Casa di produzione video e cinematografica
Servizi fotografici
Noleggio: attrezzature foto-video e sistemi interattivi e multimediali
www.civettamovie.it

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

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

Sportcomuni
il mensile del territorio

DIFFUSIONE GRATUITA

Anno XIII - N. 12 DICEMBRE 2019 Finito di stampare il 12/12/2019

in forma

Speciale Informa da pagina 11 a 14

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

L'abitudine di fare regali

Non la quantità ma l'intensità dell'amore con cui li diamo importa

Jingle bell, jingle bell, jingle bell rock, jingle bell swing and jingle bell ring… prima o poi arriva a farsi sentire, quel motivetto natalizio, con le sue note ritmate e festaiole, oppure lunghe e ricche di mistero; ci troveremo a ripeterlo in qualunque momento della giornata: sarà un canto inglese o della tradizione popolare delle nostre zone; sarà una nenia che ci cantavano da piccoli, oppure saranno le canzoni di cui riconosciamo nel dettaglio ogni introduzione, tratte da quello stesso cd che ogni anno girerà nell'autoradio a ricreare l'atmosfera che cerchiamo. È Natale, tempo di riposo, di riflessione, di nostalgia, di curiosità, di attesa. È Natale, tempo di regali! Materiali e immateriali, impacchettati di carta e infiocchettati di pensieri. Non è semplice fare un regalo, specialmente se vogliamo raggiungere la più alta percentuale di sicurezza che piacerà alla persona cui lo doneremo; **occorre pensare a questa persona**, perché vogliamo stupirla; desideriamo porgerle qualcosa che rispecchi i suoi gusti, ma che non sia già posseduto; un oggetto che rappresenti un sogno irrealizzato; qualcosa di curioso, mai banale e che infine soddisfi anche noi che lo abbiamo comprato, di solito tenendo presente quanto possiamo spendere, perché le idee si contano più delle banconote disponibili! Madre Teresa diceva che **non è la quantità del dono a importare, ma l'intensità dell'amore con cui lo diamo**. Un regalo si fa con le proprie risorse che pure siamo felici di corrispondere, se riconosciamo nel nostro gesto un movente affettivo forte. Già, perché capita anche che l'acquisto di un dono diventi un obbligo, una faccenda come tante altre da sbrigare: si redige un elenco di conoscenti che pensiamo debbano ricevere un pacco da parte nostra, una lista che comprende familiari e amici, ma anche persone a cui dobbiamo ricambiare perché lo scorso anno ci hanno fatto un regalo, o perché ci hanno fatto un favore. Strenne per fare bella figura, per non recare torto a nessuno, per rabbonire qualcun altro. Vale il *do ut des*: do affinché tu mi dia; ricevere e ricambiare. Sebbene lo scambio di favori sia buona cosa, il dono non è uno scambio di questo tipo, perché più che ad aspettativa e necessità si associa al termine gratuità. Così si mantengono rapporti profondi e duraturi con gli altri: mettendo nel regalo davvero qualcosa di sé; anche scegliere la carta, associarvi un biglietto, spruzzare profumo sul fiocco, **spendere tempo insomma per rendere tutto più adattato al destinatario**, arricchisce il gesto e lo rende meno frivolo e frettoloso. Il valore non sta nel prezzo di un oggetto o nel suo impatto estetico. Prendiamo come esempio una cesta di prodotti alimentari pre-confezionata, realizzata dal negoziante di fiducia, con tutti i crismi del caso: sarà bella, sarà apprezzata, ma pensiamo a quali sensazioni ed emozioni potrebbe suscitare se la frutta di cui è composta provenisse proprio dalla città di origine della persona a cui vogliamo regalarla, se cioè contenesse i profumi della sua terra, che a lei tanto manca; o immaginiamo quanto sarà gradito un sacchetto di cappelletti o una teglia di lasagne, al giovane lontano da casa perché sta conducendo un'esperienza all'estero. Occorre insomma connettersi profondamente con l'altro, per intuire quale sarà la sorpresa migliore e **nel far questo si ripercorrerà la storia del rapporto e si fortificherà**. Stupire non per essere bravi, ma per essere vicini.

Con l'augurio che i nostri doni possano esprimere questa vicinanza, non solo verso coloro che già amiamo, ma anche verso chi incontreremo sulla nostra strada. Buon Natale!

Silvia Accorsi

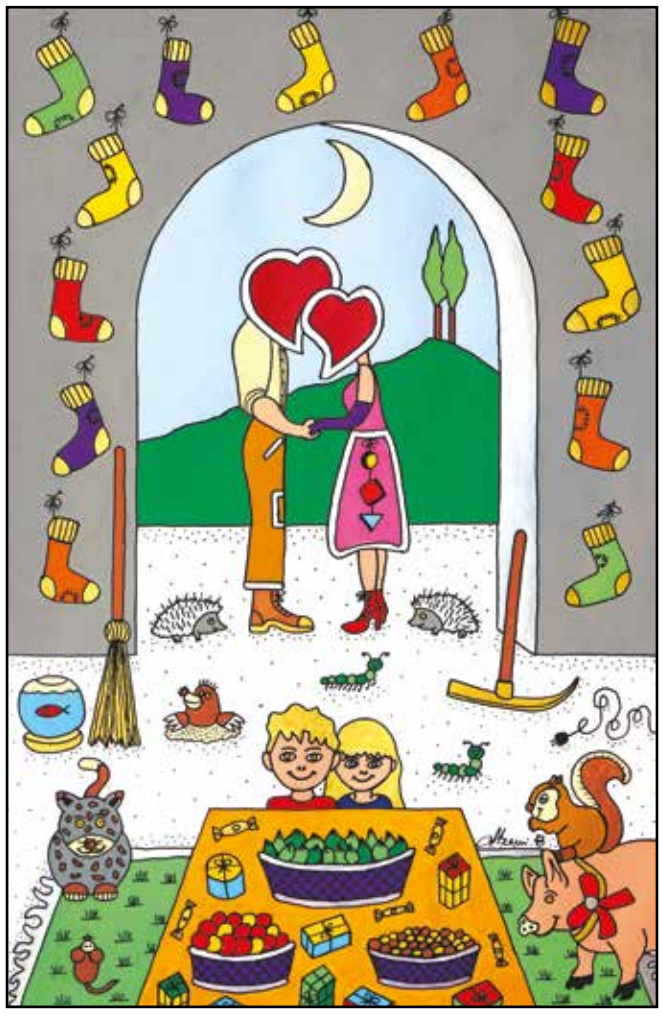


Illustrazione di Giampaolo Atzeni tratta dal libro di Leonora Guerrini
Una Ragazza Particolare - Lo scrigno dei desideri, *Gruppo Lumi 2019*

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, Annarita Santantonio, Fabio Manzi, Gianni Cestari, Giorgio Rinaldi, Giulia Grazzi, Leonora Guerrini, Marco Giatti, Mario Testi, Michele Pedriali, Milko Marchetti, Piero Rovigatti, Roberta Pedrazzi, Roberto Michelini, Rosario Nasca Simonetta Costa, Stefano Gamberini.
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 · Centri Sportivi Italiani · 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

Progetti

di S. A.

Idee locali che sbarcano a Bruxelles

Dalla Sagra dell'Ortica un progetto per ritornare a essere "social"

Il 5 e 6 dicembre una delegazione tutta emiliana ha fatto visita al Parlamento europeo per dar voce al concetto di **sagra paesana, patrimonio sociale, economico, gastronomico e culturale di un'intera comunità**. Il gruppo era composto, tra gli altri, da alcuni rappresentanti dell'Associazione Amici dell'Ortica di Malalbergo, con il suo presidente Gianni Bonora e il sindaco Monia Giovannini, otto industrie agroalimentari italiane a copertura nazionale, alcuni volontari con uno chef, il professore dell'Università di Ferrara Vincenzo Brandolini e Alberto Lazzarini, presidente della Commissione Cultura dell'Ordine nazionale dei giornalisti. Il portavoce della delegazione, l'agronomo Adriano Facchini, ha consegnato una lettera per il Presidente David Sassoli nella quale si propone il progetto innovativo denominato "**Agopunture locali**" che, prendendo le mosse da una manifestazione popolare come la sagra, mira a esaltare il ruolo delle più efficienti realtà locali per un'armoniosa coesione globale. Un vero e proprio laboratorio che parte dal basso, con il coinvolgimento delle persone, e dove sono esaltati i più importanti valori della società, affrontando i **temi dell'ambiente, della buona informazione e della ricerca scientifica**.

La delegazione emiliana in visita al Parlamento Europeo - Momento conviviale con i prodotti della Sagra

Le otto aziende protagoniste a Bruxelles
Agribologna, Barbieri Pastificio, Cpr System, Le Due Valli, Medusa, Pivetti Molini, Pizzoli, Vassalli Bakering

A Bruxelles non solo parole, ma anche dimostrazioni concrete da parte del gruppo italiano che ha riunito attorno al tavolo **i giornalisti agroalimentari dell'Enaj** (European Network of Agricoltural Journalists), vice presidente è l'emiliana Lisa Bellocchi, proponendo, in eccezionale abbinamento, piatti a base di ortica e di tartufo bianco, pasta al grano duro e all'alga spirulina e dolci sempre a base di ortica; un cibo gustoso, sostenibile e dalle importanti proprietà organolettiche.
Il localismo, con le sue peculiarità, a Bruxelles ha dimostrato la possibilità di creare un nuovo equilibrio: **dal Welfare State alla Welfare Community, dove tutti i cittadini si sentano parte attiva**. L'occasione è stata inoltre propizia per presentare il Concorso giornalistico europeo dedicato alle sagre paesane che scadrà nel 2020 e che ha ottenuto il patrocinio e il supporto dell'Enaj.

Appuntamenti

di Sara Zapparoli

5 gennaio Il Comicista su TV 2000

Il giorno prima dell'Epifania, il 5 gennaio alle ore 15:20, Paolo Franceschini sarà ospite a TV 2000 per "***Il mondo insieme***", il programma televisivo condotto da **Licia Colò** che accoglie persone che il mondo lo conoscono davvero, per scelta, per passione, per amore, per fede. La trasmissione accende i riflettori, in controtendenza, sulle cose belle e le iniziative atte a migliorare le realtà della nostra casa comune; un filo conduttore lega sia gli ospiti che i reportage con un occhio attento su idee e proposte che potrebbero essere d'esempio o ispirazione. Grande emozione quindi per il Comicista che racconterà la sua esperienza in sella alla sua bicicletta e della conquista del Guinness al Campo base dell'Everest.
Certo un buon lancio e di buon auspicio per i progetti che coinvolgeranno Franceschini per il 2020: tante sono state le tappe toccate dal Comicista nell'anno che va esaurendosi, e altrettante anzi di più quelle di cui sarà protagonista nella prossima stagione.
Nel frattempo gli ultimi appuntamenti di rilievo coinvolgeranno Paolo in uno spettacolo **sabato 14 dicembre** al Teatro Manzoni di Bologna e nei festeggiamenti di **Capodanno** con Radio Kiss Kiss in piazza Plebiscito a Napoli.
Stay tuned per conoscere le prossime tappe in anteprima sulla pagina facebook e sul sito web **ilcomicista.it**.

Calcio

di Alberto Lazzarini

Spal: i problemi non sono "Semplici"

No, così non va. La sconfitta col Brescia fa male, molto male. Per la classifica, per il morale, per il prosieguo di un torneo tormentato fin dall'inizio.

Ciò che preoccupa di più (lo dicevamo anche il mese scorso) non è tanto la posizione in graduatoria (grave, ovviamente) quanto la scarsità di gioco offerta e anche la grinta che spesso latita; fattori che vanno ad aggiungersi a un altro elemento fondamentale: la sfortuna. Già, perché i tanti giocatori ko, e tutti nello stesso ruolo, non possono non influenzare, negativamente, l'andamento delle partite. Va poi messo in conto il calo di rendimento di molti giocatori-cardine della passata stagione.

Mentre scriviamo queste note, la società ha da poco svolto una rapida riflessione sulla posizione di mister Semplici al quale tutti, a cominciare dai tifosi, debbono tantissimo e non c'è bisogno di spiegare perché, né aggiungere altro. È evidente che il problema non è il mister, al di là di errori specifici che anche lui ha commesso (siamo tutti …commissari tecnici). Si potrebbe dire che se la squadra avesse messo a segno i due rigori sbagliati, il quadro sarebbe ora molto diverso, in attesa dei rinforzi (necessari) promessi per gennaio.

C'è poi davvero da mangiarsi le mani se pensiamo alla… concorrenza, davvero non un granchè come hanno dimostrato Samp, Brescia, Genoa e Udinese. Insomma potremmo giocarcela con un buon numero di squadre e alla fine, pensandoci bene, non tutto è perduto visto che l'asticella-salvezza è appena tre punti sopra.

La società, si diceva, sta ragionando - anzi, ha già ragionato - sull'allenatore. Era suo diritto e dovere farlo per tentare di salvare la stagione e confermare squadra e città nella massima serie .

Nel giro delle 24 ore successive alla dolorosa sconfitta con le rondinelle, mister Semplici ha comunque di nuovo ottenuto la fiducia della società che secondo noi ha operato per il meglio, anzitutto perché il trainer fiorentino ha più volte risolto problemi grossi nel corso di questi anni. Certo, questa volta occorrerà un...supplemento di impegno, ma anche di fortuna perché, come si diceva, i biancazzurri hanno avuto ben poche manifestazioni di affetto, nel corso della stagione, da parte della dea bendata.

Poi non vediamo proprio cosa potrebbe fare un mister nuovo: chiederebbe rinforzi, come del resto (giustamente) ha fatto Semplici alla luce dei citati infortuni che non rappresentano affatto un alibi.

È chiaro che ora ci si aspetta una serie convincente di prestazioni con più grinta, carattere, convinzione e una tattica maggiormente votata all'attacco. Occorrono anche punti eh. La tabella di marcia ne richiederebbe 4 o 5 di qui al giro di boa ma il calendario non è di quelli facili. Bisogna vincere col Verona in casa (finalmente) e raccogliere puntici lontano (Roma, Torino e Fiorentina saranno d'accordo?). Il tutto in attesa del fatidico gennaio con l'indispensabile innesto di forze fresche e naturalmente capaci. Nulla è perduto.

Evento

La Befana dello Sport

I motori, anche se non sappiamo se la sua scopa volante ne sia provvista, della "Befana dello Sport", sono già accesi per realizzare la nuova edizione della manifestazione che, dal 1990, è l'epifania degli sportivi ferraresi. Una festa che fa bene alle associazioni sportive e che negli anni ha fatto del bene a tanti, con l'intero ricavato dell'ingresso, a offerta libera, devoluto in beneficenza.

