Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, CN/FE

Alimentazione, Passioni, Salute, Socialità, Sostenibilità, Sport, Storia

Sportcomuni
il mensile del territorio

Distribuito nei territori di: Bondeno, Castello d'Argile, Cento, Felonica, Ferrara, Ficarolo, Gaiba, Finale Emilia, Malalbergo, Pieve di Cento, Poggio Renatico, Stienta, Terre del Reno, Vigarano Mainarda

LA DISTRIBUZIONE È MOMENTANEAMENTE SOSPESA NEL MANTOVANO E NEL MODENESE

DIFFUSIONE GRATUITA

Anno XIV - N. 3 Marzo 2020
Finito di stampare il 11/03/2020

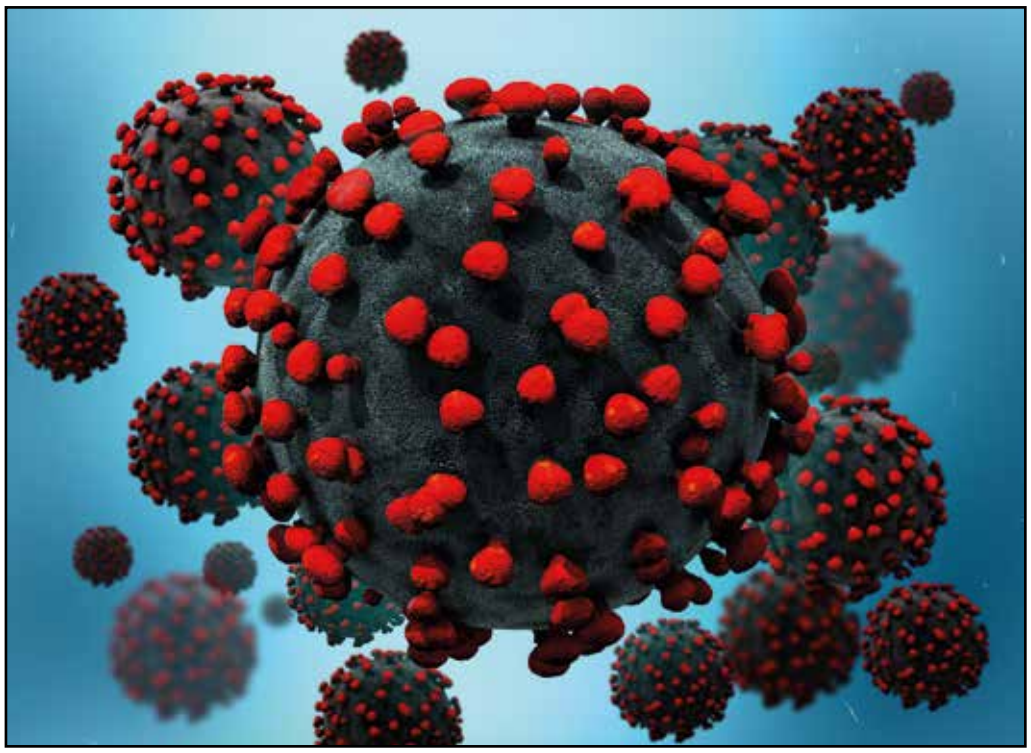
in forma

Speciale Informa
da pagina 7 a 10

Il bicchiere mezzo pieno, quello mezzo vuoto e chi non beve

Gente al tempo del Coronavirus

"È un mondo difficile, e vita intensa, felicità a momenti, e futuro incerto, il fuoco e l'acqua, con certa calma, serata di vento, e nostra piccola vita, e nostro grande cuore"… queste parole, di una nota canzone di Carotone, ci sono risuonate in testa per quello che stiamo vivendo in questo momento storico. Pochi appigli e nessuna certezza; paura o forse ancor più angoscia – come ha detto il sociologo Umberto Galimberti: non conosciamo l'origine di ciò che ci preoccupa, non abbiamo individuato la causa prima, non sappiamo da che parte potremo essere colpiti e chi, cosa, se e quando! Per cui siamo in **stato di perenne ansia**.



Stiamo parlando di Coronavirus naturalmente. Dalle informazioni che riceviamo dalle emittenti radiofoniche o televisive, da internet, dai social media e da coloro con cui ci imbattiamo giornalmente, non sarebbe facile individuare un percorso comune e concatenare le notizie al fine di farsi un'idea dai contorni definiti e definitivi. Si prova a capire, si cerca di esaminare con ragionevolezza, si accettano decisioni o ci si arrabbia nello stesso tempo. Poi però dobbiamo tener conto delle fake news, dello sfruttamento delle post verità, degli interessi di qualcuno, delle scelte pilotate di qualcun altro, del complottismo… **l'umanità è complessa davvero, nel bene e nel male**. Apocalisse, pandemia, razzismo, untori, tamponi, quarantena, contagio, amuchina! Come mai è sempre più difficile capire quale sia la strada da seguire? Vogliamo fidarci di qualcuno, ne abbiamo tanto bisogno, ma abbiamo perso la fiducia in tutti e ci sentiamo impotenti, fragili; per questo ci affolliamo al supermercato. Accumulare in modo ossessivo ci dà la parvenza di avere le cose sotto controllo, l'abbiamo fatto anche in occasione del terremoto: mascherina, ok; gel disinfettante, ok; acqua che se chiudono i rubinetti, ok; cibo, che se dobbiamo stare in casa visto che le scuole le hanno chiuse senza tanto preavviso, ok… e ci creiamo un abbraccio posticcio che ci circonda e col quale, forse anche con un po' d'aria di sfida, ci sentiamo più in pace.

Per decreto del nove marzo in tutte le regioni sono preclusi i luoghi dediti allo svago e sono modificate le consuetudini: pensiamo alle partite di calcio a porte chiuse e agli allenamenti sportivi in generale; all'accesso ai musei e ad altri luoghi della cultura; in chiesa si sospendono le celebrazioni domenicali, i matrimoni, i funerali… adesso che non si può scambiare nemmeno il segno della pace, che anche gli abbracci sono bloccati in via precauzionale, si rimane particolarmente scossi. Tra il dubbio, il parere di assurdità, lo sconcerto, la presa d'atto della necessità, si comincia a percepire un vuoto che, come ha spiegato lo storico Franco Cardini, un tempo veniva colmato dalla preghiera comunitaria. Ora anche questa sembra preclusa.

Continua a pag. 2 >>>

Registrazione del tribunale di Ferrara n.1 del 03/01/2007 Iscrizione al ROC n. 15004
Diffusione gratuita, abbonamento gratuito.
Rimborso spese di spedizione € 19,00 annue.

Editore: Gruppo Lumi s.r.l.
Viale Matteotti, 17 - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532.894142 Fax: 0532.458098
info@gruppolumi.it - www.gruppolumi.it
: Sport Comuni

Direttore responsabile: Alberto Lazzarini.
Caporedattore: Gabriele Manservisi.
In redazione: Adriano Facchini, Alberto Alvoni, Alessandro Lazzarini, Alvaro Vaccarella, Daniele Biancardi, Dugles Boccafogli, Edda Balboni, Katia Minarelli, Isabella Masina, Mariachiara Falzoni, Marisa Antollovich, Monica Mantovani, Riccardo Forni, Rita Molinari, Sara Zapparoli, Simonetta Beccari, Silvia Accorsi, Vincenzo Brandolini.
Hanno collaborato:
Andrea Grossi, Fabio Fabbri, Fabio Manzi, Franco Menghini, Marianna Forni, Piero Silvano Rovigatti, Roberto Michelini Rosario Nasca, Silvia Montanari, Simonetta Costa
Redazione, grafica, stampa:
Viale Matteotti, 17 - Bondeno (FE).
Redazione: redazione@sportcomuni.it
Grafica: grafica@sportcomuni.it
Per la tua pubblicità contattaci a:
comunicazione@gruppolumi.it
spot@sportcomuni.it - tel. 0532 - 894142

Questo periodico è aperto a quanti desiderino collaborarvi ai sensi dell'art. 21 della Costituzione della Repubblica Italiana che così dispone: "Tutti hanno diritto di manifestare il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni mezzo di diffusione". La pubblicazione degli scritti è subordinata all'insindacabile giudizio della Redazione; in ogni caso, non costituisce alcun rapporto di collaborazione con la testata e, quindi, deve intendersi prestata a titolo gratuito. Notizie, articoli, fotografie, composizioni artistiche e materiali redazionali inviati al giornale, anche se non pubblicati, non verranno restituiti.
N.B. Si declina qualsiasi responsabilità per eventuali errori, imprecisioni e omissioni che potranno essere presenti nella pubblicazione. Qualora dovessero essere segnalati degli errori, si provvederà a evidenziarli tramite un'errata corrige alla prima pubblicazione utile.

Sotto l'Alto Patrocinio di: Ministero delle Politiche Giovanili e Attività Sportive, Provincia di Ferrara, Ferrara terra e acqua, C.O.N.I. Ferrara, Panathlon International, ANAOAI (Associazione Nazionali Atleti Olimpici Azzurri d'Italia), UNASCI (Unione Nazionale Associazioni Sportive Centenarie Italiane), C.S.I. Ferrara, U.S.S.I, Comuni di: Bondeno, Cento, Ferrara, Poggio Renatico e Vigarano Mainarda.

POGAS Politiche Giovanili e Attività Sportive · Provincia di Ferrara · Comune di Ferrara · Comune di Bondeno · Comune di Cento · Comune di Mirabello · Comune di Sant'Agostino · Comune di Vigarano Mainarda · Comune di Poggio Renatico · CONI · Centro Sportivo Italiano · USSI Unione Stampa Sportiva Italiana · Ferrara terra e acqua · UNASCI

Gruppo Lumi — Editoria, Comunicazione, Eventi, Pubblicità

Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Questo giornale è stato stampato interamente su carta riciclata

SPORT COMUNI È DISTRIBUITO GRATUITAMENTE PRESSO LE MIGLIORI EDICOLE, FARMACIE, CENTRI SPORTIVI (PALESTRE, PISCINE, CAMPI SPORTIVI...) E LE SCUOLE DEI TERRITORI DI FERRARA, BONDENO, CENTO, MIRABELLO, POGGIO RENATICO, SANT'AGOSTINO, VIGARANO MAINARDA, PIEVE DI CENTO, CASTELLO D'ARGILE, SAN MATTEO DELLA DECIMA, FINALE EMILIA, FELONICA, FICAROLO E MALALBERGO

Editoriale

[continua da pagina 1] *di Silvia Accorsi*

Fiducia: forse il fulcro è questo. Se avessimo fiducia nei politici, nella sanità, nella gente e *nel cielo*… non saremmo così angosciati o per lo meno ci metteremmo pazientemente in attesa che l'emergenza passi. Non siamo in grado di scandagliare ogni motivazione per cui abbiamo perso questa fiducia generale. Possiamo metterci in atteggiamento di disponibilità, gli uni verso gli altri, osservando tutto quello che abbiamo in comune e come in effetti **ogni parte della società sia concatenata e stia in piedi solo se ogni sua parte ha la stessa forza per non cadere**. Siamo chiamati a mettere in campo un ulteriore senso di **responsabilità**, anche laddove stessimo già facendo del nostro meglio.

