrezzo. L'elemento principale che il ginnasta utilizza per eseguire i vari elementi è chiamato granvolta,

un movimento circolare attorno alla sbarra che può essere eseguito di petto o di dorso.

Parallele simmetriche: al ginnasta viene richiesta una serie di evoluzioni al loro interno, senza mai toccare il suolo con i piedi, ma sfruttando l'oscillazione sulle braccia, sulla base della quale si sviluppano passaggi in verticale fra staggi, salti, e infine l'uscita dall'attrezzo.



LO SPORT È SMART

Le nuove tendenze del mondo fitness: spazi aperti, trainer virtuali e condivisione social dell'allenamento

> Redazione

Muoversi nel verde e nella natura: quale condizione migliore per fare sport? Quante volte abbiamo letto e sentito che bastano 30 minuti di camminata al parco per allentare lo stress e migliorare l'umore per non parlare della condizione fisica? Ora questa pratica sembra ancora più semplice grazie alle novità di ultima generazione, che disegnano un nuovo modo di fare sport: darsi appuntamento nei parchi o in luoghi simbolici delle città, preferibilmente tramite App e allenarsi insieme, all'aria aperta.

Running, fitness, corsi e lezioni di gruppo, oggi alla palestra si sostituisce il parco: da chi si dà appuntamento per correre (molte le comunità di neomamme desiderose di ritrovare la forma), agli appassionati di discipline orientali, da chi pratica l'outdoor crossing a chi si dedica al "dog endurance" in compagnia del proprio

amico a 4 zampe. Chi ha la fortuna di vivere o lavorare vicino a un parco o uno spazio verde, lo considera sempre più la sua "grande palestra". Ci si va naturalmente per correre, ma non solo. Moltissimi i corsi di trainer pensati per gli spazi aperti, tanto che le aree verdi della città stanno diventando i nuovi templi del benessere in cui ai runner che si allenano da sempre all'aperto, si sono aggiunti i nuovi sportivi dell'outdoor che si ritrovano e condividono passioni e allenamenti. Un'altra delle tendenze del momento è lo "Street Workout", che consente di svolgere un'attività fisica salutare all'aria aperta e allo stesso tempo di godere delle bellezze dei luoghi circostanti, passeggiando tra i monumenti alla scoperta delle città. Si tratta di un allenamento per gruppi di persone che insieme praticano ginnastica con cuffie wireless, con un ritmo sincronizzato su un unico canale musicale tra marciapiedi, panchine

e scalinate, che diventano attrezzi per mantenersi in forma.

Spopolano sul web questo tipo di appuntamenti e per questo cresce la pratica delle attività fitness all'aria aperta da parte di interi nuclei familiari e più in generale di gruppo, non in senso competitivo, ma con fini di socializzazione.

La socializzazione e soprattutto la condivisione social diventa uno degli obiettivi principale degli incontri sportivi, abbinati agli obiettivi personali di rimettersi in forma e migliorare le proprie prestazioni sportive.

Così ora, oltre a immagini personali, di feste o eventi, a occupare uno spazio importante all'interno dei social network sono proprio le performance sportive: i km percorsi, le calorie bruciate e i valori personali. Lo smartphone è diventato con gli anni un trainer, un allenatore sempre più completo, preparato, interattivo, che ci suggerisce

come allenarci, aggiorna le nostre prestazioni e progressi e ci stimola nel perseguimento dei nostri obiettivi di fitness e di benessere. All'interno di questo mondo vi sono sempre più modalità e opzioni per tracciare, memorizzare e condividere la propria attività.

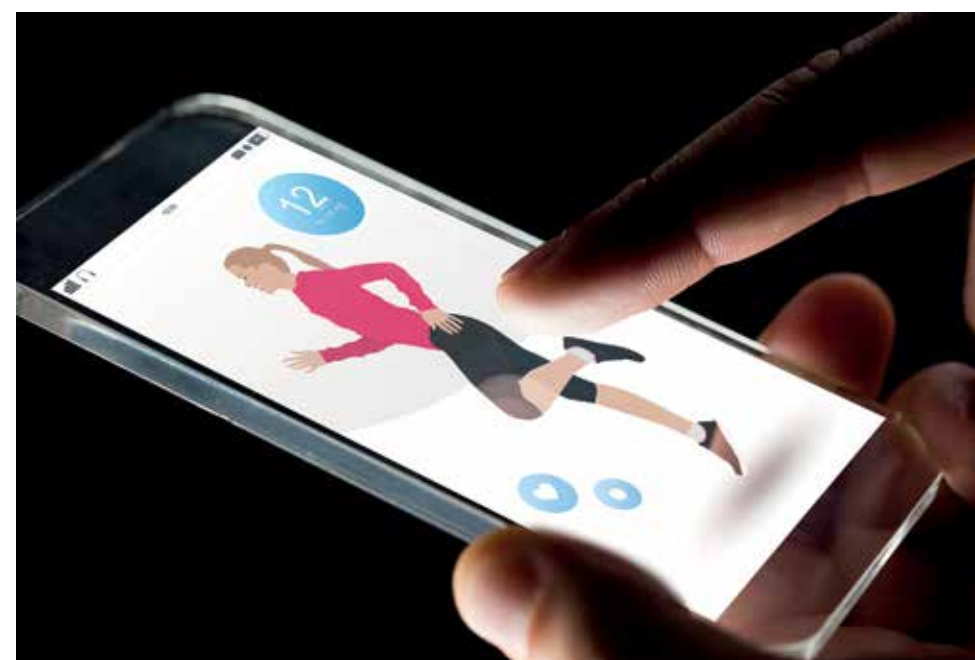
Il fitness, che sia svolto all'aria aperta, soli in casa sul proprio tappetino o al parco insieme al bimbo nel passeggino o con il gruppo social al quale si appartiene, è sempre più un piacere da condividere con il mondo "virtuale". Gli italiani che praticano un'attività sportiva sono circa 36 milioni e circa 5 milioni coloro che frequentano le palestre e i villaggi fitness (dati CONI). Ciò significa che sono circa 30 milioni gli italiani che praticano attività fitness/sportiva fuori dalle palestre condividendo le prestazioni, i risultati e i dati della performance sul web. Secondo alcune ricerche, gli

sportivi faticano a fare a meno dello smartphone per monitorare le proprie attività, ascoltare la musica e condividere foto, percorsi, valori, dando così vita e spazio ai molti servizi personalizzati che stanno nascendo proprio in questi anni.

Grazie alle nuove App, ai siti per la condivisione e ai blog tematici, i compagni di corsa o di fitness possono abitare dall'altra parte del mondo. Possiamo confrontare le nostre performance, trovare alleati e motivarci e supportarci con persone di altre lingue, culture e fusi orari regalando allo sport una dimensione aperta, collettiva e partecipata senza limitazioni geografiche, linguistiche, economiche. Uno dei dati più interessanti è rappresentato dal connubio sport-tecnologia, che sembra superare definitivamente il limite imposto dalla mancanza di tempo per andare in palestra: il trainer puoi trovarlo nel tuo smartphone e la palestra puoi averla in casa tua.

Anche l'home fitness ha infatti registrato negli ultimi anni un boom di "seguaci": con il personal trainer virtuale (spesso gratis grazie ai video sulle piattaforme social), ci si può tenere in forma nella comodità della propria casa: bastano pochi metri quadrati e pochi minuti al giorno.

Per ovviare allo spopolamento dalle sale attrezzi e perdere iscritti, le palestre si stanno organizzando per portare i propri atleti-clienti dagli spazi chiusi all'aria aperta, spesso nei parchi, adeguandosi alle nuove tendenze: mettono a punto programmi che prevedono sessioni al chiuso con esercizi specifici e sedute, magari più lunghe, all'aperto.





Le grandi catene del fitness si sono riposizionate sul mercato a colpi di mail e sms per pubblicizzare promozioni e tariffe low cost: spesso in sala non c'è più fisicamente il personal trainer, che – collegato tramite maxischermo – gestisce contemporaneamente più classi in città diverse.

Anche le realtà più piccole, tagliando su moltissime voci, riescono ad offrire un anno di fitness a prezzi bassissimi: anche in Italia sono arrivate le palestre low cost che hanno tutto l'occorrente per tenersi in forma (dal personal trainer agli attrezzi tecnologicamente più avanzati) ma dove i servizi sono considerati extra. Dalla doccia allo spogliatoio, tutto ha un piccolo costo aggiuntivo. Che però sembra non preoccupare i clienti che, grazie ai prezzi vantaggiosi, aumentano di mese in mese. I clienti fanno la doccia a casa, ma in cambio di questo piccolo disagio pagano meno di venti euro al mese per allenarsi in un centro attrezzato.

E se si viaggia spesso per lavoro e non si vuole rinunciare alla palestra? Essere vincolati a una singola struttura può essere un problema. Basta una app sullo smartphone e con un singolo abbonamento, si accede ad una rete di palestre sparse sul territorio nazionale.

Lo smartphone è proprio lo strumento su cui puntano le palestre e i centri sportivi per aumentare gli iscritti: ci sono piattaforme che hanno snellito e agevolato la frequentazione delle sedute, rendendola flessibile, innovativa e unica. L'utente può cambiare attività e struttura a secondo delle sue esigenze: basta qualche minuto per trovare la palestra che fa al caso proprio e con un solo clic richiedere l'ingresso.

