



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

15 aprile 2014

ARGOMENTI:

- Questa mattina al Coni, la riunione della commissione contributi e accorpamenti
- Non regole da rispettare ma scelte per vivere in un modo più sano; Domani "Alt alla pigrizia" una serie di iniziative promosse da ALT, associazione contro la trombosi, per sensibilizzare giovani e non.
- Carceri, in toscana 24 detenuti si sono laureati presso l'Università di Firenze, grazie aò polo universitario penitenziario della toscana.
- Autostop e canoa, il viaggio di un giovane Palermitano, sulle tracce del grande scalatore Walter Bonatti

CONI**Contributi e accorpamenti, si decide**

ROMA - Si terrà stamane al Coni la riunione della commissione contributi e accorpamenti con il presidente Malagò. Si dovrebbe definire l'annosa querelle della redistribuzione dei contributi, verosimilmente a spese del calcio. Una riforma che non dovrebbe entrare in vigore prima del 2015. Di pari passo si cercherà di definire i possibili accorpamenti tra federazioni e discipline associate.

CORRIERE dello SPORT
STADIO

«La nostra vita può diventare più bella se scegliamo di vivere in un modo sano»

Quanti Alt dobbiamo dare alla nostra vita... Alt al fumo, alt all'alcol, alt al colesterolo. No, non è una punizione, ma un modo per vivere meglio. Perché le cifre sono impressionanti. «Ogni anno in Italia si contano 600 mila casi di trombosi e malattie cardiovascolari», spiega Lidia Rota Vender, presidente di Alt, l'associazione per la lotta a queste patologie. «Il

fatto è che un terzo possono essere prevenute», spiega ancora. Certo, contro le debolezze del nostro patrimonio genetico e l'inquinamento delle città in cui viviamo (per ora) si può fare ben poco, ma una vita regolata, una dieta sana e un po' di attività fisica possono solo migliorare la qualità della nostra vita.

Appello Alt non ci chiede de-

naro, ma di volerci un po' più di bene, ci vuole sensibilizzare su come possiamo essere padroni del nostro destino. Un appello rivolto a tutti, ma soprattutto ai più giovani, perché è nei primi anni di vita che si decide il nostro futuro, fisicamente e culturalmente.

Le regole «Non esiste l'immortalità - ha spiegato ancora ieri mattina la dottoressa Rota - anche se prima dei 30 anni ci si sente invincibili. Il nostro organismo sa resistere agli insulti, ma dobbiamo dargli una mano. "Alt alla pigrizia" è il nostro motto. Non chiamiamole "regole" da rispettare,

ma "scelte", perché ognuno deve metterci del suo». D'altra parte basta pensare come sia in forte aumento l'obesità giovanile nel mondo occidentale e persino Michelle Obama si è messa a fare flessioni in Tv per invitare i bambini statunitensi a muoversi. La terza giornata in programma domani in tutta Italia contro la trombosi e le malattie cardiovascolari (che a ottobre diventerà una giornata mondiale) è un'occasione importante per capire come migliorare la nostra vita. Non perdiamola.

pa. m.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Domani urliamo:

«ALT alla pigrizia»

PIERANGELO MOLINARO

Cosa ci fanno undici campioni tutti insieme in Gazzetta? Vengono a giocare una partita particolare, lontani da piste e pedane, da cascate d'acqua e tabelloni. Una partita per noi, per farci capire che, con un po' di intelligenza e applicazione possiamo migliorare di molto la qualità della nostra vita. Maurizia Cacciatori (volley), Diego Confalonieri (scherma), Billy Costacurta (calcio), Nicola Damiano (basket in carrozzina), Valentina Marchei (pattinaggio di figura), Daniele Molmenti (canoia slalom), Samuel Pizzetti (nuoto), Elisabetta Preziosa (ginnastica artistica), Andrea Zorzi (volley) e la cantante Lu Colombo sono i titolari della «squadra della salute», una squadra particolare, con un allenatore particolare, Dan Peterson. «Quando mi chiama l'Alt - afferma il coach, 78 anni - faccio due piani di scale a piedi e subito mi sento meglio».