Infine ci invitiamo a sperare che **questo scombussolamento delle nostre quotidiane abitudini** – difficoltà innegabili in un momento in cui ad esempio i genitori lavorano e i bambini sono a casa, in cui si è bloccato quasi tutto il comparto economico della società, compreso il settore del turismo – appena la situazione si sarà stabilizzata ci dia **occasione di riflessione per ricominciare**. La vita è anche precarietà: a volte per esorcismo non ci pensiamo, o ce ne dimentichiamo; **la nostra esistenza è fatta di queste pause**, disseminate lungo gli anni oppure definitive; difficile essere pronti a questo senza diventare fatalisti. Ci auguriamo che lo scenario di ripresa trovi la collaborazione di tutte le classi sociali, in modo che non si ampli la diseguaglianza e la forbice tra ricchi e poveri che già in realtà si osserva oggi. Di brutti scenari in effetti siamo circondati: occorre soppesarli e affrontarli con il principale obiettivo di tutelare ogni tipo di persona.

Speriamo che il riposo forzato, l'isolamento e la modifica nella gestione delle relazioni ci aiuti non a indurirci nelle nostre emozioni, ma a discernere meglio i nostri comportamenti e le nostre scelte. Può darsi che assentarsi per un dato periodo dalle tante occupazioni non solo lavorative di cui costellavamo le nostre 24 ore, ci porti su larga scala a decidere che la frenesia non faccia bene alla salute del corpo e dello spirito.
Forse imparare a limitarsi nella frequentazione di luoghi pubblici quando siamo parzialmente malati, ci farà scoprire che ne guadagneremo noi stessi in benessere generale e anche coloro che incontriamo, i nostri amici, i colleghi dell'ufficio... Tutto può acquistare un valore diverso.
Una volta che avremo fatto il bilancio, dovremo saper usare ancor meglio la saggezza. È necessario dunque allenarla fin da ora.

Calcio

di Alberto Lazzarini

Spal, segnali di risveglio Ma il Campionato si ferma

Avevamo iniziato queste note con il Campionato che ancora andava, sia pure a scartamento ridotto, nel senso che le partite si giocavano a porte chiuse. Poi la chiusura a tempo indeterminato. Chissà se il torneo riprenderà, quando, che conseguenze avrà il virus, sportivamente parlando. Mille interrogativi si affollano nella mente, di questi tempi frastornata, degli sportivi-cittadini.

Ma per un attimo ragioniamo come se. Allora ci accorgiamo che la Spal potrebbe (il condizionale è più che d'obbligo) aver imboccato la strada della riscossa, della rimonta, del "recupero impossibile". Tutto questo grazie alla vittoria di Parma, al termine di una gara non memorabile ma accorta, tutta sacrificio e attenzione, sia pure con qualche sbavatura che in altre occasioni costerebbero molto care.

La classifica quindi si muove e migliora: i biancazzurri abbandonano l'ultima sgradita posizione cedendola al Brescia in caduta libera e, se prima della 26ª giornata il loro distacco (grave) dalle quart'ultima (la Sampdoria) era di 8 punti, ora è sceso a 7 sul Genoa e anche sul Lecce che però li precede avendo vinto, contro Berisha e C., entrambe gli scontri. Peccato che le genovesi abbiamo fatto dei mezzi miracoli: il Grifone sbancando San Siro rossonero e i doriani vincendo all'ultimo, in rimonta, contro i tostissimi veronesi. D'altra parte non si può pensare che le altre perdano sempre…

Rimangono però 12 partite e molti altri scontri diretti. Magari si recuperasse un punto a partita…

Insomma sulla carta è tutto da giocare. Pensiamo, ad esempio, già al prossimo turno con il Cagliari in casa: ce la si può fare, mentre Lecce e Sampdoria non avranno un calendario troppo facile e il Genoa se la vedrà con un Parma poco disposto a perdere la seconda partita consecutiva. Il distacco (sognare non costa nulla) potrebbe in un botto scendere a 4 lunghezze e con 11 giornate dalla fine… E potrebbero essere risucchiate dai bassifondi perfino squadre "insospettabili" come Torino e Udinese che, forse per questo, impegnate domenica proprio fra loro, non disdegneranno un bel pari.

Il calcio è bello anche perchè, appunto, si sogna. Tornando invece alla concretezza del campo, **Mister Di Biagio** (nella foto) ha effettivamente cambiato molto. La difesa a 4 è ora uno dei pilastri dell'organizzazione di gioco. Ci sembra un po' debole la parte sinistra dello schieramento ma bisogna fare di necessità virtù. Da sottolineare, finalmente, la porta rimasta intonsa. Bene a centrocampo i mediani Valdifiori e Missiroli. Poi le varianti di gioco possono essere tante con una certezza là davanti: Petagna. Fares sta intanto tornando l'ottimo giocatore che era e s'è rivisto pure Sala, una vita da terzino di esperienza. Le alternative per il nuovo tecnico non mancano, compreso il nuovo attaccante Cerri.

Quanto al resto – la prosecuzione del torneo – non sappiamo, come si diceva. Due mesi di stop potrebbero voler dire Campionato chiuso e titoli non assegnati, anche perché in giugno ci sono (ci sarebbero) gli Europei. Ma anche questi potrebbero slittare. In caso di Campionato finito la Spal si troverebbe salva e in un certo senso sarebbe come ripescata: successe una cosa non esattamente uguale ma simile nel 1954-55 quando, retrocessa sul campo, fu comunque iscritta al posto di Udinese e Catania, retrocesse per tentata corruzione. Fu insomma una specie di miracolo, ma noi continuiamo a sperare che questa volta il miracolo possa arrivare dal campo. I motivi sono evidenti.

Coni

Lo sport si ferma fino al 3 aprile

Il 9 marzo il presidente del CONI Giovanni Malagò ha confermato "che in ogni azione e circostanza la tutela della salute è la priorità assoluta di tutti; al termine della riunione il CONI all'unanimità ha stabilito che: tutte le decisioni prese dalle singole FSN e DSA fino ad oggi sono da considerarsi corrette e nel pieno rispetto delle norme e delle leggi emanate e attualmente in vigore; sono sospese tutte le attività sportive ad ogni livello fino al 3 aprile 2020; per ottemperare al punto sopra descritto viene richiesto al Governo di emanare un apposito DPCM che possa superare quello attuale in corso di validità; di chiedere alle Regioni, pur nel rispetto dell'autonomia costituzionale, di uniformare le singole ordinanze ai decreti della Presidenza del Consiglio dei Ministri al fine di non creare divergenti applicazioni della stessa materia nei vari territori". Il Decreto è stato firmato dal Presidente Conte nella serata stessa e così recita: «Sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Gli impianti sportivi sono utilizzabili, a porte chiuse, soltanto per le sedute di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali; resta consentito esclusivamente lo svolgimento degli eventi e delle competizioni sportive organizzati da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse, ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico; in tutti tali casi, le associazioni e le società sportive, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute ad effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus COVID-19 tra gli atleti, i tecnici, i dirigenti e tutti gli accompagnatori che vi partecipano; lo sport e le attività motorie svolti all'aperto sono ammessi esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della distanza interpersonale di un metro». [Le presenti informazioni risalgono al 9 marzo 2020. Si invita a monitorare gli aggiornamenti sul sito www.governo.it]

OFFICINE UROMOTORS
PUNTOPRO
di Manservigi Stefano e Sonori Davide s.n.c.
Meccanico - Elettrauto
Tagliandi su ogni tipo di vettura anche in garanzia
Manutenzione cambi automatici - Elettrauto
Manutenzione impianti aria condizionata
Vendita ed installazione autoradio
Installazione ganci traino
Auto sostitutiva e/o ritiro e consegna auto a domicilio
Via C. Ragazzi, 7/a - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532 892266

Artigiani Edili Bondenesi
AEB
SERVIZI CHIAVI IN MANO
Nuove costruzioni ristrutturazioni edili
Via Maestri, 10/A - Settepolesini di Bondeno (FE)
Tel. 347 424 00 39 artedilbondenesi@gmail.com

Polvere di Stelle

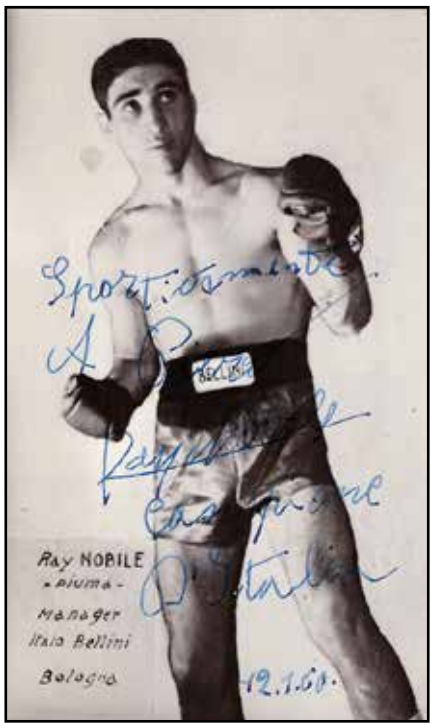
di Alberto Alvoni

Ray Nobile, la boxe come non l'avete mai vista

Forse non tutti sanno che nella piazza di San Matteo della Decima è possibile incontrare, fare quattro chiacchiere e stringere la mano a uno dei pugili italiani più popolari tra gli anni cinquanta e sessanta. Se poi siete jogger o runner è possibile che incontriate il nostro personaggio alle corse domenicali o sui percorsi che corrono a filo d'argine, tra Reno e Samoggia (località Bagnetto), nello scenario fiabesco che unisce idealmente Villa Fontana (dove sono nati i famosi pittori e fratelli Ubaldo e Gaetano Gandolfi) e il turrito Palazzo Zambeccari (con annesso Oratorio di S. Antonio).

Chi è il nostro personaggio di questo mese? Qualcuno avrà già intuito che parliamo di **Raimondo "Ray" Nobile, 83 anni il prossimo 22 marzo**, indomito combattente, **uno dei migliori pugili che la boxe italiana abbia saputo fabbricare**, popolarissimo negli anni d'oro, tanto che spesso ai suoi combattimenti non mancava il bel mondo dello spettacolo, da Walter Chiari (suo estimatore e pure lui dignitoso pugile in gioventù) alle gemelle Kessler e a tanti altri.

Sì, perché Raimondo Nobile (siciliano di nascita, ma bolognese e soprattutto decimino di adozione) **era il classico pugile che faceva cassetta** e tutti i promoter sgomitavano tra loro per ingaggiarlo nelle riunioni più rilevanti. Questo ha penalizzato la sua carriera, sempre in prima linea, sempre all'attacco, abile sulle gambe, tempista, con serie interminabili di colpi e il pubblico in visibilio. Guidato con maggiore oculatezza, Nobile sarebbe senza dubbio diventato almeno Campione d'Europa, ma probabilmente non avrebbe offerto lo spettacolo che la memoria del grande pubblico ricorda (al pari di un Giancarlo Garbelli o di altri rarissimi boxeur che, pur senza luccicanti corone, hanno affratellato l'Italia del boom economico).