Ci si iscrive direttamente scaricando l'app sul telefonino tramite App Store o Play Store di Google. In pochi minuti si seleziona la città in cui ci si trova, il centro fitness a cui si desidera accedere e l'attività che si vuole seguire.

E nel caso di un impegno imprevisto, con un altro clic si può cancellare la seduta senza problemi.

Alcune delle app più famose hanno radunato migliaia di palestre e centri sportivi sul territorio nazionale, che hanno ridotto i costi di gestione e di segreteria, puntando ad allargare la varietà di discipline e corsi.

Il futuro dello sport, che sia in palestra, in casa o all'aria aperta, è decisamente smart.



CODICE FEDERER: IL CAMPIONE DI TUTTI

Da ribelle a Genio del Tennis, c'è chi lo definisce il più grande di tutti i tempi. Lo ha provato a decodificare Stefano Semeraro nella sua biografia

● Quali sono le caratteristiche di un campione di tennis?

Deve vincere e tanto, il più a lungo possibile. In più deve lasciare la propria griffe. Federer ha la bellezza dei gesti, Nadal, la grinta. Se a questo si aggiunge un talento cristallino si può ambire a diventare un "fuoriclasse".

● Hai scritto un libro su Roger Federer, significa che è lui il tuo giocatore preferito?

Di chi non lo è? Solitamente distinguo sempre il tifo e l'ammirazione. Il tifo lo riservo ai più deboli, a chi ha più bisogno. Mentre per Federer ho una grandissima, direi sconfinata ammirazione, come anche per Rafael Nadal.

● Tanto da considerare Federer, come molti, il migliore di tutti i tempi?

Rispondo con la definizione di Rino Tommasi: "è un titolo non attribuibile in assoluto". Certamente Federer è tra i candidati ma non ha ancora chiuso la carriera e poi il tennis è cambiato nel tempo e cambierà ancora.

● Una curiosità, da donna: quanto in realtà l'onnipresente moglie Mirka ha inciso sulla sua carriera?

Mirka è un argomento centrale nella carriera di Roger. Gli ha tolto molte incombenze per lasciare che si dedicasse unicamente al tennis: si occupa della sua Fondazione ed è una manager attenta. Inoltre Mirka ha reso facile a Federer girare nel circuito (ATP n.d.r), ha mantenuto la famiglia unita negli spostamenti e nei lunghi viaggi, sostenendolo

continuamente. Lui stesso parla sempre dell'apporto fondamentale della moglie nel poter continuare a giocare e divertirsi nel circuito.

● A te, invece, cosa ha colpito di più di Roger Federer?

La sua genuinità e il fatto che ogni volta che lo incontri per un'intervista, ti dedica davvero tutto il suo tempo. È rimasto una persona semplice, con le sue passioni e la sua vita, non si è fatto fagocitare dal suo "essere Federer".

● In cosa, "Codice Federer" si differenzia dalle altre biografie sul campione svizzero?

La biografia che ho scritto arriva un bel po' di tempo dopo le altre: una del 2007 e l'altra del 2011. Credo di aver messo la telecamera a fianco di Federer, ho evitato cioè, di dare una visione finale della sua storia, anche perché ancora non l'abbiamo. Ho cercato di ambientare la sua biografia, dedicando dei capitoli ai suoi avversari, contestualizzando carriera e uomo.

● Insomma qual è il Codice di Federer?

È semplicemente il campione di tutti. Lo dico anche in quarta di copertina: Federer è nato con un grande talento e ne ha saputo fare un'attitudine, è nato ribelle e si è trasformato in un esempio, insomma riesce ad arrivare a tutti. Poi è svizzero e la Svizzera è neutrale, nessuno la teme. A parte gli scherzi, Federer è il più amato nel circuito, per il suo tennis e non solo. Quando scende in campo tutti tifano per lui. È questo il suo Codice.



CAMPIONATI ITALIANI DI BOCCE

A San Benigno Canavese le finali 2018

Si sono disputati al bocciodromo comunale di San Benigno i Campionati italiani di Bocce 2018. Come da tradizione sono stati tre i giorni di gara, tra il 16 e il 23 settembre che hanno visto impegnati gli atleti delle rappresentative maschili e femminili. Una scelta, quella di ANCoS di far disputare i campionati a San Benigno, che conferma la vocazione boccistica del territorio e lo stretto legame che, da sempre, il Canavese ha con questo sport. Sei le categorie in gara: individuali maschile e femminile, coppie, terne, quadrette e petanque.

A imporsi nell'individuale maschile è stata Sommariva Perno, mentre nel femminile il primo posto è andato a Richiardi. Primo posto per Sommariva Perno anche nella gara a coppie. Nella specialità terne sul gradino più alto del podio è salita la Cafassese, mentre la Cavorettese non ha avuto rivali nelle quadrette. Infine, nella petanque, successo di Ponchielli.

A chiudere la giornata di gare e di finali di domenica 23 settembre il concerto di Sandro Giacobbe. Un finale in musica che ha visto il cantautore italiano protagonista insieme a Marina Peroni, in una rivisitazione dei classici della canzone d'autore.



Informazioni e scadenze

Turismo sociale. Sportello ANCoS Torino

Come organizzare un'escursione per i propri associati? Come soddisfare le esigenze dei propri associati quando si parla di turismo? Per rispondere a questi e 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 Eugenio sarà a disposizione dal lunedì al venerdì, in orario d'ufficio, per rispondere a dubbi e trovare soluzioni economiche secondo le esigenze dei Circoli.

Per informazioni:

ANCoS Torino - Tel. 011.6505760

Il Modello EAS

Si ricorda che quando si fonda un Circolo o si costituisce un'Associazione non 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:

ANCoS Torino - Tel. 011.6505760

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 fornire anche 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 a 3.098 euro.

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.

AFFILIARSI È OBBLIGATORIO:

ANCoS non è solo una tessera, significa assistenza continua dodici mesi l'anno con la consulenza di persone esperte e competenti, pronte a fornire informazioni sugli adempimenti e gli obblighi dei Circoli affiliati. L'affiliazione è comprensiva di assicurazione per responsabilità civile del presidente verso terzi. La tessera è comprensiva di assicurazione infortuni del tesserato.



Il Comitato Provinciale ANCoS Torino offre ai Circoli affiliati:

- assistenza fiscale e amministrativa;
- consulenze legali gratuite;
- compilazione e trasmissione delle denunce alle Agenzie delle Entrate (modello Eas, denuncia dei redditi, denuncia annuale Iva, modello Unico e 730 ecc.);
- convenzioni per la consulenza igienico-sanitaria all'interno dei Circoli (Haccp).

I servizi per i tesserati:

- compilazione e presentazioni di modelli e denunce redditi;
- dichiarazioni Isee;
- calcolo versamenti Imu.

LIBRIXIA UNA FIERA TUTTA DA SFOGLIARE

L'atteso evento culturale bresciano è realizzato grazie alla collaborazione di ANCoS Confartigianato



Brescia, dal 29 settembre al 7 ottobre, è stata protagonista dell'evento culturale più atteso dell'anno per la città lombarda: Librixia 2018, la fiera del libro e il suo mondo, con incontri con gli autori, eventi, iniziative e dibattiti a essa correlati.

L'evento, ormai consolidato tra le rassegne culturali più apprezzate e seguite del territorio, anche quest'anno ha visto protagonisti alcuni tra i principali autori bresciani e nazionali, nonché personaggi di cultura, spettacolo, politica e giornalismo. Come consuetudine è stato allestito il mercato dei libri delle case editrici e dei librai. Libri, autori, librai e lettori, in Piazza Vittoria, dopo il taglio del nastro ufficiale sabato 29 settembre, è stata aperta al pubblico l'area che riunisce librai ed editori locali. Nove giorni ininterrotti di presentazioni e dibattiti per un evento che nel 2018, dopo il successo delle passate edizioni – ha richiamato alla memoria gli anni '30 del



Novecento quando i primi librai del centro della città raccolsero la sfida di realizzare un vero e proprio festival della letteratura a Brescia, dando il via alla prima fiera del libro cittadina.

La manifestazione culturale con i suoi traguardi e le sue ambizioni è stata resa possibile anche grazie alla consolidata collaborazione tra Comune di Brescia e ANCoS Confartigianato. Un programma popolare e allo stesso tempo di qualità, quello di Librixia 2018, per avvicinare un pubblico sempre più vasto al mondo del libro, con oltre settanta incontri, riflessioni e confronti.

Grande spazio è stato dedicato all'editoria locale e agli autori bresciani, con tematiche che dall'arte allo sport, dai gialli alla poesia, dalla storia locale alla psicologia e con l'inserimento quest'anno del fumetto e degli appuntamenti per bambini e con le scuole hanno coperto gli interessi di tutti i lettori.

Tanti i volti noti che hanno presentato i loro libri, grazie al supporto dei molti giornalisti con i quali si è ogni volta aperto un dialogo sulle rispettive tematiche trattate.