30 anni di progetti sostenuti, 30 di squadre che mostrano il loro lato più bello, con le prime squadre assieme alle giovanili, con l'attività tradizionale mescolata a quella inclusiva, con i campioni mano nella mano con chi sogna di esserlo…

Tante le associazioni, sportive e non solo, che hanno già aderito e altrettante che continuano a farlo, perché la Befana accoglie tutti e lavora fino all'ultimo, per tutte le feste, per essere sempre nuova e coinvolgente!

L'evento si terrà Lunedì 6 gennaio 2020 dalle ore 16:00 alle 18:30 presso il Ferrara Palasport, Piazzale Atleti Azzurri D'Italia.

CALENDARIO DICEMBRE / GENNAIO 2020

domenica 1 dicembre 2019	Bondeno
domenica 1 dicembre 2019	Cento
venerdì 6 dicembre 2019	Cento
sabato 7 dicembre 2019	Vigarano M.
domenica 8 dicembre 2019	Terre del Reno
domenica 8 dicembre 2019	Vigarano M.
venerdì 13 dicembre 2019	Bondeno
venerdì 13 dicembre 2019	Cento
venerdì 20 dicembre 2019	Bondeno
venerdì 20 dicembre 2019	Cento
domenica 22 dicembre 2019	Bondeno
domenica 22 dicembre 2019	Cento
domenica 29 dicembre 2019	Cento
domenica 5 gennaio 2020	Bondeno
domenica 5 gennaio 2020	Cento
venerdì 10 gennaio 2020	Bondeno
venerdì 10 gennaio 2020	Cento
domenica 12 gennaio 2020	Poggio Renatico
domenica 12 gennaio 2020	Terre del Reno
venerdì 17 gennaio 2020	Bondeno
venerdì 17 gennaio 2020	Cento
venerdì 24 gennaio 2020	Poggio Renatico
sabato 25 gennaio 2020	Cento

AVIS

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

Farmacia BENEA
BONDENO (FE) - Piazza Garibaldi, 71
Tel. 0532/893175
www.farmaciabenea.it
info@farmaciabenea.it

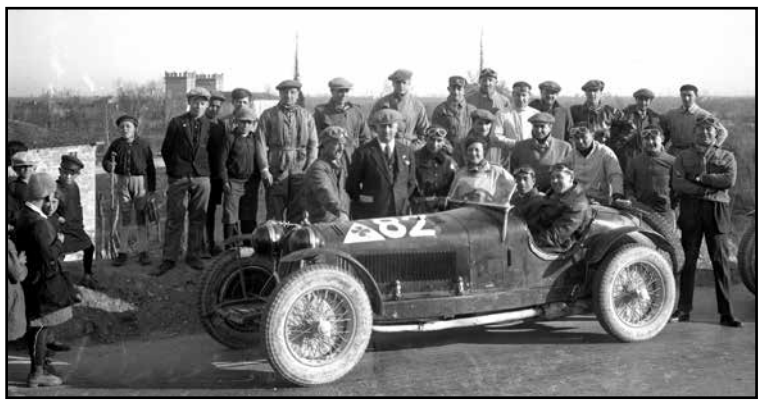
Artigiani Edili Bondenesi
AEB
SERVIZI CHIAVI IN MANO
Nuove costruzioni ristrutturazioni edili
Via Maestri, 10/A - Settepolesini di Bondeno (FE)
Tel. 347 424 00 39 artedilbondenesi@gmail.com

Polvere di Stelle

di Alberto Alvoni

Alessandro Bottoni, pilota sfortunato

Questa è una storia che solo apparentemente si perde tra le ombre del passato (remoto). Ci ha pensato ancora lo scrittore (e nostro lettore) Dino Chiarini (fonte inestinguibile di racconti, storie, aneddoti e curiosità) a ravvivarla, proprio come la fiamma del lume che per tanti anni un'anziana signora di Malalbergo ha tenuto accesa accanto a una quercia, vicino al punto in cui è prematuramente scomparso il **forte e promettente pilota ferrarese Alessandro Bottoni**, nato a Migliarino nel 1906 e deceduto in una nebbiosa serata del febbraio 1933 a Malalbergo, là dove la Porrettana costeggiava il Canale Navile.
Tornava da Bologna Alessandro Bottoni, dove aveva ritirato la sua fiammante Alfa 1750 GS, purtroppo priva di luci. Alla guida presumibilmente il fratello, a precederli la Balilla di un amico, quest'ultima sì munita di luci. Nei pressi di Malalbergo, a causa di scarsa visibilità, l'Alfa uscì di strada e si capovolse finendo nel Navile. Mentre il guidatore riuscì a cavarsela con qualche contusione, Alessandro andò incontro a una morte atroce, rimanendo incastrato tra l'abitacolo e la melma, affogando di fatto in pochi centimetri d'acqua.
C'è una Villa settecentesca nei pressi di **Migliarino** – oggi adibita a location per congressi ed eventi – dove ha vissuto il nostro pilota sfortunato e che porta il nome della nobile famiglia ferrarese cui apparteneva (Villa Bottoni appunto). Fortunatamente tale Villa è stata oggetto di un accurato restauro conservativo grazie all'attuale reggente, il sig. Martin Dallago, che predilige presentarsi così: «Custode o proprietario, preferisco ispirarmi alla frase, non mia, noi non siamo i proprietari ma i custodi della storia per le generazioni future». Ogni documento, ogni pietra racconta qualcosa d'importante e soprattutto gli appassionati di automobilismo potranno trovare originali spunti di interesse. Qui Alessandro Bottoni assemblava, rifiniva e impreziosiva le sue auto (l'attuale cucina era la sede della vecchia officina). L'atmosfera è intatta, quasi il tempo fosse rimasto sospeso a quella tragica serata di sabato 18 febbraio 1933. Tempo d'attesa, di meditazione, di ascolto, come se da un momento all'altro si dovesse profilare ancor'oggi all'orizzonte la sagoma amica dell'auto di Alessandro.



Mille Miglia 1932. Enzo Ferrari (al centro) e la sua Scuderia. Nella foto (Spitzley-Zagari Collection) c'è sicuramente Alessandro Bottoni, ma non sappiamo con certezza chi sia. Qualche lettore può aiutarci a svelare l'arcano? [Ph Zagari Collection]

Carica di promesse la sua carriera – assistito dalla Scuderia Ferrari – che già aveva ben figurato nella Mille Miglia del 1932 in coppia con l'industriale Gianfranco Comotti (undicesimi classificati). Comotti possedeva un bottonificio, cosicché alcuni striscioni sul percorso racchiudevano un messaggio pubblicitario neanche tanto subliminale: «Bottoni-Comotti, sono i migliori!». Prima della Mille Miglia Bottoni aveva sfiorato il successo anche in una rinomata gara in salita (4° classificato alla Corsa delle Torricelle), considerata la prova in salita più veloce d'Europa.
Alessandro Bottoni riposa nella Certosa di Ferrara: una bella lapide ricorda la tragica scomparsa, senza però accennare al suo valore sportivo. Il funerale fu celebrato nella Chiesa interna a Villa Bottoni (dedicata alla Madonna della Corba). Uscito il feretro dal cancello principale la moglie Maria dispose che quel cancello in ferro battuto rimanesse chiuso per sempre e così è stato. Tuttora a Villa Bottoni si entra dai cancelli laterali. La figlia Contessa Maurizia (appena un anno quando morì il padre) si trasferì poi nel veronese, avendo sposato il Conte Vittorio Murari Bra.
L'augurio è che le Amministrazioni di Malalbergo e Fiscaglia (Migliarino) continuino a tenere accesa la lampada per quella luce che è mancata ad Alessandro nella nebbiosa serata del febbraio 1933. Per dirla col Poeta «rapian gli amici una favilla al sole a illuminar la sotterranea notte perché gli occhi dell'uom cercan morendo il sole e tutti l'ultimo sospiro mandano i petti alla fuggente luce». E chissà che questi amici (nell'accezione larga del Foscolo: parenti, appassionati di automobilismo, cultori di storia locale, semplici sportivi) non decidano di ritrovarsi tutti a Villa Bottoni, per un ritorno al passato che sa di avvenire («custodi della storia per le generazioni future»).

Ju Jitsu

Abu Dhabi: Campionati Mondiali di Ju Jitsu della Federazione Jjif

Si è svolto alla **Mubadala Arena** di Abu Dhabi (UAE) – dal 16 al 24 novembre 2019 – il **Ju Jitsu World Championship U18, U21 Adults & Master** – Abu Dhabi 2019.
La **delegazione Azzurra** torna a casa consapevole di aver dato il massimo, in una competizione alla quale hanno partecipato **63 Nazioni** per un totale di oltre **1000 atleti**.
Il **CSR JU JITSU ITALIA** è stato protagonista a questa prestigiosa competizione mondiale con 11 atleti, che si allenano nella sede centrale di Cento e nelle loro palestre di Finale Emilia, Calderara di Reno e Castello d'Argile: Ilaria Mantovani, Antonella Farnè, Matteo Mazzoni, Salvatore Girlando, Gianmarco Iazzetta, Roberto Benati, Luca Benati, Luca Borsari, Nicole Romagnoli, Elisa Marcantoni e Francesca Cusinatti.
Ilaria Mantovani, campionessa europea in carica, è arrivata terza nella categoria Fighting System Women U18 -52 kg; **Antonella Farnè** si è classificata terza nella categoria Fighting System Women Adults -52 kg.

Presidente FJJI Rovigatti
Panagiotis Presidente JJIF

Farnè Antonella Bronzo ad Abu Dhabi 2019

Ilaria Mantovani Bronzo ad Abu Dhabi 2019

Educazione fisica

di Alessandro Lazzarini*

La prevenzione degli infortuni sportivi

L'attività fisica, praticata a scuola o nelle strutture private, **non è esente da rischi** in quanto basata su esperienze dinamiche.
Tra i vari aspetti dell'argomento risulta opportuno controllare: il genere di proposta che si deve concretizzare, i meccanismi che sovrintendono le progressioni di corpo libero, l'uso di piccoli e grandi attrezzi e la presenza di un certo numero di utenti. Per non incappare in situazioni problematiche, a volte anche serie, ogni docente è tenuto prima di tutto a valutare a monte le caratteristiche degli allievi con cui ci si trova a interagire, calibrando scrupolosamente il programma, evitando ogni distrazione nel corso della lezione. Gli esercizi, dimostrati in prima persona e in maniera chiara, saranno preceduti da una soddisfacente spiegazione verbale al fine di far interiorizzare al gruppo la sequenza motoria che si andrà ad affrontare. Da considerare inoltre che sarà conveniente seguire regole ben definite per prevenire una serie di traumi che rischiano di coinvolgere le articolazioni e i muscoli soprattutto. Non sempre infatti questi utili accorgimenti vengono stimati come indispensabili, in special modo in ambito scolastico; ecco quindi che la possibilità di imbattersi in alcuni soggetti alle prese con determinate lesioni, nonostante la giovane età, è tutt'altro che remota. La spiegazione della spiacevole complicazione è anche da ricercare nell'aver baipassato **il riscaldamento iniziale, parte tutt'altro che secondaria nell'ambito della lezione**. Nello specifico, questa fase è invece da ritenere come fondamentale in quanto tende a:

– **Elevare gradualmente la temperatura corporea**, evento assolutamente normale e indispensabile quando si intraprende l'attività motoria
– **Aumentare la frequenza cardiaca preparando adeguatamente il cuore**
– **Incrementare la circolazione sanguigna attraverso la vasodilatazione, nonché il flusso sanguigno** nei muscoli che sono stati chiamati in causa
– **Accrescere la frequenza respiratoria e il contestuale assorbimento di ossigeno nei muscoli**
– **Ridurre gli attriti articolari e la viscosità del tessuto muscolare**
– **Velocizzare la conduzione degli impulsi nervosi**
– **Migliorare le reazioni biochimiche all'interno del muscolo**
– **Preparare organi e apparati al lavoro più intenso che si affronterà subito dopo**; si rammenta che l'innalzamento della frequenza cardiaca causa un concomitante arricchimento di sangue nei distretti muscolari sfruttati nel compito motorio
- Focalizzare il pensiero sul movimento richiamando in memoria appropriati schemi motori che verranno poi attivati.

Per completezza si ricorda che l'avviamento motorio comprende:
1) **Riscaldamento generale**
2) **Riscaldamento specifico**.

Durante il primo atto verranno eseguite esercitazioni a carattere globale di tipo prettamente aerobico orientate a sensibilizzare i grandi fasci muscolari; in questo caso la corsetta rappresenta l'iniziativa motoria più indicata a cui fanno seguito andature atletiche ed esercizi di mobilità articolare. Nel riscaldamento specifico l'attenzione si indirizzerà su quei muscoli che verranno maggiormente impegnati nel prosieguo della lezione utilizzando particolari movimenti che faciliteranno l'entrata nel periodo centrale dell'allenamento. Si precisa che la prima frazione della seduta non potrà essere sostituita dallo stretching (in italiano «distensione muscolare»...) in quanto l'allungamento del muscolo provocherebbe una sorta di schiacciamento dei capillari situati a livello perimuscolare con simultanea breve ischemia della zona interessata. Necessario pertanto inserire tale tecnica in momenti successivi della lezione.

ale.lazzarini@virgilio.it
*Docente e giornalista

Calcio

di Roberta Pedrazzi

Centese a gonfie vele

Centese con il vento in poppa, dopo gli ottimi risultati calcistici ottenuti dalla prima squadra. Vittorie di forza e sostanza contro Crevalcore, Consandolo e in ultimo contro la diretta concorrente comacchiese, la vedono lottare per le posizioni di testa e con una partita da recuperare. Prosegue fra l'altro il cammino di Coppa Emilia, dove i biancoazzurri hanno ottenuto il pass per disputare i quarti di finale, con data e avversaria che non sono ancora state comunicate dalla FIGC. Competizione questa che, da regolamento, consente alla vincitrice l'accesso alla categoria superiore, che per la centese significherebbe poter disputare il prossimo anno il campionato di Promozione.

A corollario di questo splendido momento calcistico, è da evidenziare la costante crescita della struttura, che vede oggi un settore giovanile sempre più competitivo, con oltre 230 bambini, suddivisi in 13 categorie, dai primi calci sino alla juniores. Anche la società continua a rafforzarsi. Il consiglio di amministrazione, presieduto dal presidente Alberto Tino Fava, è oggi composto da 8 membri. Ai già consolidati Poli, Tognato, Whittaker, Gerlando, Falzoni si sono aggiunti la signora Folchi (Onoranze Funebri Ottani) e Davide Martinelli (Metalplastic).

A proposito di eventi invece è fissata per venerdì 20 dicembre l'annuale cena degli auguri, presso Villa Chiarelli di Renazzo. Festa che vedrà coinvolti, oltre ai ragazzi del settore giovanile, i soci, gli staff, la prima squadra e tutti coloro che vorranno brindare al Santo Natale.