Peso piuma di qualità eccelsa – prima dilettante di rara efficacia con la Pugilistica Tranvieri di Bologna eppoi professionista di valore – Nobile ha incontrato i più grandi della sua epoca, da Davey Moore (il campione del mondo poi tragicamente scomparso e immortalato da Bob Dylan in una delle sue più struggenti canzoni) a Dave Charnley (titolo europeo in palio), a Gracieux Lamperti, è stato il campione italiano per eccellenza, con lui in cartello il tutto esaurito era assicurato.

Le sue sfide restano fotografie importanti della nostra boxe, un bianco e nero che non sbiadisce, come il Tricolore conquistato nel 1959 battendo Giordano Campari in un indimenticabile Santo Stefano milanese.

Ma quale è il segreto di questo atleta che a 83 anni fa quasi il peso di quando era un giovane fighter?

Ce lo ha infine rivelato, il segreto, davanti al Bocciodromo di Decima, in una di quelle rare mattinate che sembra di toccare il monte Cimone e capisci che la storia dello sport ti sta scorrendo accanto: "**Non ho mai smesso di tenermi in forma, la mia regola è camminare sempre**".

Questo, in definitiva, il semplice segreto di Raimondo Nobile, ancora pronto a mimare un uppercut o a ricordare quella gragnuola di colpi che inflisse all'ostico Sergio Milan il 29 febbraio di appena 60 anni or sono ("veniva sempre avanti, io ero abbastanza potente, ma lui sembrava che non sentisse i colpi: una maschera di sangue, ma continuava a venirmi contro...") e si mantiene in relazione con il suo pubblico, lucidissimo nel rammentare un match, un avversario, un episodio della sua carriera.

Sarebbe cosa buona se San Matteo della Decima (e, più in generale, il Comune di San Giovanni in Persiceto, che con il lottatore Mario Gruppioni annovera tra l'altro una medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Los Angeles 1932) celebrasse più spesso questo concittadino illustre, classe pura nel pugilato dei tempi d'oro, magari riproponendo in una serata a tema (e alla sua presenza) i filmati dei grandi match che l'hanno visto protagonista, taluni immortalati nella Settimana Incom di una epoca che non tramonta.

Ju Jitsu

di Enrico Ferranti

Linda Ragazzi: "Il Ju Jitsu è parte essenziale di me"

"*Se devo fare una cosa la voglio portare avanti sempre nel migliori dei modi, altrimenti non mi cimento nemmeno: questo vale nello sport, come nel lavoro e nella mia vita di tutti i giorni*". Con questo suo motto si presenta **Linda Ragazzi**, una campionessa sul tatami e - più in generale - nella quotidianità. Un esempio ineccepibile, un punto di riferimento significativo che - da sempre - trasmette tutta la sua grandezza a 360°. "Ho iniziato a praticare il Ju Jitsu nel 1990", le sue parole, "all'età di 5 anni. I miei Istruttori erano i Maestri Massimo Balboni e Daniele Corvini e in seguito Valeria Zaccaria, tutti allievi del Maestro Piero Rovigatti". "Fin da piccola", prosegue Linda, "ho fatto gare di Fighting System; ero la più piccola e combattevo sempre con i maschi. A 14 anni le mie prime gare importanti dove ho vinto 3 Campionati Italiani nella specialità Fighting System e, contemporaneamente, avevo iniziato anche il Duo System in coppia con Michele Vallieri, conquistando diversi titoli italiani". È solo l'inizio di una lunga scia di successi prestigiosi, in una carriera ad altissimo livello: 1 medaglia di bronzo ai Campionati Mondiali (Madrid 2004); 2 bronzi in Coppa Europa (Parigi 2002 e Maribor 2004); Bronzo agli Europei (Te Anau 2003 e Polonia 2005) e la qualificazione ai World Games dove siamo arrivati quarti. Ho partecipato 2 volte ai World Games come portabandiera (a Duisburg nel 2005 e a Taipei nel 2009); nella competizione a Taipei ero in coppia con Sara Paganini e abbiamo conquistato l'argento nel Duo Femminile (prima medaglia del Ju Jitsu conquistata ai World Games). Con Sara Paganini abbiamo portato a casa anche 2 Argenti alla Coppa Europa, 1 Argento ed 1 Bronzo agli Europei (Torino 2007 e Montenegro 2009); 1 Argento ai World Games 2009, 1 Bronzo ai Mondiali di Svezia 2008. In seguito un 7°posto ai Mondiali di San Pietroburgo in coppia con Flavia Cavallaro ed un 3° posto ai Campionati Italiani in coppia con Marika Mazzoni. Nel 2015 ho intrapreso il Ne-Waza, arrivando 2° ai Campionati Italiani e 3° ai Campionati Italiani con la IJJF. Nel 2016 ho vinto i Campionati Italiani con Kimono e senza Kimono. Sempre nel 2016 sono rientrata in Nazionale nella categoria -55 e ho partecipato alla Coppa Europa. Dopo aver ottenuto la cintura blu, nel 2018 ho partecipato ai Campionati Italiani a Firenze, vincendo sia nella categoria che negli assoluti. Nel 2018 – insieme a Fabrizio Di Michele – abbiamo vinto la Coppa del Mondo nella specialità Duo System Mix per le forze dell'ordine". Ma c'è anche molto altro: "Faccio parte della Commissione Mondiale per la difesa delle donne nella IJJF; sono cintura nera 5° Dan. Ho iniziato ad insegnare piuttosto presto prima come Assistente e, dai 18 anni, ho preso in mano il corso di Finale Emilia. Ho insegnato a tanti bambini; attualmente insegno a Finale Emilia, Massa Finalese e Reno Centese e per un paio d'anni ho tenuto il corso anche a Modena. Questa mia attività mi regala tante soddisfazioni: stare con i bimbi mi dà modo di scaricare le mie giornate e trovare sempre buon umore. Inoltre, da un anno, alleno la Nazionale della Federazione Ju Jitsu Italia nelle categorie Duo System e Duo Show. Due miei allievi, Benati e Auricchio, hanno vinto 2 titoli Mondiali e 1 Europeo. Mi piace molto lavorare, oltre che nella tecnica, sulla parte umana ed educativa: ritengo che le arti marziali siano – oltre ad uno sport – uno stile di vita, un modo di pensare che può cambiare la vita". Davvero speciale la conclusione: "Il Ju Jitsu mi ha cresciuto molto sotto tutti i punti di vista. Ci tengo a ringraziare il mio Maestro Piero Rovigatti ed il mio Allenatore Claudio Corazza (entrambi autentici punti di riferimento in tutto) ma anche tutte le persone che ho incontrato nel mio percorso: sono state tutte importanti, donandomi tantissimo. Non dimentico tutti i miei allievi a cui trasmetto tutta la mia esperienza e passione, sia nel Ju Jitsu ma anche in ogni ambito della vita: senza di loro non avrei mai avuto la motivazione per andare avanti, facendo tanti sacrifici ma con estrema gioia e soddisfazione per portarli il più in alto possibile".

Cento

di Silvia Montanari

Il minibasket di Meteor Basket sempre più rosa

Dopo l'esordio della squadra femminile di Meteor Basket nel campionato Gazzelle del 2018, voluta e organizzata da Claudio Fabbri, responsabile della sezione rosa, molto si è costruito e si è evoluto, all'interno della società renazzese per salvaguardare e valorizzare il movimento in forte crescita.
Il settore minibasket rappresenta a pieno il vero motore propulsore della pallacanestro, poiché si prende cura dei bambini e delle bambine che per la prima volta si avvicinano allo sport e in casa Meteor da sempre si lavora per migliorare sempre più la qualità di questo percorso.
Negli ultimi anni la presenza di bambine e ragazzine sul parquet è aumentata un po' in tutta Italia, così come nelle file di Meteor Basket.

All'interno della società, prosegue con impegno e dedizione il progetto legato al settore minibasket che comprende ragazzi e ragazze dal 2015 al 2008 (pulcini, scoiattoli aquilotti ed esordienti), presente in tutti i centri Meteor e guidato dall'esperienza e professionalità di Fabio Spettoli.
Un ambito che rientra anche nel progetto di rilancio della pallacanestro nell'Alto ferrarese "Ad ogni atleta il suo basket" e che permette di sviluppare il minibasket sia maschile che femminile, su tutto il territorio (Bondeno e Terre del Reno).

Al momento le bambine che vestono la divisa Meteor sono 27 (una percentuale pari al 13% degli iscritti che comprende le annate tra il 2008 e 2014) e si suddividono nei centri di Corporeno (FE), Terre del Reno (FE), Pieve di Cento (BO), Crevalcore (BO), Ravarino (MO), Bondeno (FE) e naturalmente Renazzo (FE). Per incentivare ulteriormente il movimento, da maggio è in atto una collaborazione con Basket Academy sul territorio di Mirabello.
La società Meteor Basket Renazzo dal **2008 promuove sul territorio la pallacanestro**, il secondo sport di squadra in Italia e oggi, **dopo più di dieci anni di attività**, conta **300 iscritti**, suddivisi nelle categorie pulcini, scoiattoli, aquilotti e esordienti per quanto riguarda il minibasket, microbasket (i più piccoli, dai 3 ai 5 anni) e under 13, under 14, under 15, under16, under 20 ed una squadra in promozione. In costante crescita, Meteor Basket, vanta uno staff tecnico giovane e di alto profilo che comprende **20 istruttori e 8 allenatori**, formati dalla Federazione e che ogni anno seguono corsi di aggiornamento per essere sempre più preparati. Impegnata nel sociale, la società ha tra le tante iniziative anche l'importante **Meteor school project,** il progetto pensato per le scuole primarie e con l'obiettivo di far conoscere a più bambini/e possibili, il bellissimo sport della pallacanestro attraverso un programma pensato appositamente per loro. Si intensifica inoltre il lavoro iniziato con la psicologa dello sport Valentina Marchesi che quest'anno ha incontrato i genitori dei tesserati, all'interno di una iniziativa denominata "Noi giochiamo il basket educativo" per approfondire il discorso legato alla comunicazione in ambito sportivo.

Pola Giada 2008

Responsabile Claudio Fabbri

Impegno, lealtà e coraggio sono i pilastri sulla quale è fondata Meteor Basket; qualità e valori che una volta acquisti attraverso lo sport, rappresentano un bagaglio fondamentale per il proseguo della propria vita.