I più piccoli quest'anno hanno potuto incontrare il fumettista Gigi Simeoni e partecipare all'incontro "figli adottivi, genitori e scuola".

La poesia è stata ancora protagonista indiscussa, in un'apposita sezione curata da Alessandra Giappi con tre appuntamenti di rilievo: quello con Tiziano Scarpa, lo scrittore Giuseppe Conte e il bresciano Lino Marconi.

LA CAMMINATA DELL'ARTIGIANATO A RAVENNA

Giunge quest'anno alla sua terza edizione, la gara organizzata da Confartigianato ANAP e ANCoS intitolata a Dante Servadei.

Per il terzo anno consecutivo, torna a Ravenna l'appuntamento con la Camminata dell'Artigianato, Memorial Dante Servadei. Un evento che interessa, ormai da anni podisti e appassionati di sport all'aria aperta. Sabato 24 novembre, con partenza e arrivo presso la sede provinciale di Confartigianato in Viale Berlinguer 8 a Ravenna, è in calendario la Terza Camminata dell'Artigianato: si tratta di una camminata ludico motoria di 8,5 km per i più allenati e temerari, mentre per gli altri il percorso può essere ridotto a 2,5 km.

La gara è organizzata già da tre anni da Confartigianato in collaborazione con G.S. Locomotiva, ANAP e ANCoS. Il ritrovo dei podisti e appassionati e le iscrizioni si svolgono presso la sede Confartigianato in Viale Berlinguer 8 dalle ore 13,30, mentre la partenza è fissata per il primo pomeriggio alle ore 15,15.

Per prendere parte alla Camminata il contributo organizzativo è di 2 euro a partecipante, mentre è gratuito per gli associati Confartigianato, ANAP e ANCoS.

Per tutti gli iscritti è previsto anche un premio di partecipazione, che vista la prossimità del Natale sarà un panettone. È prevista anche una premiazione per tutte le Società che intendono partecipare purché raggiungano un minimo di 8 iscritti.

Alle prime tre Società classificate andrà un premio in salumi accompagnato da una ceramica offerta da 'Ceramica Gatti 1928 Faenza'.

La Camminata dell'Artigianato è anche intitolata 3° Memorial Dante Servadei, nipote e allievo del pittore e scultore ceramista Riccardo Gatti, fondatore nel 1928 dell'omonima bottega d'arte ceramica.

Dante Servadei raccolse l'eredità della Bottega nel 1972,



Confartigianato
ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI RAVENNA

in collaborazione con G.S. Locomotiva organizza:

SABATO 24 NOVEMBRE 2018
ore 15,15

**3ª CAMMINATA
DELL'ARTIGIANATO**
3ª Memorial DANTE SERVADEI

Camminata Ludico Motoria di km.8,5 e km.2,5

**RITROVO E ISCRIZIONI PRESSO
SEDE CONFARTIGIANATO DI RAVENNA**
Viale Berlinguer, 8

Contributo organizzativo € 2,50
(gratuito per gli Associati Confartigianato, ANAP, ANCoS)
Per informazioni: 347 4160979

PREMIO DI PARTECIPAZIONE 1 panettone <small>E GARANTITA ASSISTENZA SANITARIA</small> <small>L'ASSOCIAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER INCIDENTI A PERSONE, COSE O ANIMALI CHE POSSANO VERIFICARSI PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA</small>	PREMIAZIONE DI SOCIETÀ PREMIAZIONE A TUTTE LE SOCIETÀ PARTECIPANTI <small>(con un minimo di 8 iscritti)</small> ALLE PRIME 3 SOCIETÀ CLASSIFICATE: CERAMICHE offerte da 'CERAMICA GATTI 1928 FAENZA' e PREMI IN NATURA
---	--

RISTORI
lungo il percorso e all'arrivo

proseguendo il lavoro del fondatore e svolgendo un ruolo fondamentale nel rinnovamento dello stile della ceramica moderna. Famosa, in particolare, l'invenzione della tecnica dei decori a riflessi metallici che ha ottenuto numerosi riconoscimenti e le cui formule costituiscono ancora un segreto gelosamente custodito.

A Servadei, scomparso due anni fa, è intitolata questa 'Camminata dell'Artigianato' promossa da Confartigianato, ANAP e ANCoS.

Presidente provinciale di Confartigianato dal 1983 al 1995, nello stesso periodo ha fatto parte della giunta nazionale confederale, reggendo fino al 2000 la presidenza nazionale della categoria della ceramica artistica. Servadei ha ricoperto anche gli incarichi di presidente del Consorzio ceramisti faentini e di coordinatore del Consiglio nazionale ceramico.

ARTIGIANI IN BICICLETTA, UNA PEDALATA PER LE PICCOLE IMPRESE

ANCoS Confartigianato ha realizzato le mute da ciclista che gli artigiani in pensioni hanno indossato per partecipare alla bicicletтата di Lecco



Lecco l'artigianato sceglie la bicicletta per ribadire il concetto che è un'Associazione sempre in movimento. Una metafora per dire che gli artigiani continuano a pedalare, superando le difficoltà di questi anni difficili, proseguendo nel dare il proprio supporto a un sistema economico, come quello italiano, fatto soprattutto di piccole imprese.

Così domenica 30 settembre di buon mattino sono giunti da Varese, Como e Bergamo gli associati di Confartigianato per la bicicletтата organizzata da ANAP Lecco, l'Associazione degli artigiani in pensione.

"I pensionati sono molto attivi e parecchi di loro

vanno in bicicletta regolarmente, fanno attività sportive e l'Associazione ha voluto dedicare un momento d'incontro a Lecco con i nostri pensionati delle vicine province", ha spiegato Giovanni Mazzoleni, presidente di ANAP Lecco. Dal Bione ha preso il via la carovana di ciclisti per una vera e propria bicicletтата che ha raggiunto il centro di Lecco, dove li attendeva anche il presidente provinciale Daniele Riva.

Anche il Presidente Nazionale di Confartigianato, Giorgio Merletti, ha indossato la maglia ufficiale dell'evento e ha pedalato fino all'arrivo, dove è stato accolto dal segretario lecchese dell'Associazione degli artigiani, Vittorio Tonini.



SI CHIUDE UN ALTRO ANNO AL FIANCO DEI VOLONTARI PER IL SERVIZIO CIVILE

Giulia Cavaliere

Anche quest'anno di servizio sta giungendo al termine per il contingente di volontari dei due progetti di Servizio Civile dell'ANCoS "Manteniamo il passo 2" - per la sensibilizzazione e la promozione di uno stile di vita attivo e sano dei giovani dai 9 ai 16 anni - e "Orientati all'assistenza" - per il monitoraggio dei servizi alla famiglia offerti localmente e per l'orientamento della cittadinanza che ne ha bisogno.

I progetti a cui i volontari hanno scelto di dare il loro contributo per una corretta realizzazione sono stati avviati lo scorso 11 Dicembre in 31 sedi di attuazione dislocate in tutta Italia e termineranno il 10 dicembre prossimo.

Un anno di crescita, che ha reso i volontari più consapevoli del mondo del lavoro e del terzo settore e che li ha visti mettersi in gioco e affrontare sia le soddisfazioni, che le problematiche tipiche del mondo esterno alle istituzioni accademiche ed alla scuola; un anno di esperienza che è servita, oltre che per stringere nuove amicizie e nuovi rapporti, per sentirsi meno soli nell'affrontare i tempi odierni.

Qualche rinuncia a malincuore da parte dei giovani che hanno iniziato con entusiasmo quest'esperienza solidale di servizio, ma che durante il percorso hanno trovato lavoro e non hanno potuto conciliare i due ambiti.

In molti casi l'associazione potrà contare sull'affezione dei volontari che hanno deciso di spendere il loro tempo per una causa giusta e onorevole ed hanno tessuto quelle reti sociali che non scompaiono con la fine del servizio, ma rimangono tutta la vita.

A loro, da ANCoS e tutto il suo personale un grande ringraziamento per il percorso fatto insieme e per aver trovato in loro dei veri cittadini attivi!