Benedetto 1964

Buone prestazioni

Buoni i successi di questo ultimo periodo di campionato per la Benedetto 1964: alla decima giornata di campionato, gli Under 18 si rilanciano in classifica, terzo successo stagionale del team guidato da Marco Savini e Stefano Presti, che chiuderà il girone d'andata prossimo sabato alle ore 16 in casa della Cestistica Argenta. Gli Under 16 hanno sconfitto la SG Fortitudo a un soffio dalla fine, ma la vittoria li incoraggia per il prossimo incontro di Lugo previsto per venerdì 20 dicembre alle 17. Gli Under 15 Eccellenza, in collaborazione con Peperoncino Basket, battono la terza della classe ottenendo la nona vittoria in stagione. Affronteranno domenica alle ore 16 la prossima BSL San Lazzaro, seconda forza del campionato di riferimento. La formazione di Alberto Cilfone e Giampaolo Balboni, gli Under 14, conferma i passi avanti fatti finora e niente male le prestazioni anche dei gruppi di Minibasket. La Benedetto XIV Tramec Cento ha annunciato la partnership con Pick-Roll, l'app che mette in contatto appassionati di basket, dilettanti e giocatori amatoriali. Pick-Roll ha di recente ottenuto il patrocinio della Federazione Italiana Pallacanestro, Lega Basket Serie A e Lega Nazionale Pallacanestro, oltre ad aver instaurato diverse collaborazioni con società di basket di Serie A, A2 e B, oltre all'Italbasket e le nazionali italiane di pallacanestro. Il responsabile marketing della Benedetto XIV, Jury Mezzetti, si è mostrato soddisfatto di questa partnership, considerato che Pick-Roll "nasce con lo spirito di mettere in contatto appassionati di pallacanestro, anche nei playground delle periferie: lo stesso spirito che portò alla nascita della Benedetto nel campetto dell'Oratorio di San Biagio di Cento, e che continua ad essere alla base della passione dei nostri tanti tifosi. Grazie a questa partnership potremo continuare ad aumentare la visibilità della nostra squadra, soprattutto al di fuori di Cento".

L'app Pick-Roll si può scaricare gratuitamente da Google Play (per Android) e a breve sarà disponibile anche su Apple Store (per iOS).

Approfondimenti

Focus sui *mobile payments* le nuove frontiere del pagamento

Perché abbiamo paura di pagare con lo smartphone?

Siamo sicuri di saper sfruttare al meglio le possibilità che la tecnologia ci offre?

Siamo tutti cittadini onorari del villaggio globale, un luogo virtuale dove – secondo il sociologo McLuhan – la tecnologia elettronica è diventata un'estensione dei nostri sensi. **Lo smartphone stesso è diventato una protesi sul nostro braccio**, e questo ci rende potenti da un lato (per la velocità con cui si accede ai contenuti) e **vulnerabili** dall'altro (per il timore di perdere dati sensibili).

Portare costantemente con sé una mole infinita di **informazioni** (personali e fiscali) può rivelarsi, infatti, un'arma a doppio taglio. Gli italiani sono un popolo di nostalgici del contante, sempre preferito alle carte di pagamento perché "più sicuro", tuttavia un metodo non rende l'altro meno affidabile. Siamo infatti noi i primi a dover prestare attenzione a dove e come utilizzare le nostre carte (digitali o fisiche esse siano). L'**avanguardia tecnologica** in questo senso viene in nostro aiuto, escogitando sempre nuovi metodi per **salvaguardare la nostra privacy**. Scansione dell'iride e del viso, impronta digitale, segno, password e PIN sono solo alcuni dei metodi di blocco schermo/telefono su cui possiamo fare affidamento.

È grazie alla *technological avant-garde* se oggi possiamo permetterci di uscire di casa senza portafogli. Chi mai dimenticherebbe lo smartphone a casa, considerato prioritario anche rispetto alle chiavi di casa?
Tutto deve essere a portata di telefono: il mondo sta digi-evolvendo e si sta adeguando alla tendenza *mobile-friendly* e *cashless* (in accordo con le norme nazionali). Dati alla mano, si nota che l'utilizzo della **carta di credito** fisica è in aumento anche per gli acquisti con budget limitato, grazie alla modalità contactless. Ma è ancora più in **aumento l'utilizzo di quella virtuale** (*mobile e digital wallets*), che registra il maggior incremento tra 2017 – anno zero – e 2018 (+650%)[1]. Nel solo mese di ottobre 2019, la variazione percentuale di carte registrate nei *wallet* digitali[2] dei clienti della Cassa di Risparmio di Cento ha raggiunto il 10,83% rispetto al mese precedente.
Grazie ai portafogli digitali, le carte sono virtualizzate nel nostro telefono – che può essere sbloccato solamente da noi –, e possiamo scegliere di pagare nel nostro negozio preferito semplicemente avvicinando il telefono al *pos* dopo aver sbloccato, attraverso face ID o impronta digitale, la transazione.

Semplice, sicuro, immediato.

Scopri le **soluzioni di pagamento mobile** che offre Caricento visitando il sito www.crcento.it .

1 https://www.ilsole24ore.com/art/pagamenti-digitali-famiglie-hanno-acquistato-beni-240-miliardi-ABtIwzdB
2 Dati relativi alle sole carte di credito Nexi emesse dalla Cassa di Risparmio di Cento

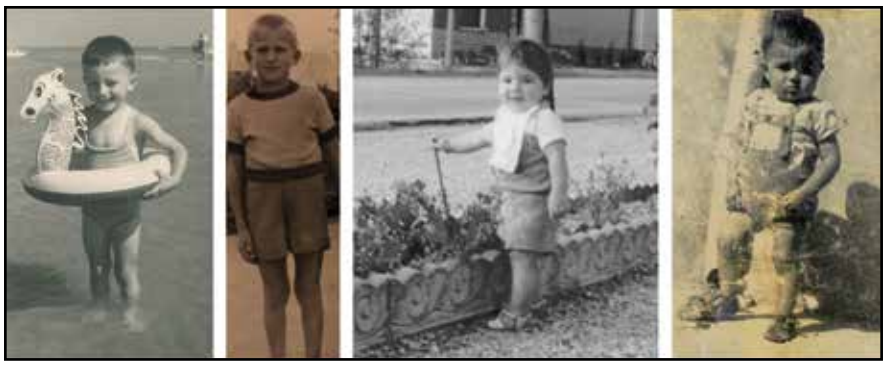
Progetti

di Gabriele Manservisi

Bilancio positivo per "Bondeno che lavora"

Tante iniziative svolte e altrettanti progetti nel cassetto

Mercoledì 11 dicembre, presso il ristorante La Carioncella, il gruppo di imprenditori di "Bondeno che lavora" si è riunito, con l'occasione di scambiarsi gli auguri di Natale, per tirare le somme di tutte le attività condotte durante questo 2019 che volge al termine. Non dimentichiamo infatti che gli industriali matildei, **sempre molto attivi sul territorio** attraverso l'opera delle rispettive ditte, si sono ulteriormente messi in gioco al fine di sostenere in modo più forte l'economia del nostro paese. Grande l'interessamento per il tema della nascita della Circonvallazione Ovest di Bondeno, con l'organizzazione di tavole rotonde (ricordiamo **la visita del presidente Bonaccini** a inizio anno) e la partecipazione in Regione per sensibilizzare i politici alle difficoltà da affrontarsi in loco; in estate un po' di promozione con la partecipazione a Farete, la fiera di Bologna vetrina per le aziende e per coltivare relazioni; e non da ultimo il progetto portato avanti in occasione della Fiera di giugno e della Centenaria fiera di ottobre con la realizzazione di un **ampio spazio espositivo** dedicato alle imprese, oltre che con l'organizzazione di una conferenza dedicata a economia e lavoro in Ferrara e provincia.



Dai Calzoncini a Bondeno che lavora, fotografie di allora dei protagonisti di oggi da sx Giuseppe Cavallini, Nicola Barbieri, Luigi Gessi e Roberto Bregoli

Premio Lions Club, da sx, Roberto Bregoli, Giuseppe Cavallini, Luigi Gessi, Nicola Barbieri e Luigi Migliari

Recentemente gli imprenditori del gruppo (Nicola Barbieri di Officine Barbieri spa e Ossind spa, Luigi Gessi di Stiltende Genius Zanzariere srl, Giuseppe Negrini di Negrini-Michelini Costruzioni & C. snc, Giuseppe Cavallini di Metal-Sab Più srl, Marco Giatti di Cartotecnica Sei srl e Nicola D'Andrea di Michele Marmi) hanno partecipato all'incontro intitolato "A scuola di artigianato" organizzato da CNA-Bondeno presso l'Istituto Superiore Carducci, portando la loro testimonianza **per sollecitare lo spirito imprenditoriale dei giovani** che si apprestano a entrare nel mondo del lavoro. La storia degli imprenditori è stata anche ripercorsa in una cena del Lions Club di Bondeno: ogni racconto ha mostrato le peculiarità di ciascuno, l'intraprendenza che li accomuna, ma anche uno speciale rapporto con le proprie consorti che hanno avuto parte attiva e fondamentale non solo a casa, nel retroscena, ma proprio in prima fila nel condurre i lavori dell'azienda.

L'incontro conviviale di dicembre ha racchiuso e ricordato tutto questo, ma è stata l'opportunità anche di raccogliere qualche nuovo **spunto per il prossimo futuro** per le attività di "Bondeno che lavora".

Focus Imprese

CPR System continua a crescere puntando su sostenibilità e riutilizzo

L'azienda di Gallo, leader italiana degli imballaggi in plastica riutilizzabili a sponde abbattibili è un modello virtuoso in **continua crescita**.
Lo attestano i dati del 2019 con 140 milioni di movimentazioni per l'ortofrutta, 8,5 milioni per le carni (per ora solo carni rosse a cui presto si aggiungeranno le carni di suino e le carni bianche.
Per il pesce le attività, ancora in fase di test, hanno già raggiunto 1 milione di movimentazioni annue.
Le movimentazioni dei pallet in legno sono a quota 6,3 milioni su base annua.

I risultati confermano che la strada del riutilizzo e della circolarità scelta da CPR System è quella giusta perché, oltre a essere vantaggiosa per gli operatori determina una sensibile riduzione dell'immissione di rifiuti nell'ambiente. L'inquinamento ambientale infatti si diminuisce quando diminuiscono i rifiuti, di qualsiasi materiale siano secondo la regola delle cinque «R» riduzione, riuso, riciclo, raccolta, recupero.

«Il dibattito acceso sulle plastiche e le nuove normative UE che vietano il mono uso – dichiara **Monica Artosi** Direttore Generale di CPR System – confermano, se mai ce ne fosse bisogno, che occorre promuovere e sostenere il riutilizzo. Non sono tanto le 310 milioni di tonnellate di plastica prodotta che preoccupano quanto gli 8 milioni di tonnellate di plastica che ogni anno finiscono negli oceani come attestano i Proceeding of National Accademy of Science".

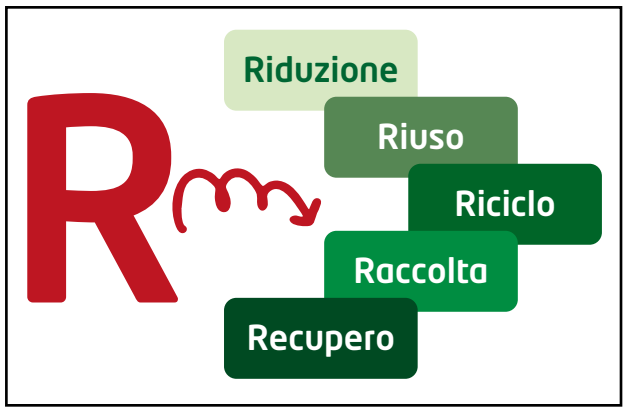
Monica Artosi
Direttore Generale di CPR System

«*CPR* – prosegue Monica Artosi – nasce proprio per evitare l'emissione di rifiuti nell'ambiente, propone e promuove un modello circolare di gestione che oggi, dopo vent'anni, è quanto mai d'attualità.
Le casse dedicate all'ortofrutta sono realizzate con il 50% di granuli di plastica vergine e il restante 50% con granuli di plastica riutilizzata. Le casse per la carne e per il pesce invece sono realizzate solo con granuli di plastica vergine.
L'intero processo di produzione e gestione delle casse ottimizza l'impronta di carbonio, riduce il consumo di risorse naturali, abbatte le emissioni di carburante, limita i rifiuti.

Un circolo virtuoso che renderemo sempre più efficiente e conveniente per i nostri soci e clienti».

I dati riportati da una ricerca di CSO Italy mettono in luce il ruolo chiave del sistema CPR nella grande distribuzione italiana con una progressiva crescita dell'uso degli imballaggi riutilizzabili, rilevata sul campione dei Soci di CSO Italy, che è passata da un'incidenza percentuale del 48,7% nel 2011 al 55,5% del 2018.

«Per il futuro – continua Artosi – stiamo lavorando su ricerca e sviluppo e non posso ancora dare anticipazioni ma vorrei mettere in evidenza un aspetto che ritengo debba diventare sempre più importante nella gestione di un modello di riutilizzo come quello di CPR System ed è la comunicazione al consumatore.
È importante, oggi, e lo sarà sempre di più raggiungere i consumatori con informazioni corrette sui valori della nostra filiera. Valori qualitativi, salutistici, di sicurezza, ma anche valori legati alle scelte sul packaging.
Aumentare la consapevolezza del consumatore sul valore del riutilizzo contenuto in una cassetta CPR penso che possa dare un contributo importante non solo alla crescita del nostro modello ma anche al dibattito sulla plastica e sulle tematiche ambientali che ne derivano.
In questo momento c'è una grande sensibilità dei consumatori sulle scelte di packaging ed è fondamentale rendere percepibile il valore di una cassetta che viene sempre riutilizzata, limita i rifiuti nell'ambiente, favorisce il libero servizio e, a fine vita, non va certamente a inquinare i mari ma ritorna a nuova vita per sempre».



Le 5 erre, ovvero le categorie energetiche del riuso

Curiosità

AMBIENTE E SOSTENIBILITÀ ECONOMICA

Il modello CPR System è stato presentato e messo in evidenza al World Circular Economy Forum di Helsinki (2017) come esempio di successo di economia circolare in grado di produrre un nuovo modello di businness capace di generare valore proprio attraverso modalità di produzione a zero immissioni. Il modello CPR è in grado infatti di evitare l'immissione di rifiuti nell'ambiente, ridurre le emissioni di anidride carbonica, diminuire il traffico di mezzi su ruota, gestendo l'intero percorso dei prodotti, dall'ortofrutta ai freschi, alle carni, con impatto zero e creando valore grazie ad un sistema virtuoso di riutilizzo degli imballaggi.

Nell'economia circolare i prodotti sono pensati per avere una nuova vita grazie alla riparazione e alla ricostruzione. Possono essere utilizzati come nuove risorse per altri prodotti. Inoltre, circolarità significa anche essere consapevoli del consumo di risorse come l'acqua e l'energia richiesti nella produzione.