OTTANI
ONORANZE FUNEBRI
SEDI IN:
CENTO - Via Donati, 11 - Tel. 051.6835900
ALTEDO di Malalbergo - Via Castellina, 14 - Tel. 051.871215
BENTIVOGLIO - Via Marconi, 30/2 - Tel. 051.6640034
CASTELLO D'ARGILE - Via Matteotti, 80 - Tel. 051.6640034
ARGELATO - Via Centese, 153 - Tel. 347.3354849
SAN PIETRO IN CASALE - Via Calori n. 26 - Tel. 051.811362
24H SU 24 TEL. 347.3354849

NUOVA INCISORIA
P.zza Giovanni XXIII n. 7/a-b COPPARO (FE)
Tel. 0532-860328 Fax. 0532-385126
COPPE - TROFEI - MEDAGLIE - TARGHE
DISTINTIVI - GAGLIARDETTI - GADGETS
STRISCIONI - BANDIERE - SCRITTE ADESIVE
TARGHE INCISE-SERIGRAFATE-OSSIDATE
TIMBRI IN GOMMA E METALLO - SIGILLI
INCISIONI - SERIGRAFIE - MARCATURE LASER
TIMBRIFICIO FERRARESE
Via della Luna n. 30 FERRARA
Tel. 0532-207519 Fax. 0532-246132

DA 2 A 10 SACCHE per un ferito grave in un incidente
FINO A 10 per un trapianto di cuore
FINO A 40 per un trapianto di fegato
DA 30 A 50 ALL'ANNO per garantire una vita normale a un talassemico
AVIS Provinciale Ferrara ODV
SACCHE DI GLOBULI ROSSI:
A CHE SERVE IL SANGUE DONATO?
Fonte CENTRO NAZIONALE SANGUE
DONAZIONI DI PLASMA:
PUOI DONARE
1.200 SACCHE per produrre i medicinali per il trattamento di un paziente emofilico
130 SACCHE per trattare un paziente affetto da immunodeficienza primitiva
BONDENO Via dei Mille, 16 - 0532.892032
CENTO Viale Jolanda, 13/A - 339.8596316
MIRABELLO Via E. Masetti - 320.6657040
POGGIO RENATICO Via Marconi, 100/A - 320.6657037
VIGARANO MAINARDA Via Argine Reno, 79 - 320.6657045

CALENDARIO MARZO / APRILE 2020
AVIS

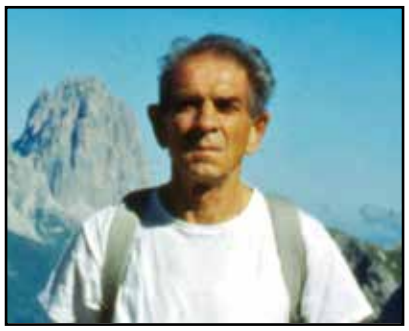
domenica 1 marzo 2020	Bondeno
domenica 1 marzo 2020	Cento
venerdì 6 marzo 2020	Cento
sabato 7 marzo 2020	Terre del Reno
domenica 8 marzo 2020	Terre del Reno
venerdì 13 marzo 2020	Bondeno
venerdì 13 marzo 2020	Cento
sabato 14 marzo 2020	Vigarano Mainarda
domenica 15 marzo 2020	Vigarano Mainarda
venerdì 20 marzo 2020	Bondeno
venerdì 20 marzo 2020	Cento
domenica 22 marzo 2020	Bondeno
domenica 22 marzo 2020	Cento
venerdì 27 marzo 2020	Cento
domenica 5 aprile 2020	Bondeno
domenica 5 aprile 2020	Cento
venerdì 10 aprile 2020	Bondeno
venerdì 10 aprile 2020	Cento
sabato 11 aprile 2020	Poggio Renatico
sabato 11 aprile 2020	Terre del Reno
venerdì 17 aprile 2020	Bondeno
venerdì 17 aprile 2020	Cento
venerdì 24 aprile 2020	Cento
venerdì 24 aprile 2020	Poggio Renatico
domenica 26 aprile 2020	Poggio Renatico
domenica 26 aprile 2020	Terre del Reno

Bondeno

di Franco Menghini

La via in ricordo del dottor Rolando Malaguti

Una bella manifestazione quella per l'inaugurazione del ponte di Borgo Scala sul canale di Burana, con l'omaggio tributato al nostro amato don Marcello Vincenzi. Il ponte collega la strada Virgiliana e la viabilità proveniente da Nord con la via XX Settembre attraverso una nuova arteria percorribile in direzione sud, intitolata al dr. Rolando Malaguti con il beneplacito della amministrazione del nostro comune. Purtroppo nella occasione istituzionalmente più indicata (la via stessa infatti non era stata ovviamente inaugurata) è passata sotto completo silenzio la figura del dr. Rolando Malaguti. Forse, dopo quasi 30 anni dalla cessazione della sua attività e più di 15 anni dalla sua scomparsa, la sua immagine è molto sbiadita per le nuove generazioni e forse avrei dovuto io stesso perorare meglio la sua causa con le persone giuste. Peraltro credo che l'accoppiata don Vincenzi – dr. Malaguti fosse e sia ancora bene assortita per il grande contributo che entrambi hanno dato alla comunità di Bondeno. Se don Marcello ha idealmente – proprio come un ponte, come hanno ricordato Alan Fabbri e don Andrea Pesci – unito la comunità di Bondeno valorizzando quanto di positivo e valido esistesse in ogni persona favorendo in questo modo la coesione della comunità, il dr.



Malaguti, per circa 40 anni, dal 1953 a fine 1992 allorchè ha terminato la sua attività, ha tracciato una strada, percorrendone un lungo tratto a sua volta.
Ha lavorato alacremente e con grande intelligenza per creare a Bondeno – assieme alla amministrazione dell'ente e ad altri primari del periodo – un presidio ospedaliero che potesse dare risposta alla gran parte dei problemi di sanità del nostro territorio e di quello circostante (Oltrepo, parte della bassa mantovana e bassa modenese). Il suo agire era improntato alla competenza e alla serietà e se questi criteri non sono stati del tutto premianti per lo sviluppo delle strutture sanitarie nel territorio bondenese... ha comunque creato una scuola improntata al rigore metodologico e – per quanto pertinente per una struttura periferica – anche scientifico, prerogative che, a tutt'oggi, farebbero invidia a molte strutture anche universitarie. Il dr. Malaguti era persona schiva e certamente non avida di riconoscimenti pubblici e di onorificenze – come in misura somma era anche don Marcello – e spero ci perdonerà questa disattenzione. Sarà certamente onorato se – nel ricordo della sua figura e della sua attività – ci sforzeremo di adottare il suo stile di vita improntato alla determinazione, talvolta persino feroce, di essere adeguati al ruolo che si ricopre per perseguire il beneficio maggiore possibile per la propria comunità.

Curiosità

di M. F.

La Resurrezione torna in Duomo

Completato il restauro della *Resurrezione di Cristo*, opera del centese Alessandro Candi, fedele copia dell'originale capolavoro del Garofalo che si trova invece presso il Kunsthistorisches Museum di Vienna. Tante le vicissitudini affrontate sia dall'originale che dalla copia, informazioni che saranno presto disponibili in una pubblicazione redatta dagli studiosi Daniele Biancardi e Laura Malaguti. In questa sede possiamo dire che il quadro era stato ceduto dal parroco di allora per raccogliere fondi a seguito dell'alluvione del 1839. Ad oggi, per desiderio di Mons. Marcello Vincenzi, interessamento di Don Andrea Pesci e Don Andrea Frazzoli, restauro di Roberta Baruffaldi (che si occupò già dei lavori del Duomo) e disponibilità dei Vigili del Fuoco volontari nel contesto dell'addestramento mensile SAF, la Pala è stata felicemente ricollocata presso l'altare dei Caduti dove è ammirabile in gande splendore.

ORTOPEDIA SANITARIA S.ANNA di Grazzi s.r.l. dal 1970
www.sanitariasantanna.com
sanitariasantanna@grazzisrl.it

in forma

Attività Fisica

ALZHEIMER: L'ESERCIZIO FISICO È LA MIGLIORE PREVENZIONE

Rubrica a cura del
Centro Attività Motoria Adattata
Esercizio Vita
Il Movimento è un Bisogno ... l'Esercizio è Vita
Tel. 0532 747914
www.eserciziovita.it
e-mail: info@eserciziovita.it

Oltre 47 milioni di individui vivono con l'Alzheimer in tutto il mondo. Si tratta di cifre sconcertanti che negli ultimi anni sono aumentate con un ritmo preoccupante. Secondo i medici oltre la metà delle persone adulte avrà la diagnosi di questa malattia all'età di 85 anni. Negli ultimi dieci anni, mentre tutte le altre malattie croniche sono in declino, la prevalenza del morbo di Alzheimer è aumentata di oltre l'80%. Malgrado le spaventose statistiche, la verità è che il 90% dei casi di Alzheimer sono prevenibili attraverso i fattori dello stile di vita, e più giovani iniziamo questa prevenzione meglio è. Che l'attività fisica collabori al mantenimento delle funzioni cognitive è ormai un dato accertato.

I benefici sul sistema cardiocircolatorio sono evidenti e questi riguardano anche la circolazione a livello cerebrale; tutto ciò permette di migliorare l'ossigenazione dei neuroni e lo scambio delle sostanze nutritive tra neuroni e flusso ematico, incoraggiandone così la vitalità. Questi benefici consentono appunto di preservare le funzioni cognitive. Sono stati verificati inoltre benefici anche a livello della neuro plasticità, ovvero nella capacità dei neuroni di generare nuove sinapsi (collegamenti fra essi). Al presente esistono alcuni studi di popolazione sviluppati su ricerche a lungo termine, durati oltre 20 anni, che riscontrano come la pratica regolare di attività fisica diminuisca il rischio di comparsa del morbo di Alzheimer. Questi risultati potrebbero essere mediati dalla capacità dell'esercizio regolare di ridurre i rischi cardiovascolari (ipertensione, obesità, sovrappeso, aterosclerosi, ecc) che pare siano fattori chiave per lo sviluppo delle placche amiloidee. Una ulteriore possibile ragione di questo risultato potrebbe risiedere nella capacità dell'esercizio fisico di favorire la produzione di neurotrofine (proteine che favoriscono la vitalità dei neuroni) che sono anch'esse fattori chiave per il mantenimento delle funzioni cognitive in genere. Presumibilmente è l'insieme di questi esiti che ha comprovato come l'attività fisica abbia la capacità di ridurre l'incidenza del 50% di questa grave patologia; devono in ogni caso essere svolte ricerche aggiuntive per avere una maggiore chiarezza in merito.

Ci si potrebbe chiedere se tutto l'esercizio porti al medesimo risultato. È indubbio che muovere il corpo porterà sempre dei benefici, ma riferendoci nello specifico alla prevenzione delle malattie del cervello e di altre condizioni croniche: cosa si dovrebbe fare? Si raccomandano tre abitudini di esercizio che sono state definite da parte della ricerca come fondamentali per una salute ottimale del cervello.

- **Esercizio vigoroso coerente**. Si sta scoprendo che occorre esercitarci più frequentemente e con maggiore (anche se piccolo) sforzo in più rispetto a precedenti considerazioni. Per allenamento vigoroso si intende quello fatto per 20-30 minuti 4-5 volte a settimana.
- **Movimento naturale costante.** Sarebbe opportuno dedicare una parte specifica della giornata all'esercizio. Le persone infatti che sperimentano i benefici cognitivi ottimali sono quelle che incorporano l'esercizio nella loro vita quotidiana.
- **La forza delle gambe è legata alla forza del cervello.** Promuovendo la forza delle gambe nelle abitudini di esercizio, si influenza il muscolo più grande del proprio corpo. Migliorare la forza delle gambe migliora anche il flusso di sangue al cervello e quindi la funzionalità cerebrale.