18.19.20 GIUGNO



CORTE DE' MIRACOLI

RACCONTI ITALIANI
Nove leggende popolari raccontate da nove narratori

Spettacolo conclusivo di un percorso di studio condotto da Daria Paoletta

10.11 LUGLIO



CORTE DE' MIRACOLI

IL TAGLIONE DI ACHILLE
LA DURA LEGGE DELL'IRONIA

da Achille Campanile
regia di Massimo Giordano

22 LUGLIO



ROBERTO ANGLISANI

GIUNGLA

di Roberto Anglisani e Maria Maglietta
regia di Maria Maglietta

7.8.9.10 AGOSTO



CORTE DE' MIRACOLI

LU SCARFALETTU

di Eduardo Scarpetta
(traduzione in dialetto salentino)
adattamento e regia di Massimo Giordano

2 LUGLIO



FRANCESCO PAOLANTONI

CHE FINE HA FATTO IL MIO IO?

con Arduino Speranza
regia di Francesco Paolantoni

16 LUGLIO



CORRADO TEDESCHI

L'UOMO CHE AMAVA LE DONNE
L'AMORE SECONDO TRUFFAUT

scritto e diretto da Corrado Tedeschi

31 LUGLIO



SARA BEVILACQUA

REVOLUTION

con Daniele Guarini e Daniele Bove
scritto e diretto da Sara Bevilacqua

13 AGOSTO



MASSIMO GIORDANO

LA GUERRA DI ROCCO

di Giovanni Delle Donne e Massimo Giordano

MERCATINI DI NATALE IN ROMANIA

5 - 9 DICEMBRE

VOLI DA MILANO A BUCAREST

ORARI DA RICONFERMARE

artQUICK
scopri, muovi e unisci

Per maggiori informazioni: artQuick

Piazza Castello, 29 - 10123 Torino

T. 011 5526055

www.artquick.it | info@artquick.it



ALBERGHI PREVISTI O SIMILARI

Bucarest: **Capitol******

Sibiu: **Ramada******

Brasov: **Aro Palace******

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE

euro 680,00

supplemento singola euro 130,00

Tasse aeroportuali soggette a riconferma

LA QUOTA COMPRENDE

- voli di linea da Milano e Roma
- sistemazione in camera doppia
- pasti come indicato in programma
- visite ed escursioni come da programma con bus privato
- guida/accompagnatore parlante italiano
- ingressi durante le visite indicate
- assicurazione medico bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE

- le bevande, le mance e gli extra di carattere personale
- eventuale assicurazione annullamento facoltativa
- 5% sul totale



5 DICEMBRE ITALIA/BUCAREST

Partenza in aereo per Bucarest. All'arrivo incontro con la guida, a disposizione per tutto il tour in Romania, trasferimento in albergo. Prima di cena giro panoramico della città. Cena in ristorante tipico. Rientro in albergo e pernottamento.

6 DICEMBRE BUCAREST, SIBIU

Prima colazione in albergo e partenza per Sibiu. Sosta lungo il tragitto e visita al Monastero Cozia, del XIV sec. Conosciuto come uno dei complessi storici e d'arte bizantina più antichi in Romania. Arrivo a Sibiu, Capitale Europea della Cultura nel 2007. Pranzo libero. Visita guidata del centro storico di Sibiu. Tempo libero per scoprire il Mercatino di Natale nella Piazza Grande. Cena al ristorante. Rientro in albergo e pernottamento.

7 DICEMBRE: SIBIU IL CASTELLO DI BRAN E BRASOV

Prima colazione in albergo e partenza per Brasov. Sosta a Bran per la visita del Castello conosciuto come Castello di Dracula. Pranzo libero. Arrivo e visita del centro storico di Brasov, nel Quartiere di Schei con la chiesa Sfântul Nicolae, la prima scuola romena (XV sec) e gli esterni della Biserica Neagră (Chiesa Nera). Visita al caratteristico Mercatino di Natale. Cena al ristorante e pernottamento in albergo.

8 DICEMBRE BRASOV E BUCAREST

Prima colazione in albergo. Al mattino incontro con la guida e partenza per Bucarest. Arrivo a Bucarest e sistemazione in albergo. Pranzo libero. L'intero pomeriggio è dedicato alla scoperta della capitale romena, denominata "La Parigi dell'Est", ammirando i suoi larghi viali, i gloriosi edifici "Bell'Epoque", l'Arco di Trionfo, l'Ateneo Romeno, la Piazza della Rivoluzione, la Piazza dell'Università, e visitando la "Patriarchia" (centro spirituale della chiesa ortodossa romena) ed il Palazzo del Parlamento, il secondo edificio più grande del mondo dopo il Pentagono di Washington. Al termine della visita tempo libero per visitare il Mercatino di Natale di Bucarest. Alla sera cena tipica in ristorante con spettacolo di folklore e bevande. Rientro in albergo e pernottamento.

9 DICEMBRE: BUCAREST/ITALIA

Prima colazione in albergo. Mattinata e pranzo liberi. Pomeriggio trasferimento in aeroporto con bus e guida, partenza per l'Italia.

CAMPAGNA DEFIBRILLATORI: SICUREZZA IN CAMPO

A seguito dei drammatici eventi che hanno visto numerosi giovani sportivi dilettanti morire in campo, nel corso di allenamenti e competizioni sportive, anche a causa della mancanza di un defibrillatore all'interno delle strutture coinvolte, il ruolo determinante di un defibrillatore semiautomatico, nel caso una persona sia colpita da arresto cardiaco, è ormai riconosciuto da tutti. La letteratura scientifica internazionale ha infatti dimostrato ampiamente che, in caso di arresto cardiaco, un intervento di primo soccorso tempestivo e adeguato contribuisce a salvare fino al 30% in più delle persone colpite. Perché ciò avvenga, è necessario, però, che il DAE sia posizionato all'interno dell'area sportiva. L'intervento di soccorso del sistema di emergenza 118, allertato e arrivato nel frattempo sul posto, completerà poi la catena della sopravvivenza. Il Governo italiano, ha infatti emanato un apposito Decreto che obbliga per legge le società sportive a dotarsi di defibrillatori semiautomatici. Secondo quanto sancito dalla norma, le società sportive, sia dilettantistiche sia professionistiche, hanno l'obbligo di dotarsi di uno o più defibrillatori entro i termini stabiliti. La prima scadenza per adeguarsi alla legge era stata fissata al 20 gennaio 2016, ma a seguito di proroghe la sua entrata in vigore è slittata al 30 giugno 2017. Attualmente, dunque, l'obbligo è in vigore da più di un anno e tutte le società sportive sono tenute a rispettarlo.

Questo in sintesi il contenuto del decreto ministeriale:

Dal primo luglio (2017) ogni impianto sportivo deve essere dotato di un defibrillatore semiautomatico o a tecnologia più avanzata. Nel corso delle gare deve essere presente una persona formata all'utilizzo del dispositivo salvavita.

Gli anzidetti obblighi gravano in capo a tutte le società o associazioni sportive dilettantistiche che praticano una delle 396 discipline sportive riconosciute dal Coni (si veda a questo riguardo la delibera 20 dicembre 2016, n. 1566 del Consiglio Nazionale del Coni, consultabile sul sito istituzionale del Coni). Sono escluse dall'obbligo di dotazione del defibrillatore e dalla presenza obbligatoria del personale formato durante le gare le società o associazioni sportive dilettantistiche che praticano la propria attività al di fuori di un impianto sportivo.

Sono altresì escluse dai menzionati obblighi le società o associazioni sportive dilettantistiche che praticano sport a ridotto impegno cardiocircolatorio, il cui elenco è contenuto nell'allegato A del decreto (a titolo esemplificativo: bowling, bocce, dama e freccette, tanto per citarne alcuni).



Oltre all'obbligo di legge per le società sportive professionistiche e non, il Decreto evidenzia, inoltre, l'opportunità di dotare di un defibrillatore semiautomatico anche centri sportivi, palestre e tutti i

luoghi che ospitano attività che interessano in un qualche modo l'apparato cardiocircolatorio. Poiché la promozione dello sport e del movimento a tutti i livelli ed in sicurezza rappresenta uno degli obiettivi prioritari dell'ANCoS, l'associazione ha finanziato lo scorso anno l'avvio e quest'anno il prosieguo, di un progetto che prevede la consegna di n. 85 defibrillatori da esterno con teca riscaldante ad altrettanti comitati territoriali che potranno (a seguito di opportuni accordi) anche metterli a disposizione dei propri Comuni di appartenenza o di associazioni

sportive con cui collaborano in loco, nel corso di cerimonie dedicate.

Si tratta di un'iniziativa di notevole importanza, che le sedi territoriali hanno accolto con entusiasmo, consapevoli della centralità del ruolo della prevenzione in ambito sanitario e sportivo e delle responsabilità previste dalla normativa in capo ai presidenti e dirigenti di società e centri sportivi, rispetto all'incolumità degli iscritti ed alla prevenzione di incidenti o problemi a carico dell'apparato cardiocircolatorio per chi svolge – ai vari livelli – un'attività sportiva.

PROGETTO SOLLEVATORI

Nel corso del 2018, inoltre, l'ANCoS ha promosso il progetto "sollevatori per disabili". In questo caso, i soggetti coinvolti direttamente saranno i comitati territoriali e quelli coinvolti indirettamente saranno invece i centri diurni, le associazioni o le cooperative che si occupano di assistenza/cura degli anziani e delle persone non autosufficienti o con gravi limitazioni alla mobilità.

L'iniziativa prevede l'eventuale coinvolgimento alternativo di piscine o centri sportivi nei quali siano previste attività dedicate in maniera specifica alle persone con disabilità, anche se -ad oggi- i Comitati coinvolti si sono indirizzati verso i centri di accoglienza di persone anziane o in seria difficoltà.

È previsto l'impiego del contributo cinque

per mille per l'acquisto e la donazione di sollevatori per disabili (con caratteristiche differenti a seconda dei soggetti beneficiari e dell'ente/associazione che i comitati vorranno coinvolgere).