Pubblico Testimonial speciali per lanciare la giornata di domani con cui l'ALT, l'associazione contro la trombosi e le malattie cardiovascolari, domani con una serie di iniziative in tutto il paese, da Milano a Palermo da Verona a Bari, per sensibilizzare su come buona parte di queste patologie si possono prevenire con una vita sana, rispettando poche e semplici regole. Il tutto davanti ad un pubblico speciale i



ragazzi della scuola media statale Elsa Morante di Milano. «Il problema - ha detto Dan Peterson - è che in Italia la scuola non si impegna, se lo facesse il problema sarebbe minore. La realtà italiana è che le cose funzionano se una madre diventa la direttrice sportiva della sua famiglia».

Testimoni E gli atleti? Intervistati dalla madrina Federica Fontana si sono aperti. «Il messaggio che posso dare - ha detto Valentina Marchei - è di non mollare. Ho impiegato 9 anni ad inseguire le Olimpiadi e a Sochi ho vissuto i giorni più belli della mia carriera». E Nicola Damiano, capitano della Briantea basket in carrozzina: «A

Dieta sana, attività sportiva o tanto buon senso possono regalarci un vita di qualità

16 anni per un incidente in moto ho perso l'uso delle gambe. Pensavo 120 chili, ora solo 75 e nonostante tutto vivo molto meglio grazie allo sport che, oltre alla salute, mi ha dato sogni e obiettivi». Maurizia Cacciatori: «Non serve diventare campioni per vivere in forma, ma credetemi, ne vale la pena». Oppure Samuel Pizzetti: «Provate a mangiare i cibi sani nel modo giusto. In pochi giorni la vostra vita migliore-

rà». Messaggi chiari e semplici di campioni diventati in molti casi anche genitori. «Negli anni di attività ho imparato cosa sia la vita sana, ora cerco di trasmetterlo pure ai miei figli, a tavola e cercando di fare attività con loro». Un messaggio che Federica Fontana ha amplificato: «Ragazzi, coinvolgete anche i vostri genitori ed i vostri nonni. Io da ragazza ero pigra, poi ho scoperto che muoversi è importante, ti cambia davvero la vita». Ed infatti Federica è l'immagine della bellezza e della salute. L'appuntamento è per domani con il sito www.giornatatomboosi.it: il sito aspetta un vostro selfie, naturalmente mentre fate attività fisica. Buona sudata a tutti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL MANIFESTO

Dieci regole per vivere alla grande

- 1) Prima di scendere in campo guardati allo specchio: il grasso sull'addome corrisponde al grasso intorno a cuore.
- 2) Studia gli avversari: fumo, vita sedentaria, alcool, cibi grassi. Fissa obiettivi e strategia.
- 3) Parti all'attacco ma senza esagerare, ogni giorno 40 minuti. L'attività fisica funziona quando inizi a sudare.
- 4) Mangia bene: ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, almeno 2 litri di acqua e non più di un cucchiaino da caffè di sale al giorno.
- 5) Coinvolgi gli amici, sfidali a fare meglio di te.
- 6) Dopo pochi giorni ti senti già più in forma.
- 7) L'allenamento ti aiuta a conoscere il tuo corpo.
- 8) Usa tattiche diverse: fai le scale a piedi, balla in compagnia, scendi dal tram 2 fermate prima.
- 9) Attenti agli autogol, non farti venire l'ansia.
- 10) Non mollare mai.



Network

Redattore Sociale

Agenzia giornalistica

Comunità e informazione sociale

My Account

Login

REDATTORIE
SOCIALE

NOTIZIARIO

Società

Disabilità

Salute

Economia

Famiglia

Giustizia

Immigrazione

Non Profit

Cultura

Punti di Vista

In Evidenza

Multimedia

Speciali

Banche Dati

Calendario

Annunci

Giustizia

NOTIZIARIO

Giustizia

Carcere

Criminalità - Mafie

Pedofilia

Sicurezza

Tratta - Prostituzione

< Indietro

Condividi

Testo A⁻ A⁺

Stampa

Toscana, 24 detenuti si sono laureati in carcere

E' il progetto 'Polo universitario penitenziario' promosso da Dap, Regione e Università. Complessivamente sono 68 i reclusi che frequentano l'Università