E CPR System ha impostato il proprio modello di business in linea con queste nuove linee guida europee a partire dalle cassette che, infatti, a fine ciclo, vengono rigranulate e riutilizzate per generare nuove casse; ma l'intero processo produttivo viene controllato, passaggio per passaggio, in un'ottica circolare, dall'utilizzo dell'acqua per i lavaggi, agli impianti di cogenerazione, alla gestione dei percorsi dei mezzi di trasporto, al riempimento dei mezzi stessi. Con questo modello si crea valore rispettando l'ambiente.

Il sistema CPR, unico in Italia,- nasce nel 1998 da un'idea dei produttori di ortofrutta e diventa presto oggetto di studio in Europa attraverso il progetto Life (realizzato tra il 1998 e il 2000 con finanziamento Ue) attraverso il quale, si sono gettate le basi del successo di oggi.

L'Unione europea sta delineando proprio in questo periodo quelle che saranno le linee guida del modello di economia circolare del futuro, da realizzare entro il 2030.

Focus Imprese

Gruppo Bergonzini – Lattoneria civile e industriale

Dal progetto al tetto: le fasi della produzione

La F.B. Lattonerie ha come principale obiettivo **il servizio tempestivo e l'evasione degli ordini a strettissimo giro**. In casi estremi e urgenti anche in pochissime ore.
Le presse e le calandre all'avanguardia nel settore, con tecnologia computerizzata aiutano gli addetti a essere sempre più efficienti sia per gli elementi di difficile e complicata realizzazione, sia per i quantitativi che essendo ingenti a volte rischiano di mettere in difficoltà il reparto consegna prodotti finiti.
I manufatti della F.B. Lattonerie **sono realizzati direttamente nello stabilimento** di Via Nicolò Copernico a Bondeno di Ferrara, e sono frutto dell'esperienza maturata sullo specifico settore della cantieristica adottando di conseguenza idee e soluzioni tecniche sempre più esaustive per ogni campo di applicazione.
È dalle bobine di lamierati di vari colori, dimensioni, spessori che F.B. Lattonerie è in grado di cesoiare, pressopiegare, realizzare sagome specifiche nel settore delle costruzioni, delle impermeabilizzazioni di grandi e piccole superfici accostando l'estetica alla funzionalità di ogni singolo elemento pressopiegato.
È in questo momento che c'è un **confronto diretto con studi di progettazione e architetti** che trovano spunto, sottopongono idee chiedendo consigli sulla fattibilità e/o la miglioria del proprio progetto sotto l'aspetto tecnico della pressopiegatura.

Elementi di finitura e di difficile disegno, antecedentemente alla posa, vengono più volte proposti ed eseguiti solo dopo rilievi finali in opera o addirittura pressopiegati con apposita macchina piegatrice manuale direttamente sul cantiere oggetto di posa e rivestimento metallico.
Il processo produttivo è ampio, di prodotti che

vanno dalla gamma completa per forme e misure di converse, canali di gronda per la raccolta e lo scolo delle acque meteoriche, i compluvi dei manti di copertura complicati, le così dette scossaline o mantovane di raccordo, i camini o canne fumarie sia per il civile che nel campo industriale, tanto da trasformare un semplice laminato in acciaio, alluminio, rame, inox totalmente al grezzo o spianato a una vera e propria opera d'arte sagomato nel modo richiesto da nuovo progetto o reso con nervature di irrigidimento, tanto da **realizzare lamiere di portata ai carichi neve per le coperture di tutta realizzazione interna** con apposita macchina grecatrice anche per grandi dimensioni.
Non di poco conto è il magazzino cosiddetto «accessori» di cui dispone «F.B. Lattonerie Srl.» con oltre 5.000 articoli che vanno in abbinamento alle lattonerie per il loro fissaggio e sigillature per il sostegno e l'abbellimento finale, per raccordi rastremati, per colmi con differenze di diametro, per siliconi, guarnizioni, collari, bocchette, borchie colorate e tutto quello che va a coronamento delle lattonerie civili e industriali.
A completamento del fabbisogno del cliente F.B. Lattonerie Srl. mette a disposizione il servizio trasporto e consegna settimanale con idonei mezzi, sia per le lunghezze e i volumi che sono molte volte ingombranti.
I camion con gru completano poi il servizio con sollevamenti mirati anche per grandi altezze, **consentendo al cliente e alle imprese istallatrici di trovarsi il materiale a piè d'opera** velocizzando la consegna lavori chiavi in mano, abbattendo così costi e concorrenza di mercato.

F.B. LATTONERIE SRL
Via N. Copernico, 3 - Bondeno (FE)
Tel. 0532 898596 Fax 0532 891634
http://fblattonerie.it
info@fblattonerie.it

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

Psicologia

QUANDO I BAMBINI NON VOGLIONO FARE SPORT

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

I bambini italiani risultano essere tra i più pigri e sedentari d'Europa, infatti solo 1 bambino su 10 fa attività fisica in quantità adeguata alla sua età, e 1 su 5 pratica costantemente uno sport, in compenso 1 su 3 passa più di tre ore ogni giorno davanti alla televisione e ai videogiochi.
Inoltre negli ultimi tempi si sta verificando un fenomeno sempre più preoccupante: **molti bambini fin dall'inizio della loro carriera scolastica si rifiutano categoricamente di praticare qualsiasi tipo di sport**, o anche semplicemente di uscire da casa per andare al parco a giocare. A nulla serve l'opera persuasiva dei genitori che cercano di convincerli in tutti i modi che lo sport fa bene, né valgono promesse di ricompense o peggio ancora minacce e punizioni.
Per quali motivi questi bambini si rifiutano di fare quanto viene da sempre ritenuto normale alla loro età e cioè correre e saltare? Certamente sta accadendo qualcosa di strano nella loro quotidianità che può causare questo comportamento, vediamone alcuni aspetti.
Sappiamo che nei primi anni di scuola il bambino ha ancora bisogno di fare molta attività fisica e apprende principalmente attraverso il gioco, e a questa età giocare dovrebbe ancora significare muoversi, correre e saltare.
In realtà **il bambino di oggi sperimenta fin dalla più tenera età modalità di gioco veicolate maggiormente da forme più visive che motorie**, infatti imperversano nel suo mondo giochi e videogiochi accattivanti di ogni forma e di ogni tipo su video e telefonini, che nulla hanno a che vedere con il movimento fisico. Di conseguenza trascorre da solo, seduto sul divano di casa, ore e ore a "giocare" digitando e vivendo in mondi virtuali. Gli impegni scolastici inoltre lo inducono a stare seduto a lungo nell'arco della giornata e l'attività motoria a scuola spesso è limitata a poche ore alla settimana. In questo modo il bambino vive una specie di estraneità nei confronti del proprio corpo e quando si trova a dover svolgere una pratica sportiva strutturata o orientata alla competizione può sentirsi goffo, impacciato, impreparato, sfiduciato e inferiore ai compagni, perciò eviterà in tutti i modi di andare in palestra o in piscina dicendo che non gli piace o che non gli interessa.
Inoltre quando il bambino è molto piccolo le prime uscite per affrontare gli allenamenti potrebbero essere vissute con trepidazione e preoccupazione per il timore del distacco dalla famiglia e quindi rifiutarsi di andare in palestra o al campo sportivo mettendo in crisi i genitori.

Altre volte invece bambini più cicciottelli o in sovrappeso, avvertendo il disagio del confronto fisico con i compagni e sentendosi inadeguati si rifiuteranno di frequentare una qualsiasi palestra o piscina, peggiorando ulteriormente la loro situazione.
Inoltre alcuni piccoli sportivi si sentono in difficoltà quando devono affrontare le prime gare o i saggi di fine anno, infatti non tutti i bambini gradiscono la competizione e potrebbe essere anche questa una causa del loro rifiuto di continuare ad andare in palestra.
Queste sono solo alcune delle cause che portano i bambini a non frequentare palestre e piscine. Quindi è sempre bene seguire alcune linee guida quando si avvia il proprio figlio alla pratica sportiva e le chiameremo "l'**ABC dei primi passi nello sport".**

A

Quando il genitore sceglie lo sport per il proprio figlio, oltre alle motivazioni logistiche e pratiche, deve sempre tenere presente il carattere e le attitudini fisiche e mentali del proprio bambino, e non solo i propri gusti, eviterà così di imporgli una specialità che non gli piace, che non fa per lui e che non vorrà praticare nemmeno sotto minaccia .
Non si tratta di assecondare in tutto il figlio ma nemmeno di imporgli a dura forza ciò che noi abbiamo scelto per lui.
Ricordiamo che entrare nel mondo dello sport, sia per il genitore che per il bambino, è un momento importante e delicato che richiede molta attenzione e sensibilità. Praticare uno sport non è soltanto una questione fisica ma è anche un modo per socializzare, per imparare a superare i propri limiti e acquistare fiducia nei propri mezzi e nelle proprie capacità; serve per imparare ad accettare le sconfitte, a capire che l'impegno di oggi servirà per ottenere un risultato domani. Lo sport in definitiva è davvero maestro di vita, e un bambino che fa del sano movimento e pratica volentieri uno sport cresce certamente più sano e sereno. Quindi è bene prestare molta attenzione per avviare il proprio figlio alla pratica sportiva più adatta a lui, magari facendosi consigliare da qualche esperto del settore.

B

Le buone abitudini si imparano fin da piccoli, quindi **educhiamo il bambino da subito a giocare attraverso il movimento** proponendogli giochi fisici e limitando il tempo che passa ai videogiochi, senza per questo vietarglieli in assoluto. Invogliamolo al gioco fisico lasciandolo che si esprima anche con il corpo, portiamolo appena possibile al parco, in giro in bicicletta, o proponiamogli delle belle passeggiate, facciamo in modo che lo svago sia percepito come un momento di divertimento ludico fisico. In questo modo eviteremo quello spiacevole abbinamento che sport è sempre e soltanto uguale a orari, a regole, a palestra, a piscina, oppure uguale a saggio, a competizione, a giudizio e a sacrifici. A nessuno piace fare fatica e non divertirsi, tanto meno a un bambino piccolo di sei anni che vuole solo giocare. Quindi inizialmente lo sport deve essere vissuto come un momento di attività fisica giocosa e di divertimento, dove imparare i primi rudimenti e le prime semplici regole senza specializzarsi in una unica pratica sportiva, gli impegni e le competizioni potranno aspettare per quando il bambino sarà più grande.

C

Ogni genitore sa che osservando bene il proprio figlio scopre molte cose che il bambino non è ancora in grado di comunicare con parole sue. Quindi osserviamolo quando gioca in casa, quando è al parco, quando è da solo o con gli amici e notiamo se è più orientato al gioco individuale o di gruppo, se gli piace correre o magari preferisce giocare con il pallone, o se in piscina si diverte e chiede subito quando potrà ritornare. In questo modo saremo maggiormente in grado di orientarlo vero una pratica sportiva adatto a lui che potrà rinforzare il suo fisico e il suo carattere. Se vorrà in seguito cambiare specialità è bene che possa farlo, dopo aver però terminato gli impegni già presi. Per questo motivo quando il bambino è ai suoi primi passi sportivi, evitiamo di vincolarci a lungo termine con le società sportive, saremo in questo modo liberi di cambiare senza esercitare delle pressioni sul bambino.
Infine ricordiamo come sempre che il buon esempio vale più di mille parole, perciò **se anche noi siamo attivi e propositivi nella vita e magari facciamo del sano movimento fisico**, senza essere per forza dei campioni o degli atleti, è **più facile che anche i nostri figli saranno più attivi** e meglio disposti ad uscire di casa per divertirsi facendo magari un po' di sano sport .

Tecnico Ortopedico

LE ORTESI PER LA MANO

Rubrica a cura della
Dott.ssa Giulia Grazzi
Tecnico Ortopedico
Specializzata in flebologia

Gli infiniti movimenti che possiamo compiere con la mano, apparentemente elementari, sono resi possibili dalla sinergia di tutti i suoi muscoli, ossa e articolazioni. È una macchina straordinaria che necessita di pochissima manutenzione, ma che non va trascurata. La mano è l'organo articolare più differenziato del corpo umano, esso presenta innumerevoli espressioni dinamiche e psicomotorie; infatti la mano non è solo un organo di esecuzione ma anche un recettore sensoriale, estremamente sensibile e preciso le cui informazioni sono indispensabili alla sua stessa azione.

Ossa, legamenti, tendini e articolazioni che permettono alle nostre mani e ai nostri polsi di svolgere la loro funzione, sono talmente numerosi che la possibilità di un evento traumatico durante il loro impiego è assai alta. Questa evenienza è ancora più elevata negli atleti, chiamati a portare oltre il limite intensità, frequenza e ripetitività dei gesti. Tra tutti gli sport quelli più a rischio sono: pallavolo, basket, calcio, box, arti marziali, sci e climbing.

I traumi possono essere classificati in due categorie principali: lesioni traumatiche e lesioni legate a un uso eccessivo, il cosiddetto "overuse".

Alcune delle **lesioni traumatiche** più comuni sono le lussazioni articolari, le distorsioni, gli stiramenti muscolari, le fratture e le lesioni tendinee e legamentose.

Le fratture e microfratture più comuni colpiscono le dita proprio per la loro estrema mobilità e nel contempo fragilità che le contraddistingue.

Le **patologie per uso eccessivo** comprendono infiammazioni tendinee, compressioni nervose e fratture da stress.

I tutori e le ortesi sono i dispositivi medici che applicati sopra o attorno a un segmento leso aumentano, migliorano o controllano la funzione compromessa e vengono utilizzati in ortopedia o traumatologia, nel trattamento di alcune di queste patologie. Li possiamo classificare in due macro gruppi: "preconfezionati" e "su misura". La categoria dei "preconfezionati" comprende una grande varietà di tutori in commercio con misure, taglie e funzioni diverse ma che non sempre sono in grado di rispettare con precisione l'anatomia della mano.

Nel gruppo del "su misura" troviamo i tutori e gli splint (in italiano "stecca"). Merita un approfondimento il ruolo del tecnico ortopedico nella progettazione e realizzazione di splint su misura modellati direttamente sulla mano del paziente che presentano notevoli vantaggi. Costituiscono infatti un trattamento riabilitativo anche domiciliare, inoltre sono leggeri ma al contempo resistenti, facilmente rimovibili e facilmente lavabili. Un tutore personalizzato ha inoltre il grande vantaggio di poter essere continuamente rivisto e modificato nel tempo in base alle mutate esigenze indicate dal piano di trattamento deciso dal terapista e dal medico specialista.