Anche in questo caso, visto l'impegno costante di ANCoS e ANAP nei confronti degli anziani, soprattutto di quelli più fragili e con maggiori difficoltà, abbiamo scelto un progetto capace di offrire un reale supporto ai beneficiari diretti, ma anche agli operatori che lavorano con grande impegno e motivazione in realtà che accolgono e sostengono ogni giorno migliaia di persone anziane, non autosufficienti, sofferenti. Ad oggi e per questa prima edizione del progetto, hanno aderito all'iniziativa circa 20 comitati territoriali.



SERVIZIO CIVILE: IL BANDO DEL 2018 ANCoS È PRONTA A OSPITARE 45 NUOVI VOLONTARI

Lo scorso 20 agosto, il Dipartimento della Gioventù e del Servizio civile ha pubblicato, dopo mesi di attese e incertezze, il nuovo Bando per la selezione di 53.363 volontari da impiegare nei progetti di Servizio civile universale (SCU) in Italia e all'estero, presentati dagli enti iscritti all'albo nazionale e agli albi regionali.

Fra questi, anche quest'anno, rientra l'ANCoS, che ha partecipato all'avviso con il progetto "Orientati all'Assistenza: Volontari per le famiglie - Seconda Campagna Nazionale", che prevede l'inserimento di 45 giovani volontari (italiani e stranieri regolarmente soggiornanti d'età compresa fra i 18 ed i 28 anni compiuti) in altrettante sedi di attuazione locali, equamente distribuite fra le regioni del nord, del centro e del sud Italia, isole comprese.

A confermare il successo del Servizio civile e delle iniziative realizzate finora ci sono le numerose domande arrivate da ogni parte d'Italia alla segreteria nazionale di ANCoS entro lo scorso 28 settembre. Le richieste di far parte del Servizio civile sono partite da giovani preparati, sensibili ai temi del sociale e pronti a mettersi in gioco, disposti a imparare e a mettere a disposizione della collettività le proprie competenze e risorse.

Il progetto dell'ANCoS, della durata di 12 mesi, si propone di dare risposte efficaci alle famiglie presenti sul territorio, che si rivolgono alle nostre sedi per presentare le proprie esigenze in termini di orientamento, informazione, consulenza

sui servizi di assistenza, tutela e cura alla famiglia in ambito domiciliare e non, a disposizione nelle aree di riferimento. Spesso le informazioni in materia sono frammentarie e poco chiare, non mancano i dati, che al contrario sono abbondanti e messi a disposizione da più fonti, tuttavia si incontrano serie difficoltà nell'interpretarli e nel disporre di un quadro sintetico e coerente, oltre che nell'accesso diretto ai servizi. Nasce la necessità di sintetizzare l'esistente, attraverso un'azione efficace di mappatura, monitoraggio, supporto e orientamento in ambito di conciliazione vita-lavoro, regolarizzazione di fattispecie irregolari, accesso ad agevolazioni nel caso in cui siano previste, conoscenza dei servizi offerti in ambito provinciale e locale a beneficio di singoli e famiglie. La conoscenza, il supporto e l'accompagnamento rappresentano, infatti, strumenti efficaci di "sollievo" e di "alleggerimento" del peso dovuto alle difficoltà di accesso a servizi completi ed adeguati che le famiglie incontrano a tutti i livelli. I volontari coinvolti, che saranno impegnati presso le proprie sedi di pertinenza per 5 giorni a settimana, con un impegno settimanale da 20 a 30 ore per un totale di

1400 ore annue, saranno chiamati nello specifico a partecipare ai percorsi formativi (formazione generale e specifica) previsti dal progetto, a svolgere attività di monitoraggio e mappatura dei servizi e dei canali di cura, supporto e assistenza per le famiglie. Secondo il bando, saranno attivi a livello territoriale (partendo dalla verifica e dallo studio delle normative e dei programmi attivati dalle istituzioni locali e dagli enti pubblici e privati dedicati), si occuperanno - accanto agli operatori dell'associazione - dell'assistenza e supporto all'analisi dei bisogni familiari espressi (per definirne meglio i contorni e le caratteristiche, al fine di trovare risposte il più possibile modellate sui bisogni stessi).

I volontari, inizialmente a stretto contatto con gli OLP (Operatori Locali di Progetto), dovranno acquisire nel corso dei mesi un adeguato livello di autonomia nella gestione del servizio di ascolto e raccolta delle esigenze, oltre che di orientamento ed indirizzo sui servizi disponibili.

Nel corso dei 12 mesi di servizio, verranno inoltre coinvolti nell'attivazione e nel coordinamento di reti di contatto e collaborazione con soggetti pubblici e privati del terzo settore, al fine di rendere i servizi offerti a tutti i livelli più inclusivi, efficienti e duraturi nel medio e lungo periodo.

È prevista, infine, l'organizzazione periodica di seminari per la diffusione dei risultati ottenuti tramite l'elaborazione e la sintesi dei fabbisogni espressi, con la collaborazione di INAPA (patronato di Confartigianato).

Il Servizio civile rappresenta sempre più uno strumento principe di conoscenza della realtà sociale, di partecipazione, di condivisione di obiettivi e valori, oltre che di contatto con il mondo del lavoro, col quale spesso i giovani fanno fatica a interfacciarsi. L'entusiasmo non manca e l'associazione si sta organizzando per poter garantire ai volontari e ai beneficiari del progetto un ambiente accogliente e collaborativo, perché resti un'esperienza utile, di crescita umana e professionale, oltre che di socializzazione e conoscenza concreta del proprio contesto di appartenenza.





ANCoS PROMUOVE LA SECONDA CAMPAGNA DI SERVIZIO CIVILE: "MANTENIAMO IL PASSO"

Per l'occasione si è tenuto un incontro sul tema dell'Alimentazione e dello Sport rivolto ai ragazzi dai 9 ai 16 anni e ai loro genitori

Il 27 settembre si è svolto presso la sede di Confartigianato Imprese Avezzano un incontro dedicato al tema di Alimentazione e Sport, volto a sensibilizzare i ragazzi dai 9 ai 16 anni ed i loro genitori verso uno stile di vita sano e attivo. L'incontro rientra nell'ambito del progetto di servizio civile nazionale: "Manteniamo il Passo: informazione e sensibilizzazione di singoli e famiglie sull'importanza di abitudini alimentari e stili di vita corretti" già alla Seconda Campagna. Il progetto, nell'anno 2018, è stato curato dai Volontari Martina Tabacco e Giorgio Paolini.

L'evento è stato seguito con grande interesse e partecipazione soprattutto per gli interventi della dott.ssa Biologa Nutrizionista Cristina Di Sanza e della dott.ssa Psicologa e Psicoterapeuta Sara Di Salvatore, che hanno offerto la possibilità di conoscere meglio quali sono le corrette abitudini alimentari da assumere e quali sono le attività che possano permettere un migliore e attivo svolgimento della vita quotidiana. Si è passati attraverso la sfera psicologica per arrivare fino ai falsi miti esistenti sul tema di alimentazione e sport, con un'importante accento posto sull'argomento del riconoscimento delle etichettature dei prodotti. Infine, sono stati distribuiti dei questionari anonimi che, in seguito, saranno trasmessi alla sede ANCoS nazionale per poter effettuare una statistica sui comportamenti alimentari e fisici che la popolazione odierna adotta.



ANCoS
Comitato Provinciale di Avezzano
Presenta
PROGETTO
"Manteniamo il Passo:
Seconda Campagna di Servizio civile"
Progetto a cura dei Volontari di Servizio Civile Nazionale
Martina Tabacco e Giorgio Paolini

Incontro su Alimentazione e Sport
Rivolto ai ragazzi dai 9 ai 16 anni
e ai loro genitori

Interverranno:
Dott.ssa Biologa Nutrizionista Cristina Di Sanza
Dott.ssa Psicologa e Psicoterapeuta Sara Di Salvatore

GIOVEDÌ 27 SETTEMBRE 2018
Dalle 16:00 alle 18:00
Presso Confartigianato Imprese Avezzano
Via S. Donatoni 56 - Avezzano

BLUE ASSISTANCE E ANCoS RINNOVATA LA CONVENZIONE

Sarà rinnovata anche per il 2019 la convenzione tra l'ANCoS Nazionale e Blue Assistance, società di servizi della Reale Group nata nel 1993, leader nell'ambito dell'assistenza alla persona e alla famiglia specializzata nella tutela della salute.

L'accordo, proprio come già successo per il 2018, prevede per i soci ANCoS la possibilità di usufruire a tariffe agevolate di una rete di strutture sanitarie in tutta Italia. Si tratta di 1200 studi odontoiatrici convenzionati, 1200 case di cura e poliambulatori e 500 studi di fisioterapia, dislocati sull'intero territorio nazionale e che operano in regime di qualità costantemente monitorata.

Per i soci ANCoS sarà sufficiente presentare la propria tessera associativa al momento della prenotazione della prestazione sanitaria nei centri convenzionati per avere diritto alle riduzioni. Gli sconti - rispetto alle tariffe praticate al pubblico - variano dal 30% al 50% a seconda della prestazione fornita e sono validi e applicabili fino a un massimo di 4 familiari conviventi con il titolare della tessera ANCoS.