Non solo sport, dieta e prevenzione cardiovascolare promuovono il benessere cognitivo, ma anche una vita affettiva e sociale ricca. Non è un caso infatti che un recente studio abbia collegato la perdita del coniuge, dunque l'essere vedovi, con un maggior rischio di demenza. Una valida soluzione potrebbe essere quella di fare sport con gli amici o con i familiari, così in una sola volta si combinano i vantaggi del movimento con quelli di una buona compagnia.

CAMMINATE DELLA SALUTE 2020

È in programma la giornata inaugurale delle "CAMMINATE della SALUTE" che prevede lo svolgimento sulle Mura di Ferrara con ritrovo presso "La Porta degli Angeli" in Via Orlando Furioso, una camminata ludico-motoria di 6-3-1,5 km, non competitiva aperta a tutta la popolazione. L'evento è stato patrocinato dal Comune di Ferrara, Panathlon di Ferrara, UISP di Ferrara e supportato da Zanzi Vivai che regaleranno a ogni partecipante un frutto. Il programma intende rivolgersi a tutti coloro che vogliano intraprendere un'attività facile come quella di camminare in modo costante e supervisionato da Laureati Magistrali in Scienze Motorie. Camminare è consigliato non solo come metodo di contrasto e prevenzione rispetto alla sedentarietà e al rischio cardiovascolare, ma anche come strumento di controllo di alcune patologie croniche come il diabete, l'obesità, l'ipertensione, la depressione ecc. I gruppi di cammino favoriscono la condivisione e la relazione fra partecipanti. In compagnia si creano relazioni e dialogo, scambio di esperienze e cultura, senso d'appartenenza a una comunità e a un territorio: un modo piacevole di stare insieme in modo salutare. Camminare è uno strumento di benessere utile ai fini preventivi e ricreativi; è un'attività economica, semplice, spontanea, adattabile a tutte le età della vita. L'iniziativa è supportata all'interno del progetto "Palestre della Salute per l'Attività Motoria Adattata (PPSAMA)" (https://salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/palestre-che-promuovono-salute) certificate dalla Regione Emilia Romagna.

Il progetto è presente in provincia di Ferrara a Bondeno presso Zenit Professione Benessere, a Copparo presso Centro Nuoto Copparo e a Migliarino presso Hi-Life Club ASD e a Ferrara presso Esercizio Vita.

L'evento promuove una serie di camminate organizzate dalle palestre sopracitate fra cui quelle di Esercizio Vita che vengono proposte ogni Giovedì con ritrovo alle ore 18:00 presso la Farmacia Comunale n. 1 di Via Porta Mare a Ferrara.

Per informazioni o contatti si può contattare il numero 345 5984607 o info@eserciziovita.it.

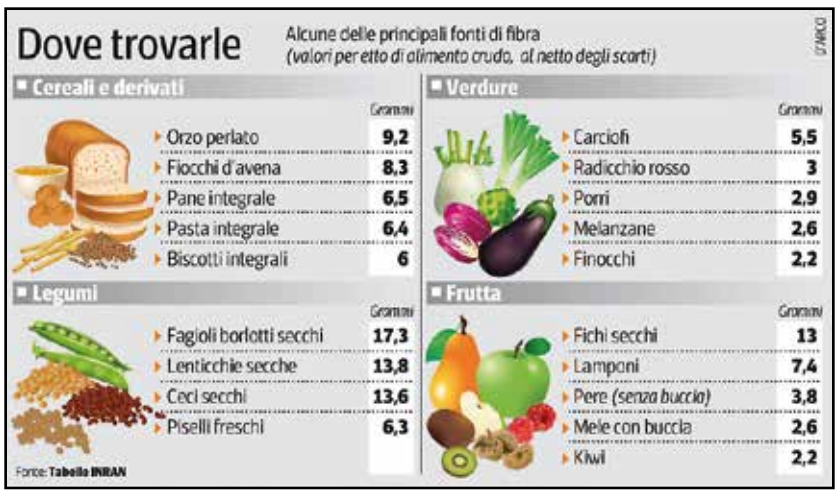
Per aggiornamenti in merito alle date visitate la pagina f: EsercizioVita.

Approfondimenti

FIBRE SOLUBILI E NON. PREZIOSE COMUNQUE

Rubrica a cura del
Dr Stefano Gamberini
AFM Farmacie Comunali Ferrara

Le fibre che si trovano in tutti gli alimenti di origine vegetale, dai cereali, integrali e non, ai legumi, dalle verdure alla frutta, sono componenti alimentari essenziali per il nostro organismo che non è in grado di assimilarle perché resistenti all'azione dei nostri enzimi digestivi. Per questo motivo arrivano praticamente indigerite al colon dove vengono però in parte trasformate dalla flora batterica in metaboliti estremamente benefici e dotati di azione protettiva (acidi grassi a catena corta come il propionico e il butirrico). Questi derivati non apportano nutrienti o calorie al nostro corpo ma sono fondamentali in quanto svolgono importantissime funzioni biologiche quali la regolazione del transito gastrico ed enterico, regolano il livello dei lipidi e della glicemia, la salute dell'intestino e in particolare della flora batterica intestinale o microbiota di cui sempre più si va scoprendo la grande influenza che esercita sull'intero organismo. Per la loro caratteristica nei confronti dell'acqua vengono distinte in **solubili e insolubili**. Normalmente negli alimenti sono presenti entrambi i tipi, tuttavia alcuni hanno quantitativi prevalenti di un tipo rispetto all'altro. Entrambi i tipi di fibre sono utilizzate per le loro diverse proprietà funzionali nei riguardi del microbiota formato da specie batteriche assai diverse; alcune utilissime, altre nocive. In condizioni normali, è garantito l'equilibrio atto a mantenerci in salute, ma nel caso i batteri intestinali dannosi prevalessero sugli altri, si creerebbero alterazioni che si ripercuoterebbero negativamente sull'intero organismo. Vi sono evidenze che nutrendo bene la flora batterica intestinale, si evita una condizione che va sotto il nome di **endotossiemia metabolica** che si caratterizza con aumento della concentrazione nel sangue di frammenti batterici (Lps) provenienti dall'intestino e fortemente pro-infiammatori, potenzialmente dannosi per la salute. Il naturale turnover della flora batterica determina la morte di un certo tipo di batteri con la conseguente liberazione nell'intestino di molecole strutturali della loro parete. Se questi Lps entrano nel circolo ematico, danno il via ad una risposta infiammatoria di basso livello che può essere associata anche a malattie metaboliche tipo obesità e diabete di tipo 2, come dimostrato da numerosi studi. Fondamentale è quindi una barriera intestinale di muco integra che possa impedire la fuoriuscita dal lume intestinale di queste molecole. Qui entra in gioco un particolare batterio della flora, l'Akkermansia Muciniphila, che sembra, da recenti lavori pubblicati, rivestire un ruolo fondamentale per l'integrità della mucosa intestinale e un ruolo da protagonista nel controllo dell'infiammazione e dell'endotossiemia metabolica. Come suo nutrimento questo batterio utilizza la fibra solubile che, se risultasse assente o scarsa nella dieta, verrebbe rimpiazzata da altre fonti, per esempio i polimeri di carboidrati presenti nel muco intestinale. In questo modo però verrebbe intaccata e si ridurrebbe la dimensione della preziosa barriera del muco e aumenterebbe la probabilità di passaggio di Lps e di endotossiemia metabolica il che potrebbe avere connessioni con diverse malattie, anche di tipo autoimmune.



Una dieta varia ed adeguata, di conseguenza, risulta una volta di più centrale nel ruolo di prevenzione e contrasto di numerose patologie. L' adeguato approvvigionamento di fibre, sia solubili che insolubili, deve essere garantito fin dall' infanzia. Se, per qualche motivo, la dieta non fosse in grado di sopperire da sola alle necessità, in farmacia sono disponibili prodotti utili per l'integrazione.

Fibre Solubili: si trovano nella frutta (mele, agrumi ecc.), verdure e ortaggi (carciofi, melanzane, broccoli ecc.), legumi (fave, fagioli ecc.) e in alcuni cereali (orzo, avena, segale). A livello intestinale formano un composto gelatinoso che rallenta il tempo di assimilazione degli zuccheri e limita il picco glicemico dopo un pasto, con positivi effetti in caso di diabete. Riducono poi l'assorbimento di grassi e colesterolo e creano una positiva sensazione di sazietà.

Fibre Insolubili: si trovano nei cereali integrali, nei legumi, nella frutta, frutta essiccata come fichi e prugne, nella frutta secca come le noci, ecc. In grado di trattenere grandi quantitativi di acqua, che di conseguenza aumenta il volume fecale, rende le feci più morbide a favore di un migliorato transito intestinale che facilita l'evacuazione e aiuta in caso di stipsi. Diminuiscono anche i tempi di contatto con sostanze potenzialmente dannose per la mucosa intestinale e contribuiscono a ridurre l'incidenza del tumore colon-retto oltre a determinare un maggior senso di sazietà.

Psicologia

LO SPORT FA BENE ANCHE AL CERVELLO?

FARE SPORT AIUTA LA MEMORIA?

Rubrica a cura della
Dott.ssa Marisa Antollovich
Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa dello Sport, Presidente CERPS
info: m.antollovich@gmail.com

Ci siamo mai chiesti cosa faremmo senza la nostra memoria? Certamente non saremmo in grado di svolgere tutte le funzioni vitali e quotidiane a cui siamo abituati, comprese quelle che ci sembrano semplici, banali o automatiche. Non potremmo per esempio riconoscere le persone, ricordare i loro nomi, orientarci, fare i calcoli, costruire progetti, pensare e ricordare.
Infatti la memoria è una attività complessa, articolata e dinamica del nostro cervello; è la capacità che abbiamo di conservare tracce delle nostre esperienze passate, la possibilità di elaborarle per entrare in rapporto con la realtà nel nostro presente e proiettarci nel futuro.
Abbiamo diversi tipi di memoria: la **memoria sensoriale** è quella che ci permette di percepire la realtà e di trattenere per brevissimo tempo le informazioni che riceviamo attraverso i sensi; la **memoria a breve termine** invece trattiene per breve tempo le informazioni ricevute; la **memoria a lungo termine** come dice la parola stessa, conserva come in un archivio tutte le informazioni che sono riuscite a transitare in essa, dalla quale attingiamo costantemente per svolgere tutte le nostre azioni.
Una funzione così complessa non può essere esente da influenze sia esterne che interne a noi stessi. Infatti la memoria risente fortemente delle nostre emozioni (è famoso il vuoto di memoria a un esame), inoltre si modifica quando ci sentiamo stressati e si altera a causa di alcune patologie; in sostanza dipende fortemente dal nostro stato fisico, emotivo, affettivo; **quindi funziona bene se siamo sereni, fiduciosi e in buona forma fisica.**

Ma cosa ha a che vedere lo sport con la memoria?
Tutti noi abbiamo sperimentato il senso di benessere fisico e di lucidità mentale dopo aver fatto una bella passeggiata o una corsa all'aria aperta, oppure dopo una oretta passata in palestra. In effetti quel sano movimento ci ha rimessi a nuovo non solo nel corpo ma anche nella mente.
Il vecchio detto latino "*mens sana in corpore sano*" si dimostra infatti ancora una volta attuale e valido, perché ci aiuta a capire quanto non solo la mente sana possa influire

positivamente sul benessere del corpo, ma anche quanto un corpo sano possa migliorare la prestazione mentale.
Negli anni 60 diverse ricerche scientifiche dimostrarono la validità di quanto affermato dagli antichi latini. Inizialmente un gruppo di psichiatri sperimentò i benefici della corsa su pazienti che soffrivano di cali di umore e di depressione, riducendo in questo modo la quantità di psicofarmaci prescritti inizialmente a questi pazienti. Successivamente si dimostrò che i bambini con lievi difficoltà di lettura e di scrittura, miglioravano sensibilmente dopo aver praticato per un certo periodo di tempo attività psicomotoria mirata. Negli ultimi tempi alcuni ricercatori statunitensi hanno dimostrato che la pratica di attività sportiva, nei pazienti con problemi di memoria e di apprendimento, ha comportato un miglioramento delle loro prestazioni cognitive.