La tutorizzazione degli arti superiori, diversamente da quella degli arti inferiori , tesa fondamentalmente al recupero di una azione antigravitaria compromessa, ha lo scopo di favorire il recupero di una funzione lesa, senza limitare la funzione tattile-sensitiva, soprattutto della mano. Così la realizzazione delle ortesi per mano presenta una grande difficoltà tecnica legata sia alla qualità che alla quantità dei movimenti fini propri di questo distretto (oltre 20 movimenti elementari); movimenti che non sono riproducibili con cinematismi sovrapposti agli assi articolari anatomici senza determinare un intollerabile ingombro meccanico. Da questa limitazione meccanica nasce la necessità di una grande semplificazione e la conseguente approssimazione della motilità assistita consentita dall'ortesi. Un altro grosso scoglio produttivo è costituito dalla grande variabilità delle forze elastiche legate al controllo della mano, diverse per ogni singolo raggio, sia in condizioni di riposo che di attività.

Molteplici sono le funzioni degli splint o tutori per la mano:

- immobilizzazione e sostegno
- il blocco di un segmento articolare
- la prevenzione e la correzione di deformità
- la facilitazione di una funzione
- il vicariamento di funzioni motorie assenti
- il controllo direzionale del movimento.

A seconda del tipo di azione esercitata, gli splint o tutori per mano possono essere distinte in:

- Preventivi
- Facilitanti
- Sostitutivi, esempio ad un apparecchio gessato.
- Funzionali

In merito ai principi di progettazione e di costruzione occorre tenere in considerazione gli aspetti biomeccanici legati:

- Alla possibilità di applicare tutore preconfezionato o alla necessità di costruirlo su misura.
- Ai punti di applicazione delle forze.
- Alle caratteristiche di elasticità.
- All'eventualità di articolare o meno il tutore.
- Alla lunghezza delle leve.
- All' avvolgenza.

Esiste inoltre al giorno d'oggi una vasta scelta di materiali di costruzione con caratteristiche di resistenza ad elasticità meccanica variegate. Queste influiscono sui risultati funzionali che si possono ottenere e quindi, la scelta accurata degli stessi, consente di centrare meglio l'obiettivo che si vuole raggiungere.

Concludo dicendo che il ruolo del tecnico ortopedico, in collaborazione con il team medico, è quello di costruire ortesi che migliorino il grado di tollerabilità e consentano di affrontare meglio il periodo di riabilitazione e recupero. La scelta di utilizzare il "su misura" è ancor più utile negli atleti perché consente un precoce ritorno agli allenamenti e all' attività agonistica.

Attività Fisica

GINNASTICA PRESCIISTICA

TENERSI IN FORMA E PREVENIRE IL RISCHIO INFORTUNI

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

È vivamente consigliato nonché, si potrebbe dire, obbligato, dedicarsi alla ginnastica presciistica prima di tornare a percorrere le piste da sci. Non si tratta solo di un metodo per rimettersi e mantenersi in forma, ma anche e soprattutto di un allenamento che fa diminuire il rischio di incappare in infortuni sulla neve con ai piedi sci o snowboard.
Lo sci è uno degli sport che più possono dare adito a traumi, dato anche il miglioramento degli sci stessi verso però un aumento della velocità. Sono le ginocchia ad essere maggiormente sollecitate durante le discese, per questo una preparazione motorio è estremamente utile e necessaria. Ecco perché gli allenatori propongono tra i principali esercizi anche *plank* a terra e *squat* a corpo libero, così da rinforzare i quadricipiti e fortificare gli addominali.
Riscaldamento e allenamento sono fasi da perseguire con metodo e l'ideale è pertanto farsi accompagnare su questa strada, magari frequentando un apposito corso di ginnastica presciistica caratterizzato da un preciso programma di lavoro.
L'inattività che interessa il fisico durante il periodo estivo e quando cioè non si possono mettere gli sci ai piedi, impone di seguire consigli ed eseguire esercizi che per essere efficaci devono essere svolti in sequenza: da un minimo di 10 volte per un massimo di 2 ripetizioni. Tra un esercizio e l'altro è necessario un periodo di recupero di alcuni minuti, in base anche a quella che sarà la risposta personale allo sforzo.

Può giovare iniziare con una successione di saltelli sul posto da fermi o con una corda: in tal modo il tronco e il bacino si movimenteranno opportunamente; fare dei balzi combinati con calciata all'indietro, o degli affondi col ginocchio in avanti, abbinando il movimento di braccia e gambe, oppure salire e scendere un gradino di step alternato per accrescere l'elasticità corporea.

Meglio esercitarsi a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi?
Gli esercizi a corpo libero rispetto a quelli con attrezzi presentano dei vantaggi a anche dei limiti. È possibile perfezionare l'equilibrio e stimolare i muscoli stabilizzatori; si ottiene un più buon effetto cardio negli esercizi eseguiti in velocità e tutti i muscoli del corpo vengono sollecitati in modo omogeneo; è invece difficile allenare nello specifico alcuni gruppi muscolari, come i deltoidi e i glutei. Inoltre, raggiunto un certo livello, si tende a fare progressi in modo più lento, perché non sempre è possibile accrescere lo stimolo. A questo proposito entrano in gioco più favorevolmente gli esercizi con gli attrezzi. È inoltre assodato che, in presenza di determinate problematiche come un mal di schiena o dolori alle articolazioni, gli esercizi con gli attrezzi consentono di eseguire movimenti con maggiore comodità e specialmente in posizioni di sicurezza.
Potremmo sottolineare a questo punto che le due tipologie di esercizi sono complementari e integrate in funzione delle singole esigenze, non antitetici. Lo stesso vale per il lavoro aerobico e per quello muscolare: sono ambedue fondamentali per una preparazione adeguata. Per il lavoro cardiovascolare di resistenza sono adatte tutte le attività aerobiche, come camminare in salita, correre, fare cyclette, utilizzare vogatore e stepper, oppure dedicarsi al pattinaggio per allenarsi allo sci di fondo. Il parametro da controllare è la frequenza cardiaca, che va mantenuta a un livello di intensità moderato, compreso cioè tra il 70 e l'80% della frequenza cardiaca massima. Per il lavoro muscolare, invece, sono convenienti gli esercizi per i muscoli addominali come le torsioni del busto, crunch e plank; esercizi per la schiena, estensioni del busto e dei muscoli rematori; per poi completare il lavoro muscolare attivando gli altri muscoli con esercizi di isolamento (chiusure e apertura per adduttori e abduttori), curl (sollevamento pesi) per i bicipiti, spinte per i tricipiti e alzate per i deltoidi. Molto importanti, per una preparazione completa, anche quelle attività che stimolano la propriocezione, ovvero la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli; essa è ottenuta con l'ausilio di tavolette, bosu, stability ball. Infine, da non dimenticare gli esercizi di stretching e si mobilità articolare per distretto superiore, schiena e gambe.

Approfondimenti

PREPARAZIONI GALENICHE

Rubrica a cura del
Dr Stefano Gamberini
AFM Farmacie Comunali Ferrara

Per **preparazione officinale** si intende quanto allestito in farmacia seguendo le indicazioni della Farmacopea di un paese membro dell'Unione Europea.
Con il termine **preparazione magistrale** si intende, invece, il preparato eseguito seguendo le indicazioni di una prescrizione medica e/o veterinaria.
In entrambi i casi si parla genericamente di **preparazioni galeniche** facendo riferimento a Galeno, medico dell'antica Grecia a cavallo tra il secondo e terzo secolo d. C. cui viene ricondotta la pratica di comporre i rimedi medicamentosi miscelando sostanze a concentrazioni opportune, adattandole ai bisogni del singolo malato. Ogni farmacia è tenuta a garantire la fornitura di quanto richiesto nel più breve tempo possibile, compatibilmente con i tempi di approvvigionamento delle materie prime e della complessità della preparazione.
Per garantire una buona qualità dei preparati galenici e uniformarla a standard qualitativi stabiliti il farmacista è tenuto a osservare le «Norme di Buona Preparazione» (Nbp), un insieme di prescrizioni vincolanti pubblicate nella Farmacopea Ufficiale Italiana. Tali procedure attengono al personale, al laboratorio che, ogni farmacia è tenuta ad avere e utilizzare quando richiesto, (igiene, destinazione degli spazi, apparecchi e utensili necessari e che devono essere in buone condizioni di igiene ed efficienza e devono essere esibiti in caso di ispezione degli organi sanitari competenti), alle materie prime che devono essere

numerate, registrate ed i cui contenitori una volta esauriti devono essere conservati per ulteriori 6 mesi per poter eventualmente procedere ad ulteriori verifiche richieste, all'allestimento delle preparazioni (adempimenti preliminari, successivi, etichettatura che indichi anche se si sono utilizzati veleni, stupefacenti, sostanze ad azione potenzialmente dopante), agli obblighi per il farmacista che prevedono tra le altre cose che venga redatto un dettagliato foglio di preparazione cui verrà allegata copia dell'etichetta del preparato eseguito e alla sua stabilità (validità).
Poiché la sicurezza di un galenico inizia dai componenti, **l'acquisto delle materie prime deve essere tracciato ed effettuato esclusivamente presso ditte produttrici autorizzate dal Ministero della Salute e da distributori intermedi autorizzati dalla Regione di riferimento**.
Il farmacista deve poi preparare con cura l'etichetta che apporrà sul contenitore del prodotto finito premurandosi di indicarvi: il numero progressivo della preparazione (che andrà indicato anche sulla ricetta di cui conserverà copia e sul foglio di preparazione, il nome del medico, il nome del paziente se previsto, la data di preparazione, la composizione quali-quantitativa della preparazione (ogni principio attivo ed eccipiente utilizzato e quantità utilizzate in modo da consentire una precisa valutazione da parte dell'utilizzatore di eventuali rischi (allergie, incompatibilità con altri prodotti utilizzati, tossicità…), la data limite di utilizzo, il prezzo praticato distinto in materie prime usate, onorario, recipienti, eventuali addizionali (sostanze velenose, stupefacenti, coloranti, corrosivi), tutte le avvertenze d'uso che consentano l'uso in piena sicurezza.

Per quanto riguarda il prezzo dei prodotti allestiti in farmacia esso deve rispecchiare quanto previsto dalle tabelle degli onorari forniti dal ministero, per cui su tutto il territorio nazionale, in qualunque farmacia esso venga allestito, dovrà prevedere il medesimo importo.
Certamente oggi le preparazioni magistrali rappresentano la minima parte dell'attività della farmacia, ma rimangono pur sempre una peculiarità e caratteristica della professione. In alcuni casi rimane attività insostituibile, per esempio, per la formulazione estemporanea di prodotti a dosaggi di cui non esiste equivalente industriale, o non esistano più in commercio prodotti industriali di identica composizione, così come per formulazioni di cui il medico prescrittore richieda specifica composizione.

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

L'Ospedale "Ss.ma Annunziata" di Cento introduce una nuova tecnologia

La Cartella Clinica Elettronica

L'Ospedale "SS.ma Annunziata" di Cento, dal 9 Ottobre 2019, ha definitivamente messo a regime l'utilizzo della **Cartella Clinica Elettronica (CCE)**, documento digitale che viene creato e archiviato dalla struttura sanitaria, che ha in cura un paziente, per gestire in modo organizzato tutti i dati relativi alla sua storia clinica e garantire continuità al suo percorso di cura. Dopo un importante **fase di formazione** del personale sanitario e delle figure professionali che ogni giorno affiancano medici ed operatori, la nuova organizzazione clinica e sanitaria ha interessato i reparti:
Area Medica/Cardiologia, Area Intensiva, Riabilitazione, Piastra Chirurgica, Ostetricia, Blocco Operatorio, Lungodegenza.
La digitalizzazione è un tassello fondamentale per migliorare il Servizio Sanitario Nazionale e l'obiettivo di implementare, per ogni assistito, la cartella clinica elettronica (CCE), è un passo necessario che favorisce la rapidità e completezza delle informazioni a disposizione di strutture sanitarie, medici, operatori sanitari e pazienti, nel rispetto delle prescrizioni di legge a tutela della privacy.

L'Ausl di Ferrara, già da anni impegnata a introdurre soluzioni informatiche per la semplificazione dei processi aziendali e la gestione dei percorsi diagnostici terapeutici assistenziali in ambito intraospedaliero e territoriale, anche per la CCE, ha predisposto un piano di backup, per la messa in sicurezza delle informazioni a garanzia delle attività clinico assistenziali in caso di temporanea indisponibilità del sistema.

InformaSalute.
A cura di: S. Beccari, R. Forni, I. Masina, E. Balboni, A. Ferraresi, F. Tassinari.
Tel. 0532 235.672/872/308
e-mail: comunicazione@ausl.fe.it
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Alimentazione

*a cura di Alvaro Vaccarella**

Cappelletti, vale la pena almeno a Natale!

Meglio i cappelletti o tortellini? Come dire: Ferrara o Bologna? Tema assai spinoso e delicato, capace di riscaldare gli animi, soprattutto quando predisposti da qualche bicchiere di vino. Per non parlare della preparazione del ripieno. Molti ricorderanno che all'inizio del mese di ottobre, in occasione della festa di San Petronio, a seguito delle dichiarazioni del vescovo della città felsinea, sulle pagine dei giornali si è scatenata una vera e propria «guerra di religione» fra i *puristi* che non tolleravano l'assenza di carne di maiale, e gli *accoglienti*, che proponevano una diversa composizione per chi seguiva un credo che non l'ammette.

Per quanto possa contare il mio parere, ritengo che disperdere un patrimonio di cultura e tradizioni costruito dalla storia e sedimentato nei secoli non sia una scelta vincente, e che non dobbiamo rinunciare alla nostra identità, neppure a quella gastronomica, per riguardo a etnie che spesso non contraccambiano con eguale rispetto e gratitudine, né con la dovuta reciprocità, le attenzioni ricevute.

Qualunque sia la scelta, tuttavia, è giocoforza immaginare che sulla tavola di gran parte delle famiglie del nostro territorio fra qualche giorno comparirà, contribuendo alla magica atmosfera che celebra la natività di Nostro Signore, **un piatto fumante di cappelletti in brodo**, sul quale spargeremo una più o meno abbondante spolverata di formaggio grana. Sarebbe una cattiveria del tutto

gratuita andare a fare le pulci sulla salubrità (o meno) dei cibi che allieteranno quel giorno di festa, e non intendiamo certo, in questa sede, salire in cattedra e puntare il dito su quanto poco sia salutistico consumare questo o quel manicaretto (ciccioli e salamina in primo luogo), per far sentire in colpa il cortese lettore che già pregusta il piacere di celebrare il rito del convivio con la propria famiglia.

È pertanto per pura curiosità e per il gusto (siamo in argomento, no?) di scoprire in quali settori si muove la ricerca, che riporto i risultati di un recente studio che ho scovato navigando in Medline, la più grande biblioteca virtuale che raccoglie le riviste scientifiche di interesse biomedico, prodotto dalla National Library of Medicine, che ha sede a Bethesda, nel Maryland, presso la sede del National Institute of Health (l'equivalente del nostro Istituto Superiore di Sanità).