Per maggiori informazioni sui centri convenzionati è possibile visitare il sito www.mynet.blue, o rivolgersi alle sedi ANCoS. **Mynet.blu** è la linea di servizi on line che offre l'accesso a tutti i network sanitari del gruppo BluAssistance convenzionati e permette di ottenere in tempi brevi tutte le informazioni necessarie per prenotare e eseguire esami, visite e prestazioni specialistiche.



BLUE ASSISTANCE





» Jacopo Bianchi

Offrire a tutti la possibilità di essere in sintonia con i propri cani e dare nuovo significato alle consuete passeggiate quotidiane. È nata così l'idea di "Just the Animals", la giornata per la salute e il benessere dei cani in città, organizzata da ANCoS insieme a TorinoViva e Alchimie Cinofile. Sabato 22 settembre al Parco Le Vallere di Moncalieri, alle porte di Torino, si sono date appuntamento una trentina di coppie uomo-cane, per partecipare alla camminata non competitiva di due chilometri e mezzo "riservata" ai quattro zampe di tutte le taglie e razze e ai loro accompagnatori umani. I gruppi di cammino sono stati scelti sulla base della compatibilità tra le diverse inclinazioni comportamentali degli animali: «abbiamo dato l'opportunità di sperimentare un nuovo approccio cognitivo, per comprendere i messaggi che i nostri cani vogliono trasmettere con il loro comportamento» spiega al termine della passeggiata Cristina Anselmo, presidente di Alchimie Cinofile. «Lungo il percorso abbiamo provato a capire meglio paure, curiosità, pensieri dei nostri amici, creando per loro momenti di relax nelle "zone comfort" offerte dalla natura del parco». E dopo il benessere psicofisico, spazio alla medicina. Nel pomeriggio la sala convegni del centro

didattico del Parco ha ospitato un workshop medico scientifico che ha affrontato il delicato rapporto che esiste tra salute umana e malattie cinofile. Il cane, infatti, è una vera sentinella ambientale esposta ai gravi rischi degli inquinamenti urbani. Spiega Giorgio Diaferia, medico chirurgo e presidente di TorinoViva: «l'ambiente delle città condiziona la salute dei nostri amici animali e alcune malattie che purtroppo colpiscono i cani, specialmente i tumori, possono essere un campanello d'allarme anche per l'uomo». I casi di studio dimostrano infatti come i cani sono, una volta di più, nostri amici. Le malattie di cui soffrono sono spesso un indicatore dell'inquinamento ambientale. Anche loro muoiono a causa di tumori, causati dai troppi veleni che respirano e ingeriscono. Due esempi su tutti, il fumo (passivo) di sigarette e l'esposizione alle polveri di amianto. Un rischio che corre anche l'uomo, che condivide con i cani la stessa aria e gli stessi spazi urbani. Comprendere le cause delle malattie cinofile può aiutare a combattere e prevenire quelle dell'uomo. «La medicina umana e quella veterinaria si parlano troppo poco tra loro - è la conclusione dei relatori del convegno - e gli investimenti che la politica fa per la salute, come prevenzione primaria, sono assai scarsi e di poca lungimiranza»



Un progetto selezionato da
Con i Bambini nell'ambito del
Fondo per il contrasto
della povertà educativa minorile

LIBERA IL FUTURO: "LA CITTÀ IN TASCA"

Lo scorso 5 settembre, al Parco degli Scipioni, nel corso dell'evento La Città in Tasca, si è tenuta la conferenza stampa di presentazione del Progetto #LIBERAILFUTURO!, promosso dall'Arciragazzi Comitato di Roma, il CeIS Centro Italiano di Solidarietà, l'ANCoS Confartigianato persone e che vede diversi partnernariati nell'ambito del Bando Adolescenza del Fondo Povertà Educativa, per contrastare le cause di povertà educativa minorile attraverso approcci multifunzionali



Il progetto si propone di attivare la partecipazione e il protagonismo di adolescenti e giovani, promuovere una nuova cultura giovanile mettendo in rete risorse umane, istituzionali, culturali, associative e di volontariato, offrire ai ragazzi validi strumenti di autoformazione, orientare alla riscoperta dei valori a sostegno di interessi e potenzialità da far crescere per il bene comune nel rispetto del diritto all'inclusione.

Tutte le ricerche nazionali e internazionali evidenziano come la dimensione economica da sola non basta a rendere ragione del fenomeno della povertà educativa, soprattutto quando riguarda i ragazzi.

L'aspetto educativo incide profondamente perché, pregiudicando il rendimento scolastico, arresta sul nascere talenti ed aspirazioni riguardando non solo il presente ma ipotecendo il futuro.

Povertà educativa significa non solo essere escluso dalla acquisizione delle competenze necessarie in un mondo caratterizzato dall'economia della conoscenza, ma anche limitazioni delle opportunità di crescere dal punto di vista emotivo, delle relazioni con gli altri, della scoperta di se stessi.



Il progetto #liberailfuturo mette al centro dei suoi interventi la Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza e le linee guida dettate dalla Commissione Internazionale dell'Unesco sull'Educazione per il XXI Secolo.

L'idea progettuale presentata da Arciragazzi Comitato di Roma (Capofila del Progetto), da CeIS Centro Italiano di Solidarietà, dall'ANCoS Confartigianato persone e da altre numerose compagini, nell'ambito del Bando Adolescenza del Fondo Povertà Educativa, è realizzata con la finalità di contrastare le cause di povertà educativa minorile attraverso approcci multifunzionali.

Il progetto prevede infatti interventi coordinati di prevenzione secondaria per adolescenti, loro insegnanti e famiglie, da attuare nel ciclo della scuola Secondaria di I grado e nella prima fascia della scuola Secondaria di II grado. L'intento è quello di limitare il tasso di dispersione e di ridurre quell'area di disagio adolescenziale che si evidenzia soprattutto in perdita della motivazione alla continuazione degli studi, problemi di socializzazione e difficoltà relazionali fuori e dentro la famiglia.



Gli interventi, mirati a ridurre il tasso di dispersione scolastica e abbandono degli studi, nonché i problemi relazionali e di socializzazione spesso acuti nella fase adolescenziale, saranno realizzati in numerosi istituti secondari di I e II grado della Capitale, e includeranno giovani tra gli 11 ed i 17 anni, le loro famiglie e i loro insegnanti.

Oltre alle principali agenzie educative scolastiche, il progetto ha l'obiettivo di strutturare e rafforzare il ruolo formativo di tutti i soggetti che compongono l'universo relazionale dei ragazzi, muovendo dalla consapevolezza che l'educazione delle nuove generazioni non passa unicamente per le istituzioni, bensì dal più ampio contesto territoriale.

Si vuole perciò creare una comunità educante, attraverso la collaborazione e il coinvolgimento delle scuole primarie e secondarie, e di tutti quei soggetti pubblici e privati che hanno la comune visione di una necessaria responsabilità diffusa nell'educazione giovanile.

In cantiere, il progetto romano, ha la creazione di tre centri di aggregazione permanenti, che consentiranno a ragazzi e ragazze di ritrovarsi dopo la scuola per condividere attività e laboratori sportivi, musicali, artistici e culturali,

CULTURA

favorendo la partecipazione e l'integrazione delle fasce in cui il disagio giovanile è più diffuso e garantendo inoltre una crescita sia individuale che di gruppo.

In particolare grazie allo sport, attraverso la collaborazione con la propria squadra, i giovani apprendono l'importanza della cooperazione nel raggiungimento di obiettivi condivisi: per questo motivo fra le varie attività ci sarà posto anche per un torneo cittadino di calcetto a 5, focalizzato sulle regole del fairplay.

A conclusione del triennio, sarà organizzato un "Festival dei Giovani" con la partecipazione attiva degli adolescenti. A monitorare l'andamento degli interventi, e a strutturare le operazioni modellandole sulle reali necessità degli istituti che partecipano al progetto, il Dipartimento di Scienze dell'Educazione dell'Università Roma Tre.

Il progetto, che diventa una lotta dura contro la povertà educativa, è finanziato da "Con i bambini Impresa Sociale" e realizzerà, nei prossimi tre anni, in numerosi istituti secondari di I e II grado della Capitale, diverse iniziative rivolte ai giovani tra gli 11 e i 17 anni d'età, per ridurre il tasso di abbandono degli studi e i problemi relazionali di socializzazione e degli adolescenti e per offrire opportunità di crescita culturale e di integrazione.

Informazioni e riferimenti su:
www.liberailfuturoroma.it

FITWALKING, OVVERO LA CAMMINATA VELOCE

Come passeggiare in salute... per la salute

Camminare significa muoversi poggiando alternativamente i nostri piedi in una successione che fa mantenere sempre il contatto del suolo a un piede. Il termine anglosassone "Fitwalking" serve a indicare una camminata per il recupero o il mantenimento di una buona condizione fisica e, aggiungo, per combattere una serie di patologie che possono provocare un invecchiamento precoce.

La velocità normalmente può oscillare dai 5 km/h sino ai 9 km/h e il modo più semplice per capire quale sia la frequenza dei nostri passi è salire su un tapis-roulant e provare a incrementare la velocità di scorrimento del nastro, partendo da 5 e arrivando ai 9 km orari.