Sono quindi arrivati alla conclusione che effettivamente la pratica sportiva può incidere in modo positivo sulla memoria.
Perché? Perché lo sport, come ormai sappiamo, svolge diverse funzioni positive sul nostro cervello: brucia gli zuccheri in eccesso che sono dei veri e propri nemici per la nostra memoria, mantiene il giusto trofismo (cioè dimensione e conformazione) dell'ippocampo che è la sede della memoria a lungo termine, porta una maggiore perfusione di ossigeno a livello del microcircolo, permettendo ai nostri neuroni di vivere meglio e più a lungo, produce la scarica degli ormoni del benessere che ci aiutano a essere più propositivi. Tutto questo fa sì che con una semplice e costante attività fisica la nostra memoria migliori e si mantenga sana nel tempo.

Ma quanto sport bisogna fare per ottenere questi benefici?
Non quanto penseremmo. Un ricercatore statunitense, Rong Zhang, ha sottoposto un gruppo di pazienti a sessioni di allenamento aerobico facendoli camminare per circa trenta minuti ogni giorno sul tapis roulant, verificando che questa attività è sufficiente per fornire al cervello la giusta quantità di ossigeno per migliorare la capacità attentiva e la memorizzazione, così ora questa pratica motoria viene consigliata anche agli anziani che possono muoversi senza mettere a rischio la propria salute.
Ma l'attività fisica non fa bene solo al cervello degli adulti e degli anziani, è anche un valido aiuto per i soggetti ancora in crescita come i bambini. Nel 2003 Sibley e Etnier pubblicarono i risultati di alcune ricerche svolte su bambini in età scolastica, dimostrando l'esistenza di correlazioni positive tra sport e abilità cognitive. Dimostrarono che l'attività fisica aumenta la produzione di neurotrofine che migliorano la vascolarizzazione cerebrale, promuovono la neurogenesi e la plasticità cerebrale, originando un miglioramento delle prestazioni scolastiche nei bambini. Va inteso che i programmi di allenamento dovrebbero essere sempre tarati sulle capacità reali del bambino, evitando il troppo sport e le esasperazioni agonistiche.

In definitiva noi siamo nati geneticamente predisposti per muoverci, spostarci, camminare e non per restare seduti ore alla scrivania o sulla poltrona, soprattutto i bambini. Fare delle belle camminate, frequentare una palestra, praticare uno sport, ci fa stare bene fisicamente ad ogni età e ci aiuta anche a mantenere attiva la memoria, soprattutto quando cominciamo ad andare avanti con l'età.
Ma è bene che anche i bambini e gli adolescenti facciano del sano movimento fisico e pratichino qualche sport, non è privandoli di quella ora di palestra pomeridiana che miglioreranno i loro voti a scuola, ma al contrario facendo sport scaricheranno le loro tensioni e doseranno meglio le loro forze fisiche, impareranno ad organizzare le loro giornate invece di ciondolare per ore sul divano del salotto, saranno più sereni, e probabilmente, ora lo sappiamo con certezza, avranno un miglior rendimento scolastico.

Nuove aperture

LA SANITARIA ORTOPEDIA S. ANNA APRE UNA NUOVA SEDE A CENTO

L'Ortopedia Sanitaria S. Anna di Grazzi opera con professionalità e competenza dal 1970 fornendo i propri servizi all'interno dei vari punti vendita su Ferrara e provincia, a cui si aggiunge da oggi quello di Via Donati n. 23 a Cento.
I nostri negozi dispongono di **prodotti ortopedici e sanitari** all'avanguardia, con uno sguardo sempre proiettato verso l'innovazione e le nuove tecniche di lavorazione del settore. Il nostro **laboratorio ortopedico** è anche in grado di soddisfare qualsiasi richiesta di ausili ed ortesi **su misura** come plantari, busti, calzature, calze elastiche e tutori compressivi sempre su misura.
Nella sede di Cento potete trovare anche una linea intimo comfort, linea prodotti per allattamento e post intervento, costumi taglie forti e per protesi.
Presso i nostri punti vendita è possibile usufruire del noleggio di ausili **sanitari e medicali**, che include un' ampia gamma di prodotti, quali: ausili per la deambulazione, carrozzine, letti ortopedici, apparecchiature elettromedicali etc.
L' Ortopedia Sanitaria S. Anna è **convenzionata con AUSL, INAIL** e le migliori società antinfortunistiche della zona, per garantire alla clientela i più elevati **standard di sicurezza**.
Uno staff qualificato, attento e cortese vi aspetta per fornire assistenza e consulenza e soddisfare le più svariate esigenze nei seguenti punti vendita :
- FERRARA Via Bologna, 66 44122 tel 0532798230
- FERRARA C.so della Giovecca, 164-166 44121 tel 05325202636
- COPPARO Piazza Papa Giovanni XXIII, 3 44034 tel 0532862255
- BONDENO Via T. Bonati, 1 44012 tel 0532896035
- CENTO Via Donati, 21/23 44042 tel 0510268426

A dx Monica Grazzi con il primo cliente del punto vendita di Cento che come tradizione è stato omaggiato dell'acquisto

InformaSalute

Periodico dell'Azienda USL di Ferrara. A cura dell'Ufficio Stampa e Comunicazione

CORONAVIRUS: TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE

Si invita la cittadinanza alla calma e ad attenersi alle indicazioni delle autorità sanitarie.

• **Tutta la provincia di Ferrara ha a disposizione il numero verde 800.550.355**, attivo dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 18 e il Sabato dalle 8.30 alle 13

• **Per i cittadini affetti da sordità profonda o con difficoltà di linguaggio o comunicazione verbale l'Azienda USL ha messo a disposizione per il tramite dell'Ente Nazionale Sordi della provincia di Ferrara un numero telefonico dedicato** che potrà essere attivato inviando SMS da cui verrà inviato un sms di risposta da parte di un operatore. Per avere il numero è necessario contattare l'Ente Nazionale Sordi a questa mail: ferrara@ens.it

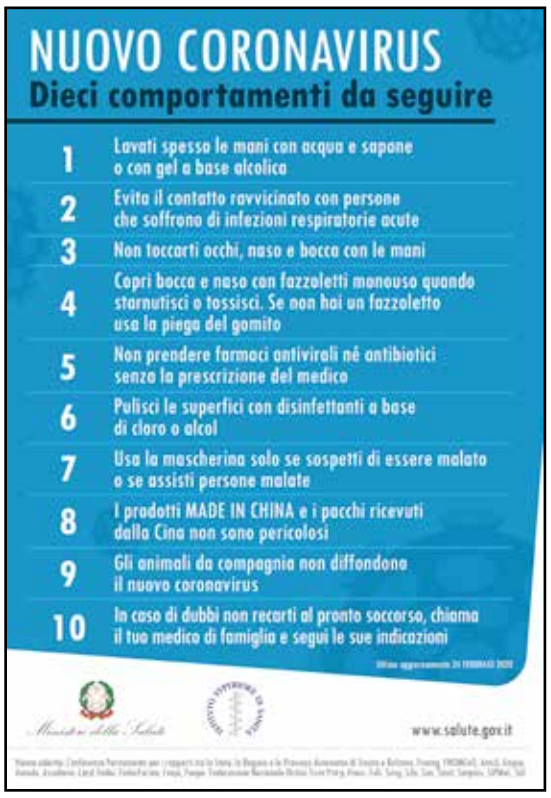
• **La Regione Emilia-Romagna per informazioni ha attivato il Numero verde 800.033.033 è attivo tutti i giorni dalle ore 8.30 alle ore 18.**

• Il **Ministero ha messo a disposizione** il **Numero verde 1500,** per avere informazioni dirette.

• Attivo e **costantemente aggiornato il portale** www.salute.gov.it dove sono disponibili **gli strumenti informativi** predisposti per i viaggiatori e le risposte alle domande più frequenti.

• **Il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura dell'Istituto superiore di sanità ha realizzato una pagina sulla nuova epidemia in costante aggiornamento. Ogni giorno video, commenti e notizie ne seguono l'evoluzione. https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/**

A questo link tutte le informazioni www.ausl.fe.it/coronavirus-tutto-quello-che-ce-da-sapere



InformaSalute. A cura di: S. Beccari, R. Forni, I. Masina, E. Balboni. Tel. 0532 235.672/872/308
e-mail: comunicazione@ausl.fe.it

Alimentazione

*a cura di Alvaro Vaccarella**

La dieta è necessaria ma si evolve con la ricerca scientifica

Ci siamo mai chiesti come è possibile definire sano (nel senso di benefico per la nostra salute) un certo tipo di regime alimentare? Poco più di un mese fa è stato pubblicato un articolo scientifico di due ricercatori provenienti rispettivamente dall'Università di Pavia e da quella di Southampton, nel Regno Unito (Cena H and Calder P: *Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease*, Nutrients 2020, 12, 334) che risponde al nostro quesito affermando che il concetto è continuamente mutevole, in quanto si adatta al progredire delle conoscenze scientifiche. Sono infatti sempre più numerosi gli studi che apportano dati rilevanti a quanto già sappiamo sul ruolo dei diversi cibi nel proteggerci dalle cosiddette malattie non trasmissibili, per intenderci le cosiddette malattie del benessere: cardiopatie, tumori, diabete e deterioramento cognitivo, e via elencando.

In generale si può definire "sana" una dieta che contenga macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) in quantità necessaria a fornire l'energia per le attività quotidiane, e micronutrienti (vitamine, minerali ecc.) indispensabili al corretto funzionamento del metabolismo. Il tutto, naturalmente, in dosi adeguate: né eccessive (è il caso, spesso, dei

cittadini che abitano l'Occidente del mondo), né insufficienti (come, ahimè, accade ancora nei paesi in via di sviluppo, particolarmente quelli con reddito più basso).

Le forti evidenze scientifiche che supportano l'affermazione che alcuni comportamenti alimentari sono particolarmente benefici per il nostro stato di salute, rispetto ad altri, si sono stratificate nel corso degli ultimi decenni. Con buon margine di sicurezza possiamo affermare che quella Mediterranea sia la dieta per eccellenza. Su questo concorda la gran parte dei ricercatori di tutto il mondo.