L'articolo scientifico, pubblicato appena pochi mesi fa su una prestigiosa rivista australiana, è intitolato «*Effect of broth from meat of linseed-fed cattle on glucose-stimulated insulin release in healthy male volunteers*» e riporta i risultati di un esperimento assai elegante condotto da ricercatori dell'università ungherese di Debrecen. Diciotto volontari sani sono stati divisi in due gruppi. Per sei giorni al primo gruppo è stato offerto da mangiare brodo di carne proveniente da manzi nutriti con supplementi di semi di lino, notoriamente ricchi di acidi grassi poliinsaturi. Al secondo gruppo (di controllo) è stato fatto assumere brodo proveniente da animali nutriti con normale fieno, senza alcun supplemento. Al termine tutti i soggetti sono stati sottoposti al test del glucosio, che consiste nel determinare la glicemia e (in questo caso) il dosaggio anche dell'insulina, dopo l'assunzione di 75 grammi di zucchero. **Il primo gruppo ha mostrato un più basso livello di glicemia e di insulina** rispetto al gruppo di controllo.

Sarebbe oltremodo rischioso, sulla scorta di un singolo esperimento, trarre delle conclusioni sulla bontà o meno di una particolare dieta animale per la salute dell'uomo. Quello che mi preme sottolineare, ancora una volta, è che **la ricerca scientifica è costantemente impegnata per evidenziare i possibili miglioramenti nell'alimentazione umana**, al fine di mantenere il più a lungo possibile lo stato di salute del consumatore finale.

Leggendo e rileggendo l'articolo non sono riuscito a scoprire se il brodo ottenuto dalla carne dei bovini alimentati in maniera differente presentasse anche variazioni nel sapore rispetto alla norma, ma è presumibile che il gusto non sia stato diverso: in caso contrario sarebbe stato segnalato.

Dal canto nostro, per non sbagliare, siamo certi che i nostri lettori nella preparazione del brodo per i cappelletti di Natale, oltre al sedano e alla cipolla, aggiungeranno anche un bel pezzo di cappone al tradizionale manzo, per renderlo assi più gustoso. Ma che sia solo a Natale, mi raccomando. Da gennaio tutti di nuovo a dieta! Buone feste a tutti voi.

**medico e giornalista*

Per il cittadino

dott.ssa Annarita Santantonio, Dirigente del Compartimento Polizia Ferroviaria per l'Emilia Romagna

Polizia Ferroviaria: sostegno quotidiano

Diffondere la cultura della legalità e della sicurezza

Nata il 24 giugno del 1907, la Polizia Ferroviaria è una Specialità della Polizia di Stato, deputata alla prevenzione e repressione reati in ambito ferroviario, che garantisce la sicurezza di tutti coloro che, per lavoro o per svago, si muovono in treno o frequentano le stazioni ferroviarie, siti che nel tempo si sono trasformati da meri luoghi di transito in moderni terminal commerciali sempre più integrati nei quartieri in cui si trovano e centri di servizi a disposizione dei viaggiatori e di tutti i cittadini che abitano le zone a esse attigue.

Attualmente oltre 3 milioni e mezzo di persone circolano quotidianamente a bordo degli oltre 9 mila convogli su 16 mila km di linea ferrata che interessano quasi 2500 stazioni.

Nel contesto appena illustrato di vere e proprie «città in movimento», la Polizia Ferroviaria rappresenta la presenza rassicurante dell'uniforme che previene e reprime i reati. I dati statistici parlano infatti di un calo significativo dei principali delitti: -27% di furti, -37% di rapine, -5% di aggressioni, -47% di furti di rame, -9% di danneggiamenti.

Ma **la vera cifra distintiva della Polizia Ferroviaria è la prossimità**, il sostegno che quotidianamente viene offerto alle fasce deboli, mediante il rintraccio di migliaia di persone scomparse, in specie minorenni, il salvataggio di chi pensa di togliersi la vita e di chi durante un viaggio viene colto da malore; l'aiuto agli emarginati o in stato di bisogno.

L'evoluzione tecnologica della società moderna, se da un lato ha consentito lo sviluppo dei mezzi utilizzati per la prevenzione e il contrasto di eventi pericolosi e criminali in ambito ferroviario, dall'altro ha contribuito a rendere più impegnativo il lavoro degli operatori, soprattutto rispetto a prevenzione e repressione di comportamenti pericolosi e illeciti, principalmente dei giovani che, colti dalla noia o dalla **frenesia della vita moderna che spesso penalizza i rapporti familiari e sociali**, si rifugiano e si isolano nella tecnologia, facendo di smartphone e tablet i migliori amici e sostituendo la vita reale con la realtà virtuale di videogames e social-network, alla ricerca continua di nuovi stimoli e forti emozioni, vissute molto spesso in maniera estrema con conseguenze gravissime e talvolta letali.

Il Servizio Polizia Ferroviaria del Dipartimento di Pubblica Sicurezza per contrastare questi fenomeni e prevenire gli atteggiamenti che li determinano, ha realizzato da anni il progetto denominato «Train… to be

cool» dove *Train* è inteso come treno, ma anche come formazione, allenamento, educazione… per essere *cool*, ovvero in gamba, alla moda, «fichi» secondo il linguaggio giovanile. Un'idea rivolta agli studenti delle scuole secondarie di I e II grado degli istituti potenzialmente interessati dal fenomeno o perché vicini alla linea e alle stazioni ferroviarie o perché frequentati da pendolari, che si pone l'obiettivo, attraverso i relatori che sono operatori di Polizia formati con il supporto degli psicologi del Centro di Neurologia e Psicologia Medica del Dipartimento della P.S., di **far maturare la consapevolezza dei rischi presenti nello scenario ferroviario e di diffondere tra i ragazzi la cultura della legalità e della sicurezza**, sensibilizzandoli ad adottare comportamenti responsabili per la propria e l'altrui incolumità. Attraversamento dei binari, distrazione derivante dall'utilizzo di cuffiette durante la permanenza nelle aree ferroviarie, moda dei selfie, giochi di ruolo virtuali, lancio di oggetti in direzione dei convogli in transito, posa di ostacoli sui binari, introduzione abusiva in aree interdette, imbrattamento (*writing*) e/o il danneggiamento del materiale rotabile e delle infrastrutture ferroviarie rappresentano i più diffusi comportamenti giovanili da cui derivano gli incidenti talvolta mortali.

Anche a Ferrara esiste, presso la stazione estense, **l'Ufficio di Polizia Ferroviaria**, di cui si «celebra» proprio quest'anno il **70° Anniversario dalla sua istituzione**.

Contatti Questura

Corso Ercole I d'Este, 26
44121 Ferrara
telefono 0532-294311
http://questure.poliziadistato.it/it/Ferrara

50 ANNIVERSARIO
Giara assicurazioni
ZURICH
Vuoi risparmiare sulle tue polizze??
Oggi con Zurich Agenzia Giara Assicurazioni è possibile!
Chiedici un preventivo, anche tramite WhatsApp, è GRATIS!
La tua polizza può valere un buono benzina di € 20,00
Agenzia Generale di Ferrara:
Viale Manini, 5 - Tel. 0532 205151 - WhatsApp 380 6368626
Filiali: Bondeno - Cento - Poggio Renatico - Vigarano Mainarda

PIRJA EDISON
LAVORAZIONI IN FERRO
Cancelli di sicurezza - Tapparelle
Sostituzione serrature - Zanzariere
Infissi in PVC - Porte Blindate
PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI
Via Provinciale Bologna, 1
(Dietro al Supermecato Conad) - Pieve di Cento (BO)
Cell. 348 5221538 email: p-edison@live.it

EXCALIBUR SERVICE
Automazioni per cancelli
Residenziali Condominiali
Industriali
FAAC
DAITEM
Sistemi di allarme
Videosorveglianza
Cancelli battenti o scorrevoli - Barriere
Tapparelle e Persiane
Porte Garage Sezionali, Basculanti o Libro
Dissuasori - Porte Rapide - Porte Automatiche
EXCALIBUR SERVICE SRL - Via Bologna, 13 - 44042 Cento (FE)
Tel. 051 902547 www.excaliburservice.it - info@excaliburservice.it

100 PONTEGGI S.R.L.
100ponteggi@gmail.com Tel 051.68.61.504
www.100ponteggi.it
100 PONTEGGI S.r.l.
Ponteggi edili di tutti i tipi
Palchi per spettacoli
Ascensori da cantiere
Coperture provvisorie

Ferrara

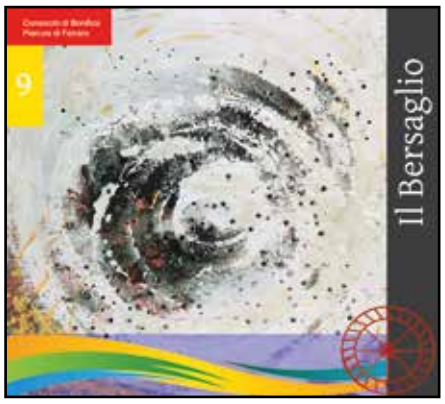
di Katia Minarelli

Al via i nuovi «appuntamenti con la Bonifica»

Presentato «Il Bersaglio», nono quaderno del Consorzio

Giovedì 14 novembre, presso lo splendido Museo di Casa Romei, è stato presentato il nono quaderno della bonifica dal titolo *Il Bersaglio* a cura di Barbara Guzzon.

Apre così il primo appuntamento a Ferrara, quest'anno saranno 6 gli appuntamenti con la novità che due di questi saranno itineranti in provincia, **ci si sposterà infatti a Cento e a Codigoro**.



A dieci anni dall'ultimo processo di unificazione dei Consorzi di bonifica ferraresi – dice Franco Dalle Vacche, presidente del Consorzio di bonifica Pianura di Ferrara – il quaderno è dedicato a chi ci ha preceduto: uomini (tanti), donne (più uniche che rare). Noi ci troviamo oggi al loro seguito nella cura di un territorio irripetibile, risultato della volontà, del costante impegno e di un originario sogno.

Unire persone vissute in periodi diversi e con attività professionali diverse – dice Barbara Guzzon che spiega il significato del titolo del quaderno – non era semplice, per cui essendo appassionata della settimana enigmistica, ho unificato tutto seguendo la logica del bersaglio, un gioco che gli enigmisti conoscono bene. Al termine di ogni storia di ogni racconto di un personaggio, c'è una logica di collegamento alla successiva, sono 13 personaggi che vanno dalla fine del '700 alla metà del '900, si parla di ingegneri, ragionieri, persone semplici della storia della bonifica oppure di persone molto famose, scrittori che hanno avuto modo di entrare anche per poco in collegamento con la bonifica.

Il secondo appuntamento ci sarà il 18 dicembre, questa volta a Palazzo Crema a Ferrara, sempre alle ore 17, relatore dell'incontro sarà il presidente Franco Dalle Vacche, che parlerà dell'evoluzione storica territoriale dei consorzi di bonifica, la crisi del '29 – new deal e la legge Serpieri del 1933.

A seguire il 22 gennaio sempre a Palazzo Crema, i relatori saranno il direttore generale Mauro Monti e i vincitori dei premi di studio «Giorgio Ravalli» e «Matteo Giari».

Il **13 febbraio** l'incontro sarà con Nicola Zamboni vincitore della seconda edizione del Concorso Nazionale di scultura «De Aqua et Terra», presso il Museo di Casa Romei.

Infine gli ultimi due appuntamenti in provincia, l'11 marzo a Cento, presso il Palazzo del Governatore in cui verranno presentati gli interventi di sicurezza idraulica nell'area centese, a cura di Valeria Chierici e Marco Volpin e a maggio, ultimo incontro, al momento la data è in fase di definizione, Barbara Guzzon e Marco Ardizzoni parleranno della storia della bonifica nel territorio dell'ex Consorzio I Circondario.

Conoscere i funghi — a cura del Gruppo Micologico di Bondeno

Fungo dell'olmo

Flammulina velutipes è il nome scientifico che viene dato comunemente al «**fungo dell'olmo**». Viene così chiamato perché spesso nasce sulle ceppaie dell'olmo, ma lo si può trovare anche su salice, pioppo, robinia, sambuco. È uno dei funghi più colorati e cresce prevalentemente in pianura in **pieno inverno**, anche in presenza di brina o neve. Ecco le sue caratteristiche:

Il cappello: da giovane è convesso ma tende a diventare piano con la maturità. Il bordo è ondulato e striato ai margini, non molto carnoso e nei funghi maturi ha un bel **colore giallo-aranciato**, più scuro al centro. Se il tempo è umido diventa **vischioso e lucido**. Può raggiungere il diametro di circa 8 centimetri, anche se mediamente arriva a misurare 3-4 centimetri.

Le lamelle: sono annesse al gambo, piuttosto fitte, e si notano anche le lamellule, cioè lamelle più corte che non arrivano a saldarsi al gambo. Prima sono bianche, poi passano al crema con frequenti macchie bruno-ruggine.

Il gambo: nel fungo giovane è dello stesso colore del cappello ma durante lo sviluppo diventa sempre più scuro fino a diventare **nero e vellutato** a partire dal piede ed è questa la caratteristica fondamentale da cui prende il nome: ***velutipes***. A volte può essere eccentrico (non attaccato al centro del cappello ma più spostato di lato), schiacciato, ricurvo, molto radicato nel legno.

La carne: **è bianco giallastra** nel gambo, arancione vitrea nel cappello, tenace ed elastica. Odore debole, indefinito. Il sapore è dolce e gradevole**.**

[Foto di Roberto Michelini (GMB)]

Il fungo dell'olmo si comporta sia da **parassita** che da **saprofita**: nel primo caso attacca le piante deboli o malate, nel secondo si nutre del legno di piante morte facilitandone la decomposizione.

E in cucina? *Flammulina velutipes* è un discreto commestibile. **Va consumato ben cotto**. È consigliabile una pre-bollitura di pochi minuti in acqua eliminando il liquido di cottura per togliere l'elevata vischiosità presente nel cappello. È un fungo adatto ad accompagnare carni e piatti a base di polenta.

Gruppo Micologico di Bondeno
Piazza Garibaldi, 5
Bondeno (FE) Cell. 320 4341865

LIPU Ferrara — a cura di CRAS "Giardino delle Capinere"

Martin pescatore

Tra gli uccelli più belli e colorati che frequentano le nostre zone merita senza dubbio un posto d'onore il Martin pescatore, *Alcedo atthis*. Il blu elettrico delle sue ali e del dorso, che contrasta magnificamente con il rosso mattone delle parti inferiori e con il bianco di gola e collo, rende inconfondibile l'aspetto di questo volatile e indimenticabile il primo incontro ravvicinato con esso. Il Martin pescatore è un uccello di piccole dimensioni, tipico delle zone umide che, come si può intuire dal nome, si nutre prevalentemente di piccoli pesci, gamberi, granchi, girini e insetti acquatici. La sua tecnica di caccia è formidabile: attende che la preda nuoti sotto uno dei suoi posatoi preferiti (ad esempio un ramo o una canna palustre sulle rive di un canale) e, con una picchiata velocissima e un tuffo sotto il pelo dell'acqua, la cattura col suo potente becco; talvolta può tuffarsi, addirittura, da un volo librato, stazionario eseguito da circa un metro di altezza sopra lo specchio d'acqua. Non è un uccello canterino ma il suo verso tipico, emesso spesso durante gli spostamenti, è facilmente riconoscibile. Nel nostro territorio il Martin pescatore è sedentario ma, negli inverni più rigidi, quando fiumi, canali e maceri gelano, tende a spostarsi verso le coste dove il clima più mite permette di trovare zone libere dal ghiaccio. Siamo sicuri che, d'ora in poi, ai vostri occhi non sfuggirà più questo piccolo folletto blu.