La camminata veloce non è un'attività agonistica, perché la sua versione competitiva è la maratona. Le braccia devono alternativamente muoversi in senso opposto alla gamba che viene spinta in avanti (ad esempio, gamba destra e braccio sinistro) e il movimento deve essere ampio, di modo che ci sia una buona attività anche di spalle e braccia, favorendo nel contempo una corretta respirazione.

Si tratta di una potente attività aerobica, quindi indicata anche in chi soffre di problemi cardiocircolatori non particolarmente severi. In questo caso è sempre buona norma controllare la nostra frequenza cardiaca applicando la formula $220 - l'età$ del soggetto come limite massimo di pulsazioni, e in certi casi da questo valore si scende ulteriormente all'80-60%.

È una attività che aiuta anche a combattere lo stress ed è assai utile per socializzare, facendo amicizia e creando un gruppo di persone, che mai come in questo caso potremmo definire "affiatate". Può essere considerato un buon elemento di recupero dopo un infortunio sportivo e sta prendendo piede anche come alternativa allo jogging, che è corsa vera.

Molta attenzione va posta alla postura, che deve essere eretta, per sovraccaricare i gruppi muscolari della colonna e degli arti inferiori. Importante poi la calzatura che oltre ad essere comoda deve possedere una suola ben rinforzata per dare sostegno e isolare correttamente il piede dal terreno.



» Giorgio Diaferia
 Direttore Fisioterapia
 Centro di Medicina
 Preventiva e dello Sport
 SUIISM UniTo



Molto utile controllare che i nostri appoggi siano regolari. Questo si può fare su una pedana podoscopica, mentre in laboratori podologici si può anche controllare il nostro appoggio podalico, sia in fase di riposo che durante la camminata o la corsa. Le eventuali anomalie è bene siano evidenziate e corrette con un plantare ortopedico fatto su misura e poi inserito nella scarpa che utilizzeremo, non solo per il nostro fitwalking.

Per raggiungere buoni risultati è importante che l'attività sia svolta tutto l'anno partendo, all'inizio, da velocità più modeste che ci permettono anche di verificare e controllare la nostra tecnica. La progressione della velocità avverrà quindi in un secondo momento.

La classificazione più comune delle qualità fisiche comprende: resistenza, forza, velocità, flessibilità, coordinazione.

Un buon esempio, per comprendere se stiamo camminando ad una velocità corretta è quello

di verificare la nostra capacità di conversazione. Se questa avviene in modo fluido allora stiamo facendoci del bene; se diventa affannosa e spezzettata dobbiamo rallentare.

Il consumo calorico per velocità comprese tra 5 e 7 km/h della camminata può essere calcolato partendo dal peso corporeo con la formula: $\text{consumo walking (kcal)} = 0,7 \times \text{peso corporeo (kg)} \times \text{km percorsi}$.

Un soggetto che pesi 90 kg che cammina per un'ora a 6 km/h consuma un po' meno di 600 kcal. Lo stesso soggetto che corre a 10 km/h consumerà poco di più di 700 kcal. Nella corsa si consuma molto di più. Questa è la dimostrazione che bisogna camminare per molti chilometri e almeno tre o quattro volte alla settimana, se il nostro obiettivo è perdere peso.

Non dimentichiamoci poi un giusto recupero dopo la camminata, con un riposo fatto anche di stretching e di reintegro dei liquidi persi. Quindi bere sempre prima, durante e dopo.

LE SFIDE DEL MONDO DELL'ASSOCIAZIONISMO OPPORTUNITÀ O SVANTAGGI?

Il mondo del Terzo Settore, ritengo, non è mai stato soggetto a una tempesta normativa come negli ultimi periodi. Infatti, al di là dei Dlgs e DPR relativi al Servizio Civile universale, al 5 per mille, all'impresa sociale e alla Fondazione Italia Sociale (per le considerazioni di carattere generale su questi istituti si veda il n. 13/18 della nostra rivista), arriva, buon ultimo, il Dlgs 03/08/2018 n. 105, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 210 del 10/09/2018.

Un decreto legislativo, che prevede, in modo sintetico:

- la proroga da 18 a 24 mesi per l'adeguamento degli statuti (scadenza 03/08/19)
- l'accesso al regime agevolato per le erogazioni liberali a favore delle OdV e l'esenzione dell'imposta di registro per gli atti costitutivi delle stesse
- il rendiconto per cassa per gli ETS, non in regime forfettario, che hanno ricavi non superiori a € 220.000,00
- la previsione del numero minimo di associati per le OdV, APS e ETS.

Ma non finisce qui: altri due appuntamenti attendono il Terzo Settore. Uno è relativo alla normativa introdotta dal Regolamento Europeo n. 679/2016 (GDPR), integrato con il Dlgs 10/08/2018 n. 101, entrato in vigore il 19/09/18, che impone anche alle associazioni di uniformare alle nuove disposizioni l'informativa sulla cosiddetta privacy e il relativo consenso. L'altro riguarda la fatturazione elettronica, introdotta dalla Legge di Bilancio 2018 che, salvo proroga dell'ultima ora, entrerà in vigore dal 01/01/2019. Tali argomenti saranno oggetto di articoli ad hoc sui prossimi numeri della rivista.

Per chiudere in bellezza (anche su tali argomenti ci saranno articoli dedicati), il cosiddetto "Decreto Dignità" ha abrogato le norme del pacchetto sport appena introdotte a gennaio 2018 e l'Agenzia delle Entrate con la Circolare n. 18/E/2018 del 01/08/18 ha fornito interessanti chiarimenti in ordine alle agevolazioni fiscali previste per le associazioni e società sportive.



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

ARRIVANO I GIORNI DI "JAZZ PER TORINO"



Il Consorzio Piemonte Jazz, che vede ANCoS tra i soci fondatori, rilancia il progetto "Jazz per Torino", il network dei jazz club più attivi della città. Recuperando il felice format della grande e indimenticata stagione dell'omonima rassegna nata negli Anni '80, "Jazz per Torino" metterà in rete ospiti, cartelloni e promozione di artisti e manifestazioni.

Duplica la finalità dell'iniziativa: offrire musica di

» Jacopo Bianchi

qualità agli appassionati e permettere agli organizzatori di arricchire la programmazione dei rispettivi locali, evitando inutili e controproducenti sovrapposizioni di date. Tutti i mesi, dal martedì alla domenica e con la sola eccezione del sabato sera, i locali lavoreranno in sinergia tra loro per ospitare gruppi e solisti, italiani e stranieri, con una programmazione concordata e coordinata sotto la supervisione di Giorgio Diaferia e Fabio Giachino, nuovi referenti piemontesi di Midj, l'associazione italiana di musicisti di jazz. «Si è finalmente ricostituita a Torino una rete di locali jazz che hanno deciso di comune accordo di collaborare per organizzare eventi e concerti» dicono gli organizzatori. «A partire dall'autunno, tutti i mesi, proporremo agli appassionati e ai curiosi di jazz una settimana di concerti, diversi tra loro per soddisfare la voglia di ascoltare le tante anime di un genere da sempre molto amato sotto la Mole». Tutte le informazioni, i concerti e le date su www.piemontejazz.it

L'ANCoS AL WHITE MILANO

C'era anche l'ANCoS tra i protagonisti di White Milano, il salone italiano di moda, leader per la ricerca di settore e colonna portante della Milano Fashion Week. Venerdì 21 settembre Giorgio Merletti e Domenico Massimino, presidente e vicepresidente nazionale di Confartigianato, hanno incontrato Dario Galli, sottosegretario al Ministero dello Sviluppo Economico e Lara Magoni,

assessore regionale della Lombardia alla Moda. All'incontro ha partecipato anche Renato Rolla, presidente di ANCoS Torino. Dal 2000, anno della prima edizione, White è cresciuta fino a ospitare nei quattro giorni di fiera più di 500 marchi. Confartigianato a ogni edizione accompagna aziende e artigiani del settore accessori, offrendo a designer e artisti la possibilità di farsi conoscere dagli addetti ai lavori.

WHITE
MILANO



Markus Torgeby

Running Wild. Trovare se stessi nella foresta artica

De Agostini

2018, pp. 256

Running Wild. Trovare se stessi nella foresta artica

di Markus Torgeby

A soli 20 anni, Markus Torgeby lascia la sua casa e si ritira nella foresta. Vive tra i boschi di Jämtland, al centro della Svezia, lontano da qualsiasi segno di civiltà, come un eremita. Schiacciato dalle responsabilità verso una madre sola e malata e da una civiltà da cui si sente respinto, Torgeby trova la serenità attraverso la corsa. Il bosco diventa per lui un rifugio sicuro, uno spazio non solo fisico, ma un luogo mentale. Correre tra gli alberi millenari, sulle rocce o lungo sentieri inesplorati, circondato dal silenzio, diventa la sua salvezza. Per quattro anni vivrà così, poi viene notato da un allenatore di atletica e il suo mondo viene stravolto nuovamente. È una grande opportunità, ma presto anche lo sport diventa fonte di angoscia. Per lui quello non vuol dire correre: inseguire il successo, la gloria sportiva, gli appare poco diverso dal tentativo di “scalare la ruota nella gabbietta di un criceto”. I boschi lo accoglieranno di nuovo.