Non va tuttavia dimenticato che anche altri tipi di dieta, messa a punto per particolari categorie di soggetti, si sono dimostrate altrettanto "sane" ed efficaci per prevenire l'insorgenza delle più comuni patologie.

Per esempio la DASH (acronimo di Dietary Approaches to Stop Hypertension) particolarmente povera di sale, messa a punto per i soggetti con valori pressori elevati, o la Nordic, studiata per valorizzare i componenti alimentari reperibili nelle regioni più fredde del continente europeo, si sono dimostrate efficaci nel migliorare i fattori di rischio circolanti (colesterolo LDL, quello "cattivo" per intenderci) e nel prevenire le malattie cardiovascolari.

Un particolare interesse, negli ultimi anni, ha destato anche l'acquisizione di informazioni scientifiche riguardanti l'utilizzo di una dieta orientale, in particolare laddove c'è un prevalere del consumo di verdure fresche rispetto ad altri nutrienti.

Che la dieta sia un fattore importantissimo nella vita dell'uomo è assodato, ma talvolta rimaniamo sorpresi perché la ricerca scientifica ci offre spunti particolarmente interessanti. Proprio sull'ultimo numero della prestigiosa rivista Journal of American College Health è stato pubblicato uno studio che ha coinvolto quasi seicento studenti universitari ai quali è stato chiesto il loro regime alimentare abituale. I risultati sono sorprendenti: quelli che mangiavano più frutta e verdura avevano un rendimento scolastico superiore a coloro che si abbuffavano nei fast food. Se le conoscenze scientifiche proseguiranno in questa direzione e con questi toni dobbiamo prepararci, in un futuro prossimo, a cogliere al volo un colloquio di questo tipo fra due giovani studenti: «Vieni a mangiare un hamburger?» «Non posso, domani ho l'esame di filologia romanza».

Scherzi a parte, rimane fondamentale la conclusione della rigorosa analisi degli studiosi italiano e inglese, che affermano: "*Le diete sane, siano esse frutto della tradizione, o di un disegno sperimentale, (…) hanno molti aspetti in comune: sono ricche di alimenti vegetali, incluso frutta fresca e verdure, grano legumi, semi, noci, e contengono poca carne, soprattutto se lavorata*". Parola di scienziati.

Conoscere i funghi

a cura del Gruppo Micologico di Bondeno

Mitrophora semilibera

(DC.) Lév. 1846

Mitrophora semilibera nasce in primavera per un periodo molto breve, dalla fine di marzo a metà aprile.

È un fungo da sempre molto ricercato e conosciuto nelle nostre zone, individuato con diversi nomi dialettali: **caplét, sfuraciola e spunziol.**

Ecco le sue caratteristiche:

Il cappello: è chiamato **mitra** per la sua forma conica, alto 15-30 mm con diametro massimo di 30-35 mm. Bruno olivastro tendente al nerastro quando invecchia, presenta costolature longitudinali con la presenza di alveolature. La parte inferiore della mitra **è libera al gambo.**

Il gambo: 40-80 mm per 8-15 mm di larghezza, biancastro, fragile, cavo, rugoso e pruinoso, di consistenza cerosa, assottigliato alla sommità.

La carne: ceracea, fragile, bianca, con odore debole**.**

[foto di Roberto Michelini (GMB)]

La mitrophora si distingue dagli altri funghi primaverili somiglianti. come verpe e spugnole, per avere l'attaccatura del gambo a metà dell'altezza della mitra, che risulta appunto semilibera, caratteristica tipica della specie.

Mitrophora semilibera cresce solitamente in terreni sabbiosi, umidi e ricchi di sostanza organica, spesso sotto pioppo bianco, ma anche sotto rosacee (anche nei frutteti dove è sconsigliata la raccolta).

E in cucina? Mitrophora semilibera è **un buon commestibile**. Da ricordare che questo fungo **da crudo è tossico e va sempre ben cotto prima di essere consumato**, buttando l'acqua di vegetazione che si forma. Per alcuni è migliore delle più pregiate spugnole. È indicato nei sughi per condire la pasta e negli intingoli.

PROGRAMMA MICOLOGICO 2020

APRILE:

Gio 2 - Approfondimento del genere "Leccinum"

Gio 9 - Osservazione e riconoscimento dei funghi dal vero

Gio 16 - Approfondimento del genere "Hydnum"

MAGGIO:

Gio 7 - Funghi con piante in simbiosi

Gio 14 - Osservazione e riconoscimento dei funghi dal vero

Gio 28 - Approfondimento del genere "Lactarius"

GIUGNO, LUGLIO E AGOSTO:

La Sede rimane aperta eventualmente per la determinazione dei funghi raccolti *(previo accordo con il Direttivo)*

SETTEMBRE:

Gio 10 Approfondimento del genere "Cantharellus"

Gio 17 - Osservazione e riconoscimento dei funghi dal vero

Gio 24 - Funghi autunnali

OTTOBRE:

sab 10 - dom 11 - lun 12
XXIII Mostra Micologica Casa Società Operaia M.S.
Viale Repubblica 26

Gio 29 - Alla scoperta del Bosco di Porporana

NOVEMBRE:

Gio 5 - Funghi al microscopio

Gio 12 - Alla scoperta del Bosco di Stellata

Gio 19 - Osservazione e riconoscimento dei funghi dal vero

DICEMBRE:

Gio 3 - Serata con proiezione immagini sulle raccolte effettuate dai soci

Gio 11 Cena sociale (luogo da destinare)

TUTTE LE SERATE SONO APERTE AL PUBBLICO ALLE ORE 21:00
Gruppo Micologico di Bondeno
Piazza Garibaldi, 5 - Bondeno (FE)
Cell. 320 4341865

Ferrara

di Katia Minarelli

"Maestra delle acque"

Opera vincitrice del concorso di scultura presentata dall'artista Zamboni agli studenti del liceo artistico Dosso Dossi e al Museo di Casa Romei

Giovedì 13 febbraio, l'artista vincitore della seconda edizione (2018) del Concorso Nazionale di Scultura "Premio De Aqua et Terra" Nicola Zamboni, ha tenuto alla mattina una lezione, presso il Liceo Artistico Dosso Dossi di Ferrara. Il Concorso istituito nel 2017 dal Consorzio di Bonifica Pianura di Ferrara in collaborazione con il Liceo Dosso Dossi, ha avviato la realizzazione di un ciclo

di opere scultoree da installare in un percorso all'aperto dell'ottocentesco impianto idrovoro di Marozzo, oggi destinato a Ecomuseo della Bonifica, affinché, mediante il linguaggio plastico della scultura, il visitatore possa essere accompagnato in modo unico ed emozionale attraverso il paesaggio e la sua storia idraulica che nel tempo ha plasmato il territorio, consegnandoci questa nuova terra. Lungo un percorso che circonda ad anello il bacino di arrivo del vecchio collettore principale, 10 piazzole sono destinate ad ospitare opere artistiche di grandi dimensioni, nella convinzione che la valorizzazione dell'arte contemporanea possa potenziare la relazione tra cittadini e beni culturali, per far riscoprire al territorio la propria identità, ma non solo. Da un lato il passato attraverso la conservazione e la tutela del patrimonio storico-culturale collettivo, dall'altro il futuro come luogo per attività didattiche, manifestazioni all'aperto, mostre e convegni, eventi culturali e del territorio in genere.

Nicola Zamboni ha presentato l'opera vincitrice e altre sue creazioni, cercando di coinvolgere i ragazzi stimolandoli in termini di creatività ed espressione artistica. Un momento di dialogo e di confronto molto importante per la formazione dei ragazzi.

Una scultura in rame – spiega Zamboni – che rappresenta una

figura femminile che tiene in mano un libro, nel quale ci sono i due livelli di acqua, quello della terra e quello del mare.

Sempre il 13 febbraio ma nel pomeriggio l'artista ha presentato la sua opera nell'ambito degli

Appuntamenti con la Bonifica a Museo di Casa Romei. L'opera è stata installata nella seconda piazzola del museo all'aperto a Marozzo e quest'anno a maggio verrà premiata e collocata la terza opera vincitrice.

Le iscrizioni alla nuova edizione del Concorso Nazionale di Scultura sono già aperte dal 3 febbraio e termineranno il 3 luglio, ulteriori informazioni sul sito del Consorzio: www.bonificaferrara.it.

NEWS:

❖ PROROGATA AL 30 GIUGNO 2020 LA MOSTRA DEL CATASTO CARAFA, presso Museo di Casa Romei, via Savonarola n.30 – Ferrara

❖ Mercoledì 15 aprile 2020 ore 17.00 APPUNTAMENTI CON LA BONIFICA "Presentazione interventi di sicurezza idraulica nell'area centese", presso Palazzo del Governatore, corso del Guercino n.39 – Cento (FE)

LIPU Ferrara

a cura di CRAS "Giardino delle Capinere"

Cincia mora

In un'uscita precedente vi abbiamo parlato della Cinciallegra, la specie europea più grossa appartenente alla famiglia dei *Paridae*. Oggi vi racconteremo della sua cugina più piccola, la Cincia mora, nota agli addetti col nome scientifico di *Periparus ater*. Lunga al massimo poco più di 11 cm, frequenta tutto l'anno i boschi montani di conifere ma, specialmente in inverno, non disdegna fare una capatina nei giardini e nei parchi di pianura, specialmente se ospitano pini domestici o altri alberi sempreverdi.

[foto di Lorenzo Borghi]

In realtà non è facile osservarla perché non sta ferma un attimo, saltellando di ramo in ramo alla ricerca di piccoli insetti e ragni da catturare col suo becco sottile. In città frequenta le mangiatoie, specialmente se rifornite di frutta secca e semi di girasole.

La testa della Cincia mora è nera, le guance sono bianche e sulla nuca è presente un'altra macchia bianca che sale fin quasi in cima al capo. Il dorso e le ali sono grigio-piombo ma spiccano, sulle piume copritrici, due sottili barre chiare che la rendono inconfondibile. Le parti inferiori, infine, sono di un bianco-giallastro spento.

I versi emessi da questo "batuffolo" volante sono sottili e brevi mentre il canto è una versione acuta e accelerata di quello della cinciallegra. D'ora in poi massima attenzione e binocolo al collo perché si fa presto a dire cincia… c'è cincia e cincia!

LIPU Sezione di Ferrara
Via Porta Catena 118, 44122 Ferrara
tel. 0532.772077 / fax 0532.54810
www.lipuferrara.it
crfs.ferrara@lipu.it

Economia

Cassa di Risparmio di Cento per il territorio

Da sempre l'istituto interpreta il ruolo di Banca locale per promuovere lo sviluppo imprenditoriale e la crescita del tessuto economico

La connessione sinergica tra istituzioni e imprese rappresenta la chiave di volta per il successo economico di un territorio.
E il fatto che, anche dopo la recente crisi e il terremoto del 2012, la provincia di Ferrara continui a possedere un sistema produttivo tra i più solidi d'Italia, che si caratterizza per la presenza di imprese particolarmente internazionalizzate e innovative, non è di certo un caso.