[Foto di Milko Marchetti]

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

Agromeccanica

Unima Ferrara sempre più attiva sul territorio

Presenza a Futurpera e due nuove sedi a Ferrara e a Bondeno

Da giovedì 28 a sabato 30 novembre, UNIMA Ferrara è stata presente con uno stand molto caratteristico presso Ferrara Fiere Congressi alla terza edizione della fiera di settore sulla pericoltura, Futurpera. L'Associazione degli agromeccanici, già Associazione Trebbiatori e Motoaratori della Provincia di Ferrara, **oggi rappresenta centinaia di aziende agricole**, tra cui un consistente numero di aziende frutticole. Non poteva mancare quindi, come nelle edizioni precedenti, una presenza significativa dell'associazione a questo appuntamento molto partecipato, che ha visto un incremento del 30% degli espositori rispetto all'edizione precedente. Anche le presenze in fiera hanno visto numeri in aumento, con rappresentanze internazionali da tutti i continenti. Per quanto riguarda invece il bilancio del periodo, **l'annata agraria 2019 è stata caratterizzata purtroppo da enormi problemi sia climatici che fitosanitari** che hanno portato gli operatori a considerarla tra i peggiori anni in assoluto per la produzione di pere, in particolare della varietà Abate Fetel, con danni stimati pari a circa 350 milioni di euro per il comparto frutticolo su Ferrara e l'areale della pericoltura che ha portato a una regressione di aziende agricole sul territorio pari a quasi un terzo nell'ultimo decennio. La cimice asiatica, l'alternaria e la maculatura bruna sono stati i motivi principali, oltre all'andamento climatico, di tutte le problematiche riscontrate sul campo, che hanno portato a danni medi aziendali che oscillano fra il 30 e l'80% del raccolto. Vari sono stati i momenti di approfondimento con incontri specializzati, che però ad oggi non hanno dato le risposte che gli operatori del settore si aspettavano per le prossime annate agrarie, tant'è che vi è molta preoccupazione per quelle che saranno le linee guida per contenere e limitare tali difficoltà. Da ultimo è grande l'attesa, a fronte della richiesta avanzata da tutte le associazioni, di risposte concrete e date certe, **per l'attuazione dei provvedimenti presi a livello regionale e nazionale** (80 milioni di euro annunciati dal Ministro dell'Agricoltura Bellanova), per sostenere le aziende agricole, interventi peraltro ad oggi ritenuti insufficienti.

Inaugurazione sede ferrarese e Convegno nazionale

L'agromeccanica protagonista dell'agricoltura del futuro

20 novembre - Inaugurazione sede ferrarese in via Bela Bartok 2

Nel prossimo domani, per far fronte a una popolazione in forte aumento, l'agricoltura dovrà produrre il 70% in più, mettendo in campo nuove tecniche per il **rispetto della sostenibilità ambientale, economica e sociale**. Queste le considerazioni di partenza del partecipato convegno tenuto a Ferrara, presso l'Hotel Duca d'Este, in occasione **della giornata inaugurale della nuova sede UNIMA**.
Per cambiare il futuro dell'agricoltura locale, occorre puntare sulla specializzazione, con tecnologie all'avanguardia messe in atto da figure dedicate alle varie lavorazioni: i contoterzisti. Il **contoterzismo** fornisce servizi agromeccanici e tecnologici ad agricoltori terzi, svolgendo una serie di trattamenti meccanici con mezzi propri, integrando la forza aziendale e spesso sostituendosi di fatto all'imprenditore agricolo. Oggi, la popolazione impegnata nel settore agricolo non supera il 4%, ecco perché appare auspicabile l'affidamento a figure come quelle dei contoterzisti. L'argomento è stato trattato durante il convegno che ha evidenziato quali sono le prestazioni di servizi per contoterzi che UNIMA fornisce al settore agricolo come **aziende agromeccaniche**, insieme alle potenzialità che **possono coadiuvare la filiera agricola**. Presenti circa 300 persone, tra cui le delegazioni di contoterzisti e agricoltori ferraresi e di altre province con in testa il presidente nazionale CAI Gianni Dalla Bernardina; aziende sementiere, di agrofarmaci e di fertilizzanti. Si sono interessate al tema anche alcune industrie agroalimentari (Deco industrie, Molini Pivetti, Vassalli Bakering, e Le Due Valli), l'Università di Ferrara e l'Ordine Nazionale dei Giornalisti.
La cornice è stata completata dalla presenza delle autorità di Ferrara, tra cui il Sindaco Alan Fabbri, l'Assessore all'Agricoltura della Regione Emilia Romagna Simona Caselli e l'Arcivescovo di Ferrara e Comacchio S.E. Giancarlo Perego.

Per info 0532 763274
www.unimafe.it

20 novembre - Convegno

UNIMA Interno della sede ferrarese con lo staff

La nuova sede a Bondeno

UNIMA Ferrara (Unione Nazionale Imprese di Meccanizzazione Agricola) ha inaugurato a Bondeno in piazza Garibaldi 57 la nuova sede dell'associazione nei nuovi locali, **ristrutturati e raddoppiati** rispetto al precedente ufficio. Il Direttore, Michele Pedriali, nel salutare tutti i contoterzisti e le aziende agricole intervenuti a questo momento di festa, ha evidenziato come proprio dieci anni prima veniva inaugurato in questo Comune il primo recapito sul territorio provinciale dell'associazione. In questi due lustri – ha affermato Pedriali – **è sempre cresciuto il numero di imprese che hanno trovato risposte fiscali, amministrative, tecniche e sindacali nella loro attività d'impresa**, tant'è che oggi UNIMA Ferrara è diventata un riferimento stabile e centrale per gli associati che continuano ad aumentare. Sono stati aperti inoltre altri uffici di recapito sul territorio, a Cento e a Codigoro, ed è stata inaugurata la nuova sede provinciale a Ferrara. Il Presidente dell'associazione, Raffaele Viaggi, agromeccanico di Cento, ha voluto sottolineare che è stata vincente la scelta del Consiglio di Amministrazione di UNIMA Ferrara fatta nel 2009 di voler essere vicini alle aziende, con una presenza di prossimità sul territorio. Tale presenza ha permesso sia di rendere fruibili **servizi di qualità** facilitando le aziende assistite nella loro normale attività d'impresa, sia di aumentare la collaborazione con le Istituzioni locali come ha confermato nel suo intervento di saluto il Vicesindaco di Bondeno e assessore alle attività produttive Simone Saletti, presente al taglio del nastro insieme al Parroco Don Andrea Pesci che ha impartito la benedizione al nuovo ufficio.

12 ottobre - Inaugurazione sede Bondeno

Natale sul ghiaccio

È iniziata la nuova stagione della Pista di pattinaggio su ghiaccio allestita dal Comune di Bondeno. Rimarrà aperta fino al **6 gennaio**. È una tradizione quasi ventennale che ogni anno vuole migliorarsi proponendo a piccoli e grandi non solo l'occasione di indossare i pattini, ma anche di vivere piacevoli momenti d'intrattenimento. Anche quest'anno il "bar baita di montagna" adiacente alla struttura del ghiaccio, consentirà ai genitori di attendere i propri figli in ambiente caldo e confortevole, sorseggiando un aperitivo o degustando prodotti tipici del Trentino. Fino al 17 dicembre la pista sarà accessibile dal mercoledì alla domenica, poi dal 18 dicembre al 6 gennaio sarà aperta tutti i giorni, dal mattino alla sera. Ecco i principali appuntamenti:

Sabato 14 dicembre
Ore 15,00 DISCO ON ICE

Domenica 15 dicembre
Ore 10.30 - 13.00 Laboratorio Disney sul ghiaccio
Ore 15.00 Festa Disney sul ghiaccio con gli ospiti d'onore Minnie e Topolino
Ore 18.00 COCO STUBE: SAPORI DAL TRENTINO

Sabato 21 dicembre
Ore 18,00 COCO STUBE: SAPORI DAL TRENTINO

Domenica 22 dicembre
Ore 10.00 apertura della pista con giochi e slitte per i piccoli
Ore 18.00 COCO STUBE: SAPORI DAL TRENTINO
Ore 21.00 FESTA CCRR SULLA PISTA!

Martedì 24 dicembre
Ore 22.00 FESTA DI NATALE AL COCO ICE BAR

Mercoledì 25 dicembre
Tutto il giorno I BABBI E LE BABBE NATALE SULLA PISTA
Ore 17.30 a bordo pista BRINDISI CON SPUMANTI TRENTINI
Ore 17.00 al COCO ICE BAR aperiCENA con BUFFET TIROLESE

Giovedì 26 dicembre
Ore 17.00 al COCO ICE BAR aperiCENA con BUFFET TIROLESE

Sabato 28 dicembre
Ore 18.00 SUPER BUFFET DEL MONTANARO al COCO ICE BAR

Domenica 29 dicembre
Ore 10.30 LABORATORIO DI CAPODANNO! Pista con giochi e slitte per i più piccoli
Ore 18.00 COCO STUBE: SAPORI DAL TRENTINO

Martedì 31 dicembre
Festa di CAPODANNO PER FAMIGLIE

Domenica 5 gennaio
Ore 10.30 LA BEFANA VIEN DI NOTTE... O DI MATTINA! Pista con giochi e slitte per i più piccoli
Ore 21.00 FESTA CCRR SULLA PISTA: si torna a scuola!

Lunedì 6 gennaio
Ore 10.00 PATTINIAMO CON MAMMA E PAPÀ ingresso omaggio ai genitori
Ore 18.00 in pista BATTAGLIA FINALE CON LE PALLE DI NEVE
Ore 18.00 alla COCO STUBE SUPER APERITIVO DI CHIUSURA PISTA

Cento
La Conversazione di Natale

Martedì 10 dicembre si è tenuta presso il Cinema Don Zucchini di Cento, la diciottesima edizione della "Conversazione di Natale" che ha avuto come titolo "Hesed. La tenerezza di Dio". Molti gli ospiti che hanno partecipato all'incontro, che ha visto come protagonisti Mons. Stefano Guizzardi, Patrizia Roncaglia, Anna e Giancarlo Mandrioli, Giuseppe Adani intervallati da suggestivi brani musicali eseguiti dal soprano Elisa Biondi accompagnata dal M° Emanuela Sitta.

Presepi in provincia:

fino al 19 gennaio 2020
OSPITALE DI BONDENO
Via Don Lanfranchi (dietro a chiesa)

fino al 6 gennaio 2020
BONDENO
Chiesa delle Catene

Martedì 24 dicembre, a partire dalle 16.00
COMACCHIO - CENTRO STORICO
Comacchio... un presepe d'acqua
Une not a Batlàm. Tante attività in attesa della rappresentazione della Natività sul ponte Trepponti con giochi di luce e musica

Martedì 24 dicembre, a partire dalle 22.00
IL PRESEPE SULL'ACQUA - NATALE SUB
fossato del Castello Estense

Dal 23 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020
SALA ALFONSO I DEL CASTELLO ESTENSE
Presepi nel mondo. Mostra di presepi della collezione di Ada Vecchi Simani
Oltre mille presepi da tutto il mondo.

ERBORISTERIA IL QUADRIFOGLIO S.N.C.
Erbe officinali ed aromatiche - Cosmesi Naturale
Alimenti biologici - Integratori alimentari
Tisane e infusi gradevoli e funzionali
ARTICOLI DA REGALO
Piazza G. Garibaldi, 85 - Bondeno (FE)
Tel. e Fax 0532 894418
email: erb.quadrifoglio@gmail.com

break point
PIZZERIA IN BONDENO
Via della Fornace, 20 - Bondeno (FE)
Tel. 0532 896487 - Cell. 347 9024827
Aperto tutti i giorni a pranzo (escluso sabato e domenica)
Aperto tutte le sere tranne il martedì sera

Buffetti Rivenditore Autorizzato
Forniture per l'ufficio e non solo...
Bondeno Ufficio
Via de Amicis, 5/b - Bondeno (FE)
Tel. 0532 897089 - Fax 0532 897303
E-mail: bondenoufficio@libero.it
Bondeno Ufficio Snc - Affiliato Buffetti
Finale Ufficio
Via Rotta, 14/E - Finale Emilia (MO)
Tel. 0535 90137 E-mail: finale@bondenoufficio.it
Finale Ufficio - Affiliato Buffetti

VENDITA AUTO
• NUOVO & USATO MULTIMARCA
ASSISTENZA AUTO
• TAGLIANDI IN GARANZIA, MECCATRONICA, CARROZZERIA, GOMMISTA, SOCCORSO H24, DETAILER, REVISIONI AUTO/MOTO
IMPIANTI GAS BRC
DediCar
GATTI AUTO SRLS
VIALE G. MATTEOTTI 51
44012 BONDENO(FE) 0532 893113
INFO@GATTIAUTO.IT

EDICOLA PIÙ di Raffaella e Lucia
TABACCHERIA • RICEVITORIA
ARTICOLI DA REGALO • CARTOLERIA
EDICOLA PIÙ di Passardelli Raffaella
Via Fornace, 1/5 Bondeno (FE)
Tel. e Fax 0532 898103

i viaggi di lara
Piazza Garibaldi 101/A - Bondeno (FE)
Tel. 0532 893384 Fax 0532 891615
www.iviaggidilara.com
info@iviaggidilara.com

IL COLIBRÌ BAR PIZZERIA Ristorante
Via Madonna della Pioppa, 12 - 44012
Ospitale di Bondeno (FE)
Tel. 0532 893138 - Cell. 334 1417388
CHIUSO IL LUNEDÌ - Seguici su facebook!