Roberto Manzo

Chi ha ucciso Marco Pantani

Mondadori

2018, pp. 163

Chi ha ucciso Marco Pantani

di Roberto Manzo

Negli anni Novanta Marco Pantani era il ciclismo: osannato dai tifosi che non si erano più appassionati a questo sport dal leggendario duello tra Coppi e Bartali, soprattutto dopo la vittoria del “Pirata” al Giro d’Italia e al Tour de France del 1998. Fino al 5 giugno del 1999, penultima tappa di un Giro d’Italia che stava dominando, giorno in cui viene trovato nel sangue di Pantani un tasso di ematocrito superiore al 50%, decretando lo stop alla corsa. È questo l’inizio di un calvario giudiziario per l’atleta, messo alla gogna dai media e accusato di doping dagli stessi tifosi che prima lo osannavano. La disperazione lo spinge nel tunnel della cocaina, che ne causerà la morte pochi anni dopo. Roberto Manzo, autore del libro e ultimo dei suoi avvocati, ha voluto tributare il giusto rispetto al compianto ciclista. Nel ventennale della doppia vittoria Giro d’Italia - Tour de France, Chi ha ucciso Marco Pantani ripercorre la vicenda giudiziaria dell’atleta- oggi assolto da ogni accusa- offrendoci un punto di vista privilegiato : quello dell’avvocato di fiducia, persona che ha condiviso con il Pirata ogni atto del dramma e che cerca oggi di restituire ad un eroe caduto onore e dignità.



SI CHIUDE UN ALTRO ANNO AL FIANCO DEI VOLONTARI PER IL SERVIZIO CIVILE

Giulia Cavaliere

Anche quest'anno di servizio sta giungendo al termine per il contingente di volontari dei due progetti di Servizio Civile dell'ANCoS "**Manteniamo il passo 2**" - per la sensibilizzazione e la promozione di uno stile di vita attivo e sano dei giovani dai 9 ai 16 anni - e "**Orientati all'assistenza**" - per il monitoraggio dei servizi alla famiglia offerti localmente e per l'orientamento della cittadinanza che ne ha bisogno.

I progetti a cui i volontari hanno scelto di dare il loro contributo per una corretta realizzazione sono stati avviati lo scorso 11 Dicembre in 31 sedi di attuazione dislocate in tutta Italia e termineranno il 10 dicembre prossimo.

Un anno di crescita, che ha reso i volontari più consapevoli del mondo del lavoro e del terzo settore e che li ha visti mettersi in gioco e affrontare sia le soddisfazioni, che le problematiche tipiche del mondo esterno alle istituzioni accademiche ed alla scuola; un anno di esperienza che è servita, oltre che per stringere nuove amicizie e nuovi rapporti, per sentirsi meno soli nell'affrontare i tempi odierni.

Qualche rinuncia a malincuore da parte dei giovani che hanno iniziato con entusiasmo quest'esperienza solidale di servizio, ma che durante il percorso hanno trovato lavoro e non hanno potuto conciliare i due ambiti.

In molti casi l'associazione potrà contare sull'affezione dei volontari che hanno deciso di spendere il loro tempo per una causa giusta e onorevole ed hanno tessuto quelle reti sociali che non scompaiono con la fine del servizio, ma rimangono tutta la vita.

A loro, da ANCoS e tutto il suo personale un grande ringraziamento per il percorso fatto insieme e per aver trovato in loro dei veri cittadini attivi!



CONFARTIGIANATO PERSONE AL SERVIZIO...

... DEI SOCI ANCoS

Confartigianato Persone riunisce i servizi diretti a semplificare e rendere più leggera la vita di cittadini, lavoratori, pensionati e persone che si rivolgono ad essa. Caaf, Anap, Inapa e ANCoS operano con l'unica filosofia di offrire il servizio più completo ed efficiente per tutti

Caaf:

Il Caaf Confartigianato verifica tutti gli adempimenti fiscali per l'impresa ed il lavoro. Protegge gli interessi familiari, ha inoltre notevoli varietà di servizi, tra cui: compilazione del modello 730, compilazione della dichiarazione e bollettino ICI, certificazione ISEE, per cui si rilascia una attestazione da utilizzare per tutte le prestazioni agevolate. L'elaborazione del RED (modello reddituale), che permette ai pensionati INPS di non incorrere in situazioni debitorie o perdita dei diritti nel momento di segnalare correttamente all'Istituto i limiti di reddito, che devono essere rispettati.

Inapa:

Per tutte le problematiche di carattere previdenziale ed assistenziale, Confartigianato offre ai cittadini, ai lavoratori dipendenti e autonomi, ai pensionati, il servizio del patronato INAPA per il conseguimento di: pensioni INPS, pensioni INPDAP, ENPALS, ENASARCO, INPDAl e tutte le Casse liberi professionisti, invalidità civile, assegno di accompagnamento, ricostituzioni e supplementi, come anche, indennità di maternità, prestazioni INAIL per infortuni sul lavoro e malattie professionali, trattamenti di famiglia, sistemazione delle posizioni assicurative, come contribuiti mancanti, dati anagrafici errati, riscatti, ricongiunzioni, accredito del servizio militare e versamenti volontari. Inoltre il patronato mette a disposizione l'assistenza e la consulenza di medici ed avvocati.

Anap:

Ha come principale obiettivo garantire a tutti i cittadini anziani pensionati, senza limitazioni di sesso, età, etnia e condizione sociale, lo sviluppo della propria personalità, attraverso la giusta soddisfazione, sia a livello individuale che collettivo, dei bisogni morali, intellettuali nonché materiali. L'azione dell'ANAP sia a livello nazionale che sul piano internazionale, infatti, è ispirata dai valori della giustizia e della solidarietà. L'ANAP intende promuovere la tutela dell'anziano nell'ambito delle scelte della legislazione Comunale, Provinciale e Nazionale con il libero esercizio dell'attività sindacale. L'ANAP permette di usufruire di numerose convenzioni, stipulate per rispondere alle principali esigenze, e offre molti servizi ai propri soci, e non solo, come il portale sanità (www.anap.it) consultando il quale, il socio può avere ogni informazione utile in merito al servizio sanitario nazionale.

Prestazioni odontoiatriche con Blue Assistance

Nuova convenzione tra ANCoS Nazionale e Blue Assistance Società di Servizi, appartenente alla Reale Group, leader nell'ambito della salute e dell'assistenza alla persona, alla famiglia ed ai loro beni.

L'accordo mette a disposizione dei soci ANCoS una rete di strutture sanitarie – circa 1.200 studi odontoiatrici convenzionati, 1.200 case di cura e poliambulatori e circa 500 fisioterapisti – dislocate sull'intero territorio nazionale ed operanti in regime di qualità costantemente monitorata. In forza di detto accordo, gli associati ANCoS potranno, mediante semplice presentazione della tessera presso



i centri convenzionati, avvalersi delle prestazioni (odontoiatriche, diagnostiche e fisioterapiche) offerte da tali centri e usufruire di consistenti agevolazioni rispetto alle tariffe praticate al pubblico. I nominativi dei centri convenzionati sono reperibili sul sito www.mynet.blue e comunque presso le sedi ANCoS. Le prestazioni offerte agli utenti finali valgono sino a quattro familiari conviventi con il titolare della tessera. Si fa presente che la percentuale degli sconti applicati varia mediamente dal 30 al 50% a seconda della prestazione fornita.



... E DEI CIRCOLI ANCoS

I Comitati attraverso gli uffici delle sedi locali di Confartigianato, possono garantire ai Circoli servizi riguardanti: problemi statutari, scadenze per i rinnovi delle cariche sociali e approvazione bilanci, tenuta contabilità e compilazione bilanci, adempimenti tributari, paghe, denuncia dei redditi, tenuta registri IVA, oltre alle questioni fiscali in generale, leggi su commercio e artigianato, regole di igiene alimentare (Haccp), Legge 626 e consulenza legale. I comitati provinciali ANCoS, dislocati su tutto il territorio nazionale, possono assicurare ai propri circoli lo svolgimento di pratiche sia per l'ottenimento delle licenze comunali per i bar sociali, spacci e mense che per i loro aggiornamenti. In virtù della convenzione stipulata tra ANCoS e la SIAE i circoli affiliati possono usufruire degli sconti sui compensi alla SIAE per i diritti musicali e per le manifestazioni ed eventi musicali previste nei circoli per i soci e loro familiari. Inoltre i circoli ANCoS sono coperti dall'assicurazione per la responsabilità civile.

Costruiamo grandi cose
con piccoli contributi



Codice Fiscale
07166871009

Dona il tuo
5x1000



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Spazio delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale,
delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e
comitati riconosciute ai sensi dell'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997
e delle associazioni sportive dilettantistiche e promosse dal riconoscimento di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

Firma: Mario Rossi

Codice fiscale del beneficiario prescelto: 071166871009

Spazio delle organizzazioni di promozione sociale

Firma: _____

Codice fiscale del beneficiario prescelto: _____

Firma: _____

Codice fiscale del beneficiario prescelto: _____

In aggiunta a quanto indicato nell'informativa sul trattamento dei dati, contenuta nel paragrafo 3 delle istruzioni, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.