Ne ha parlato Giuseppe Pallotta, Presidente della Cassa di Risparmio di Cento SpA, durante la serata organizzata dai Lions Club di Cento lo scorso 18 febbraio, facendo un quadro dell'economia locale e approfondendo il ruolo di Caricento nel sostegno dello sviluppo del territorio.

Da oltre 160 anni, infatti, la Cassa di Risparmio di Cento supporta la crescita di migliaia di imprese, animata dal desiderio di ricercare le soluzioni migliori per venire incontro alle esigenze dei propri clienti. L'istituto è da sempre promotore dello sviluppo imprenditoriale e del successo economico di una terra in cui creatività e operosità sono missioni oltre che valori.

Il Presidente della Camera di Commercio Govoni con il Presidente di Caricento Pallotta nel recente incontro avvenuto a Ferrara

Stimolato dalla volontà di dar voce alla visione propria della Cassa, il Presidente Pallotta, insediatosi lo scorso dicembre, in questi mesi è stato in prima linea nella diffusione dei valori dell'istituto, visitando enti ed imprese locali, per ribadire la vicinanza di Caricento alle famiglie e alle imprese delle province in cui è presente.

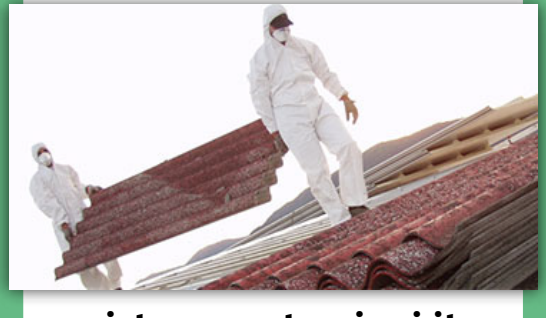
L'interesse e la vicinanza verso le realtà locali sono testimoniate anche dagli incontri che il Presidente Pallotta ha tenuto nelle scorse settimane con il Prefetto di Ferrara Michele Campanaro, e in seguito con il Presidente della Camera di Commercio di Ferrara Paolo Govoni, il Segretario Generale Mauro Giannattasio e il Dirigente preposto per la sede di Cento Maurizio Pirazzini. Da questi incontri è scaturito l'intento comune di collaborazione tra istituzioni affinché possa essere garantita una crescita sana e duratura della nostra provincia e di tutte quelle in cui lavora la Cassa.

Gruppo Bergonzini
BONDENO (FE)
Via Nicolò Copernico, 3
☎ 0532 898596

Lattonerie
LATTONERIA COPERTURE E RIVESTIMENTI
PANNELLI ISOLANTI
LAMIERE GRECATE
POLICARBONATI CANNE FUMARE
INGROSSO E DETTAGLIO

fblattonerie.it

sistema costruzioni
RISTRUTTURAZIONE FABBRICATI
OPERE EDILI
OPERE DI BONIFICA E SMALTIMENTO AMIANTO
COPERTURE INDUSTRIALI



sistemacostruzioni.it

Sistema Montaggi
MONTAGGI INDUSTRIALI COMPLESSI
CARPENTERIA METALLICA LEGGERA/PESANTE
MONTATORI MECCANICI

sistemamontaggi.it

Professionisti a Play Valley

Intervista a Rosanna Caccuri

Esperta in tecniche di Arteterapia

Di che cosa ti occupi e quale è stato il tuo percorso formativo?
Ho conseguito il titolo di Dottoressa in Psicologia all'Università Guglielmo Marconi di Roma e ho proseguito gli studi a Bologna ottenendo la qualifica di Esperta in tecniche di Arteterapia.

Che cos'è l'Arteterapia?
Fare Arteterapia significa utilizzare come mezzi terapeutici l'insieme delle tecniche e delle metodologie utilizzate dalle attività artistiche visuali in senso esteso. Pittura, scultura, musica, danza, teatro e narrazione promuovono la libertà espressiva volta a incentivare le capacità di auto-osservazione e a promuovere il processo evolutivo che avviene nello sviluppo "normale" dell'individuo. Le creazioni artistiche sostengono lo sviluppo di capacità e abilità come il controllo motorio, la memoria, il pensiero, la concentrazione, la tolleranza alla frustrazione e la creatività nella risoluzione di problemi di varia natura.
Esprimere graficamente una paura o un conflitto, in un insieme di elementi in connessione, facilita la capacità di affrontarla e gestirla poiché rende visibile il pensiero. Le tecniche espressive rappresentano una modalità comunicativa che si pone a ponte tra il canale comunicativo non verbale e quello verbale: consentono un percorso che porta all'espressione verbale di quanto vissuto durante il percorso espressivo, facilitando una sua rielaborazione e una presa di coscienza più consapevole delle proprie esperienze.

Quali servizi offri?
Propongo laboratori di Arteterapia individuali e di gruppo. Durante ogni laboratorio sono presentate alcune attività sensoriali e artistiche grazie alle quali è possibile mettersi in gioco, esplorare e contattare il proprio mondo interiore.
I laboratori in gruppo consentono, inoltre, di discutere e di confrontarsi sui vissuti dei singoli membri e questo non solo permette al singolo di percepire una rassicurante sensazione di contenimento, ma offre anche all'intero gruppo un'importante occasione di confronto e di crescita.

A chi ti rivolgi?
Le tecniche di Arteterapia sono rivolte a tutti: non è necessario possedere particolari doti artistiche perché anche il più piccolo gesto o il più semplice segno sono la manifestazione di un sentire profondo, di inestimabile valore. L'Arteterapia è utilizzata nel trattamento di diversi disturbi, ma è indicata per tutti coloro che desiderano conoscere meglio se stessi o affrontare con più consapevolezza un periodo di stress e cambiamento. Per i bambini, anche piccolissimi, le tecniche di Arteterapia rappresentano veri e propri veicoli che facilitano la comunicazione e l'espressione di sé, nonché un valido aiuto per i genitori, per una maggiore comprensione della realtà interiore del proprio bambino.

In quali ambiti operi?
Lavoro da dieci anni nelle scuole bolognesi con bambini e adolescenti offrendo un sostegno di tipo educativo. Propongo progetti psico-educativi rivolti a età differenti che, utilizzando le tecniche di Arteterapia, aiutano bambini e ragazzi nell'affrontare il loro percorso formativo ed evolutivo con maggiore consapevolezza. Ho esteso tali progetti anche all'età adulta e agli anziani, proponendo percorsi laboratoriali di Arteterapia a strutture che si occupano di recupero e disabilità. Dal 2016 svolgo laboratori in libera professione con bambini, ragazzi, adulti e anziani.

Perché hai scelto Play Valley?
Ho scelto Play Valley perché consente la collaborazione tra diversi professionisti al fine di offrire un servizio

completo all'utenza e, inoltre, mi permette di diffondere queste nuove tecniche per il benessere nel territorio in cui vivo.

Rosanna Caccuri
Dott.ssa in Psicologia ed esperta in tecniche di Arteterapia
Laboratori di Arteterapia ed espressione con bambini, ragazzi e adulti
Per info: Cell. 329 575 1838
email: rosanna.caccuri@gmail.com
Il giovedì dalle ore 8:00 alle 20:00

Si conferma il gruppo dei professionisti che hanno scelto i locali di **Play Valley – Caratteri Immobili** come sede per la propria attività. In **via Turati 25 a Bondeno**. Gli uffici sono un punto di riferimento aggiuntivo per i professionisti che già operano in altre sedi, in tal modo possono contare di raggiungere un sempre crescente numero di utenti. Di seguito i nominativi e i principali riferimenti per un primo contatto.

Studio Legale Costantino-Lopez Associazione Professionale

I professionisti sono specializzati nella trattazione del diritto civile (compreso il settore dell'infortunistica), diritto penale, diritto del lavoro e della previdenza:

Avv. Francesco Costantino
Avv. Irene Costantino
Avv. Carlo Alberto Costantino
Dott.ssa Stefania Lopez
Avv. Donatella Giuriatti
Avv. Lorella Fregnani
Avv. Giuseppe Lattanzio
Avv. Giovanna Mestieri

A **Ferrara**, via Bologna n. 58/b e a **Bondeno**, Via Turati 25
Tel. 0532 769467 email: segreteria@costantinoavvfrancesco.it

Si riceve per appuntamento:
Ferrara: dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 19:00
Bondeno: il mercoledì, agli stessi orari

Dott.ssa Francesca Ghiraldi

Logopedista dell'età evolutiva adulta e geriatrica

Per info e appuntamenti: tel. 333 4355993
email: francesca.ghiraldi@libero.it
Orari (fino a settembre 2020)
dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 19:00
e il sabato dalle 14:30 alle 18:30
(previo appuntamento)

Dott. Carlo Verano

Psicologo – Adolescenza Età adulta e Invecchiamento

Per info e appuntamenti:
Cell. 349 5075966
email: carloverano@hotmail.com
Carlo Verano Dottore in Psicologia

Dott.ssa Ilaria Vaccari

Psicologa Psicoterapeuta
Infanzia Adolescenza Età Adulta
Ordine Psicologi Emilia Romagna N° Albo 6263A

Riceve previo appuntamento
dal lunedì al venerdì ore 14.30-19.30
Cell: 347 0436641
email: ilaria.vaccari@yahoo.it

Dr.ssa Chiara Fortini

Biologa Nutrizionista

Per info: cell. 348 423 6586
email: nutrizionista.fortinichiara@gmail.com
Orari e giorni di ricevimento:
giovedì, martedì mattina e sabato pomeriggio

Sofritti Maurizio e figli
IMBIANCHINI dal 1976
Cartongesso
Trattamento antimuffa
Imbiancatura esterna
Imbiancatura interna
Rilassati!
Alla tua casa
ci pensiamo noi!
Cappotto termico
Detrazione fiscale del 90%
sugli INTERVENTI DI RECUPERO O RESTAURO
DELLA FACCIATA ESTERNA DEGLI EDIFICI
Contattatci per avere tutte le informazioni
Pagamenti personalizzati anche con rate "su misura"
Restauro immobili
(compresi di impiantistica
completa e pavimentazione)
Supervisore dei lavori:
Swift
Bondeno (FE): Sede legale: Via per Stellata, 21 - Sede operativa: Strada Provinciale per Ferrara
Tel: 3482217487 – 3489602447 – 3495546443 - www.sofrittiimbianchini.it Email: sofro21@hotmail.it

TRASFORMA I SOGNI
IN OPPORTUNITÀ
Il nuovo prestito gestito direttamente
da Cassa di Risparmio di Cento
Cassa di Risparmio di Cento
PRESTITO
iWish!
Facile, veloce, affidabile, personalizzabile.
Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Al fine di gestire le tue spese in modo responsabile, Cassa di Risparmio di Cento S.p.A. ti ricorda, prima di sottoscrivere il contratto, di prendere visione di tutte le condizioni economiche e contrattuali, facendo riferimento alle Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori (IEBCC) presso tutte le filiali o su www.crcento.it. La Banca si riserva la valutazione del merito creditizio e dei requisiti necessari alla concessione dei finanziamenti.