Letteratura

di Giuseppe Pederiali [tratto da Libero del 6 aprile 2003]

Come ogni Natale, l'omaggio speciale di un racconto

Il Topo di Chiavica, che per un equivoco, andò in paradiso

Era un topo di chiavica ma si faceva chiamare Topo da Chiavica, per darsi un poco di importanza. Anselmo lo aveva incontrato in una cella della rocca di Fontanellato dove giaceva prigioniero.
«Se ti avanza qualche briciola, pensa a me» aveva detto il topo.
La pagnotta per poco gli andò di traverso, per la sorpresa e perché era una schifezza.
«Tu parli?» domandò Anselmo.
«Sei sordo?» domandò il topo. E raccontò: «Sono un topo al quale gli ottanta prigionieri che ti hanno preceduto, prima di morire d'inedia, hanno insegnato la lingua degli uomini, insieme a molte altre pozioni».
«Si dice nozioni».
«Stai parlando con l'unico passatempo di quaggiù. Purtroppo I prigionieri non erano tutti uomini colti. Il primissimo mi insegnò soltanto parolacce longobarde. Il secondo era un filosofo bizantino che di cultura ne possedeva troppa: fece un tale pasticcio nella mia testa che ci vollero i due ignoranti successivi per ridarmi chiarezza».
Anselmo promise di insegnare al Topo da Chiavica tutto quello che sapeva in cambio del suo aiuto.
Fuggirono dal castello di Fontanellato e insieme percorsero le strade della padania.
Il Topo, nascosto nel cappuccio di Anselmo, ogni tanto rivolgeva domande all'amico:
«Un topo che riesce ad evolversi, tanto da conquistare la scienza umana, può andare in paradiso?».
«Neppure l'uomo più sapiente della terra va in paradiso se non lo merita».
«Dunque dovrei stare attento a non evolvermi troppo».
«Guardati soltanto dal Male. Non sei un angelo, ma puoi essere un'anima giusta, anche se dentro un corpo topesco».
Un brutto giorno nell'attraversare una piazza, il topo finì sotto lo zoccolo di un cavallo e morì. Anselmo lo seppellì in campagna, sotto un albero, gli dedicò una preghiera, e proseguì il suo cammino.
Correva l'anno 1077 e quando il Topo da Chiavica si presentò sulla soglia del paradiso per vedere se lo facevano entrare, nessuno trovò il tempo di dargli retta, troppo occupati a osservare la disputa tra papa Gregorio VII e l'Imperatore. Poi nacquero altre dispute, scoppiarono guerre, pestilenze, carestie. Arrivava gente di continuo: imperatori, re, papi, nobili, monaci, mercanti, servi, contadini. E il topo sempre aspettava. Gli venne il dubbio di essere stato dimenticato e allora si fece sentire.
«Non ti abbiamo dimenticato» gli risposero un giorno, verso l'anno 1724. «Solo che non riusciamo ancora a decidere se davvero un topo può entrare in paradiso. O all'inferno. O comunque in uno dei luoghi riservati agli uomini».

Disegno di Gianni Cestari

Passarono altri due secoli, anno più anno meno, e il Topo da Chiavica continuava ad aspettare con molta pazienza. Gli arrivava l'eco delle lunghe discussioni, delle disquisizioni teoriche, erudite, sottili, tanto sottili che poi si spezzavano e gli oratori dovevano ricominciare dal principio. L'argomento era sempre quello. Poteva un topaccio di chiavica, benché istruito e buono, entrare in paradiso?
Nella primavera del 2003 il Topo di Chiavica fu convocato.
«Ci dispiace» gli dissero. «Ma proprio non sappiamo prendere una decisione in breve tempo. Passeranno secoli, forse millenni».
«Ma intanto io dove vado?».
«Non sapendo dove metterti, abbiamo deciso di rimandarti sulla terra».
Topo da Chiavica si risvegliò nella nidiata di una topa che abitava in una fogna di Piacenza. Minuscolo, rosa, con gli occhi ancora chiusi, non lo si distingueva dai suoi fratelli. Ma ricordava tutto e sapeva parlare. Riprese gusto alla vita terrena, ma non volle più parlare la lingua degli uomini, neppure il giorno in cui un ragazzo, un certo Paolo, senza volerlo gli pestò la coda. Aveva deciso di vivere soltanto da animale.

Libri

di Rita Molinari

Leonora Guerrini

Una ragazza particolare

Una ragazza particolare – Lo scrigno dei desideri di Leonora Guerrini vuole raccontare ai giovani lettori una delle possibili storie della vita di una ragazza molto famosa, ma poco graziosa che ha scelto di dedicare tutte le energie e il suo amore agli altri: bambini, adulti, animali. Attraverso un percorso di solitudine e di emarginazione (il libro è infatti dedicato «alle persone che nessuno vede – alle persone che vedono a occhi chiusi») la protagonista, **grazie al suo coraggio, riuscirà a compiere un'impresa quasi impossibile**. Un gesto di bontà incondizionata che le farà guadagnare il dono più bello e importante: l'amore di grandi e bambini, ma soprattutto quello di un Principe molto speciale. Il libro vuole essere un inno di speranza e di gioia per quanti, non solamente bambini, si sentono incompresi, inadeguati, soli, invisibili… Una favola delicata e intensa che offre lo spunto per approfondire **molti temi: l'accettazione del diverso, il coraggio delle scelte, la capacità di fare squadra, il desiderio di essere amati**.

«… E si sa, l'inverno insieme alla primavera, all'estate e all'autunno è la stagione migliore per conoscere l'amore…»

Le illustrazioni di Giampaolo Atzeni, maestro della Pop Art e pittore conosciuto a livello internazionale, completano il percorso fantastico. Con questo libro la scrittrice parla ai bambini e agli adulti suggerendo di non fermarsi alle apparenze perché «Ogni persona al mondo possiede qualcosa di speciale».

LIBRO AD ALTA LEGGIBILITÀ

Il libro sarà presentato **martedì 17 dicembre presso l'Istituto Comprensivo di Argenta alle ore 11:00.**

L'AUTRICE **Leonora Guerrini**, giornalista e scrittrice, lavora presso l'Ufficio Comunicazione di Confagricoltura Ferrara. Scrive fiabe e favole per bambini e non solo per loro e i suoi racconti sono utilizzati per progetti e laboratori didattici rivolti agli alunni della Scuola Primaria. Si è aggiudicata numerosi riconoscimenti in ambito letterario. Ha pubblicato: *I Tesori di Nonno Bebo* (G. Panini, 2000) – *La Befana e il Principe dei Minatori* (Ediz. Trentini, 2003) – *I Tesori di Nonno Bebo* (2. ed. Este Edition, 2007) – *Libera. Poesie e Pensieri* (Este Edition, 2009) – *Eventi di Cento Carnevale d'Europa* (Este Edition, 2010) – *Le magiche avventure di Beniamino. Il cavallo bambino* (Este Edition, 2012) – *Libera. Poesie e Pensieri* (2. ed. Este Edition, 2016).

L'ILLUSTRATORE **Giampaolo Atzeni** ha spaziato tra architettura e design, tra fotografia e giornalismo, prima di dedicarsi, negli anni '90, completamente alla pittura, punto di arrivo ineluttabile della sua ricerca artistica. Le sue opere, immediatamente riconoscibili per la loro originalità, si ispirano alla Pop Art e al pensiero metafisico. Oltre cento le mostre realizzate, in Italia e all'estero, e moltissimi i riconoscimenti critici. Attualmente vive e lavora a Roma. www.giampaoloatzeni.com

LA TRADUTTRICE **Valeria Bolognesi Bowers**, nata ad Argenta (FE), si è laureata in Fisica Generale presso l'Università di Ferrara e ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Fisica Nucleare e delle Particelle presso il Fermi National Accelerator Laboratory a Chicago, USA. Programmatrice di software ed esperta di database, dal 1996 vive col marito negli Stati Uniti.

Un libro sui giornalisti di Giorgio Rinaldi

Il mestiere del giornalista è molto invidiato, forse perché, nonostante tutto, ancora richiama alla mente rocamboleschi servizi in paesi dilaniati da guerre o abitati da popolazioni misteriose; cene galanti in esotici locali, viaggi da favola, incontri seducenti. I giovani, soprattutto, ne sono fatalmente attratti, ma presto si accorgono che la «gavetta» è lunga e impegnativa. Tanti, comunque e per fortuna, riescono bene. Nel grande oceano delle più svariate notizie, albergano figure molto pittoresche che, spesso, sfuggono all'occhio di chi la categoria non la conosce o ne ha poca dimestichezza. Fra veri, falsi e travisati giornalisti nonché i temuti *merenderos*, in questo libro si è tentato un «viaggio tra i viaggi», descrivendo personaggi e fatti, rigorosamente reali (anche se riadattati), sempre con occhio ironico e divertito, sperando di svagare il lettore che, infine, forse sognerà di meno pensando ai giornalisti, ma apprezzerà di più chi lavora con la penna e con la tastiera.

Sofritti Maurizio e figli
IMBIANCHINI
dal 1976

Sofritti Maurizio e figli Imbianchini
dal 1976 effettua lavori di:
• Imbiancature case (interno ed esterno)
• Cartongesso
• Trattamenti antimuffa
• Lavorazione con piattaforme aeree
• Cappotti (Termici e acustici)
• Segnaletica Stradale
• Restauro immobili (compresi di impiantistica completa e pavimentazione)
CHIAMACI PER UN PREVENTIVO GRATUITO E PAGAMENTI SU MISURA

MAURIZIO 348 2217487 • ALBERTO 349 5546443 • LEONARDO 348 9602447
www.sofrittiimbianchini.it - sofro21@hotmail.it

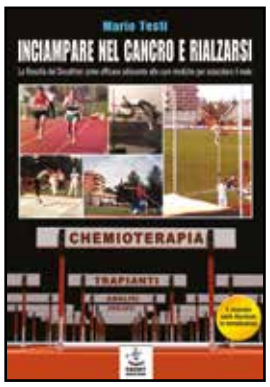
Libri

di S.A.

Mario Testi

Inciampare nel cancro e rialzarsi

Un libro dal titolo parlante: *Inciampare nel cancro e rialzarsi. La filosofia del Decathlon come efficace adiuvante alle cure mediche per ostacolare il male* [Faust Edizioni 2019]. L'autore è Mario Testi, titolare della cattedra di Scienze Motorie e Sportive nel Liceo «A. Roiti» di Ferrara e consulente tecnico-sportivo della trasmissione ICARUS 2.0 di Sky Sport. Testi ha scelto di raccontare la sua esperienza con la malattia, precisamente un tumore (mieloma multiplo) diagnosticatogli nel 2016 e per il quale ha affrontato due trapianti di midollo; ha voluto metterla a disposizione di quanti stanno combattendo come lui, con la speranza che questo «ostacolo» possa essere affrontato con consapevolezza e coraggio. Per anni impegnato nell'atletica leggera, il professore **ha tratto dallo sport e in particolare dalla disciplina del decathlon, una sorta di modalità operativa idonea anche a un percorso medico**: lo chiama *decathlon della sopravvivenza*, perché è una strada composta da più tappe da affrontare in modo sequenziale, con adeguata preparazione prima di ognuna; nel caso specifico il medico, quasi fosse un allenatore, ha il compito di presentare e raccontare nei minimi particolari tutto ciò che potrà accadere e quello che occorre fare per mettersi nelle condizioni di vincere. Se da un lato sappiamo bene che di fronte al cancro non è solo questione di volontà o di impegno da parte della persona che ne è stata colpita, dall'altro siamo accompagnati da Mario Testi a considerare che in ogni caso avere degli strumenti a cui appoggiarsi una volta incappati in questi spiacevoli «inciampi» è fondamentale per non abbattersi, insieme ai propri familiari, e per riuscire a raggiungere più di una vittoria. Tutti i proventi dell'autore derivanti dalla vendita del libro saranno devoluti all'AIL (Associazione italiana contro le leucemie-linfomi e mieloma) – Sezione di Ferrara: anche dare una mano alle associazioni che sostengono la ricerca scientifica è tra le finalità poste dal prof. pubblicando il suo libro. **Presentazione per docenti e studenti il 20 dicembre** dalle ore 9 alle 11 presso il Liceo «A. Roiti».



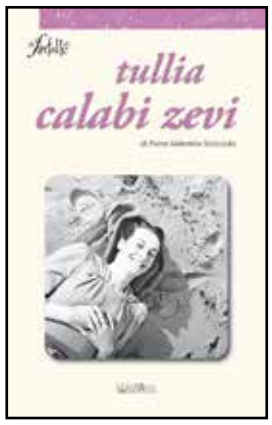
Libri

di Rita Molinari

Puma Valentina Scricciolo

Tullia Calabi Zevi

È stato presentato a Ferrara, presso la Sala dei Comuni del Castello Estense, il libro di Puma Valentina Scricciolo intitolato *Tullia Calabi Zevi* (ali&no Editrice 2019). Un'opera dedicata a questa celebre donna, scrittrice e giornalista di estrema cultura e personalità, alta voce dell'ebraismo italiano, membro della Commissione Italiana dell'Unesco e presidente della Comunità ebraica italiana (la prima figura femminile a ricoprire questo incarico). La presentazione è stata organizzata in occasione del centenario della sua nascita, **per l'interessamento di Paola Bassani**, presidente della Fondazione Giorgio Bassani: l'autore del *Romanzo Ferrarese* fu amico fraterno di Bruno Zevi, marito di Tullia. Non solo l'amicizia ha legato questi personaggi, ma naturalmente le vicende della vita, in un periodo difficile e tragico della storia dell'umanità, quando imperversavano le Leggi razziali che cambiarono l'esistenza di molte famiglie. Tullia Calabi, nata e cresciuta a Milano da una famiglia della borghesia ebraica, e di madre ferrarese, dopo il trasferimento in Francia fuggì negli Stati Uniti in seguito all'emanazione delle Leggi e tornò in Italia nel dopoguerra, inviata come corrispondente estero al Processo di Norimberga.



Il volume, **con la prefazione di Liliana Segre**, racconta di questo e di tanto altro: una biografia in forma di narrazione, con immagini inedite e testimonianze che ripercorrono la vita di Tullia nei suoi affetti privati e negli impegni pubblici, e che fanno emergere la sua attenzione alle minoranze, il tema della parità dei sessi e dell'uguaglianza delle donne e i successi ottenuti come presidente della Comunità ebraica italiana. «Le cose importanti nella vita accadono, lasciati vivere» ripeteva a se stessa per farsi forza: così è apparsa sempre, una donna forte, autorevole ma posata, un modello per le giovani generazioni spinte ad attivarsi concretamente nella società. Un altro esempio per Ferrara, insieme a Bassani, di proficuo impegno civile.

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.

SCHIAVINA
SOLIDA SERENITÀ
IMPRESA DI COSTRUZIONI
SCHIAVINA geom. Marco
Costruttori con passione
Terre del Reno - loc. Sant'Agostino (FE) Cell. 338 7605745
tel./fax. 0532 846714 - schiavinamarco@libero.it - schiavinamarco@legalmail.it
Dal 1954
TÜV SÜD
ELENCO DI MERITO IMPRESE EDILI
Regione Emilia Romagna
PROTOS
SOA
OGI IIIBIS
NUOVE COSTRUZIONI RISTRUTTURAZIONI
ADEGUAMENTI ANTISISMICI IN
AMBITO PRIVATO E PUBBLICO