14 aprile 2014

su **RS AGENZIA GIORNALISTICA**

Scampla: a scuola una lezione sul carcere, con l'aiuto di Platone

Carcere. Nel Lazio in due mesi le presenze diminuite solo di 87 unità

Carceri, approvato il ddl. Antigone: "Diminuiranno cause e detenuti"

Aumentano i giovani adulti nelle strutture di detenzione

www.agenzia-redattoresociale.it

FIRENZE – In Toscana 68 detenuti frequentano l'Università e 24 sono quelli che si sono laureati fino ad oggi presso l'Università di Firenze. Tutto questo è reso possibile dal 'Polo universitario penitenziario della Toscana', un progetto promosso da Regione Toscana, Università di Firenze, Pisa e Siena e Dap. La Regione Toscana interviene ogni anno con un finanziamento di 25 mila euro a sostegno del polo. Le sedi ufficiali del polo sono le Case circondariali di Prato e Pisa nonché la Casa di reclusione di Ranza-San Gimignano, ciascuna dedicata alle attività che fanno rispettivamente capo alle università di Firenze, Pisa e Siena. Detenuti iscritti sono, o sono stati, presenti anche in altri istituti della Toscana: Volterra, Sollicciano, Siena, Livorno e Opg Montelupo. Al vertice del polo un Comitato di indirizzo e coordinamento. Nelle diverse sedi le attività sono affidate ai delegati dei tre rettori. L'ateneo fiorentino gestisce la segreteria regionale del polo, finanziata dalla Regione Toscana, costituita da operatori del Servizio

civile regionale e integrata con l'associazione del volontariato penitenziario (presso cui operano, come tutor senior, anche docenti universitari in pensione).

© Copyright Redattore Sociale

< Indietro

Condividi

Testo A⁻ A⁺

Stampa



Calendario

In primo piano: 16/04/2014 Il non profit in Italia. Quali sfide e quali opportunità per il Paese

« Aprile 2014 »						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6

Autostop + canoa copiando Bonatti 50 anni dopo

Igor D'India e i 2500 km fra Canada e Alaska
Niente telefonini nel ricordo del grande scalatore

GIORGIO LO GIUDICE

Sulle orme di Walter Bonatti ecco Igor D'India. Che cosa c'entra un palermitano di 29 anni con un grande personaggio della montagna che ne ha fatto la storia, dal K2 a tutte le esplorazioni successive? C'entra perché, come ha raccontato ieri Igor a ragazzi e ragazze dell'Istituto Mazzini di Via delle Carine, il suo incontro con i libri e con le imprese del grande scalatore, lo ha segnato per tutta la vita.

Sulle tracce Di qui la voglia di rifare un percorso che è stato di Bonatti: «Lo Yukon 50 anni dopo / 2500 km. in canoa sulle tracce di Walter Bonatti», è il nome dell'impresa che verrà realizzata con «Sport senza frontiere». Nel 1965 l'alpinista, esploratore e inviato della rivista Epoca, realizzò un reportage sulla sua traversata solitaria in canoa dei fiumi Yukon e Porcupine, sulle tracce dei cercatori d'oro. Fotografato il Chilkoot, si spostò per un sopralluogo nel Klondike, in attesa della fine dell'inverno. Riuscì a vivere l'emozionante momento della rottura dei ghiacci il 19 maggio 1965, girò per le valli di Bonanza ed Eldorado scoprendo le tracce della Gold Rush conoscendo gli abitanti del posto.



Igor D'India, 29 anni, ha deciso di unire la sua impresa al lavoro di Sport senza frontiere, l'associazione impegnata per assicurare il diritto allo sport ai bambini che non ne hanno la possibilità

Prima ricognizione Lo stesso giro che intende fare appunto Igor questa estate con un approccio «vecchio stile» all'avventura, senza radio, gps, telefoni. Nel 2013 Igor è già stato in Canada per una ricognizione e ricostruzione storica sul posto dell'impresa di Bonatti, i suoi incontri, i luoghi visitati. L'avvicinamento allo Yukon avverrà in autostop da Toronto, percorso già fatto per il sopralluogo, per restituire un aspetto più romantico alla spedizione. Con la canoa lo ha allenato la pluricampionessa italiana Anna Alberti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA