



**SELEZIONE STAMPA**  
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

2 ottobre 2018

**ARGOMENTI:**

- Su Repubblica di oggi: La squadra gay che sfida in campo i tabù del calcio
- "Ma icchè giocano anche quelli?" a Firenze l'incontro per discutere di diseguaglianze di genere a partire dai campi di calcio. Organizzato in collaborazione con l'Uisp Comitato di Firenze, presente Manuela Claysset
- Riparte da Grosseto la ciclopedalata "Verità per Giulio". Ciclisti accompagnati dal gruppo cicloturismo Uisp
- Giochi 2026: A Buenos Aires l'Italia presenta la candidatura Milano-Cortina
- Presidenza Figc, Nicchi difende il diritto di voto degli arbitri
- Rapporto ASviS 2018: focus sulle regioni e fotografia del territorio nei singoli SDGs
- L'Organizzazione mondiale della sanità lancia un appello ai governi per contrastare la sedentarietà; Nei Cral, circoli ricreativi assistenziali aziendali il divertimento e l'approccio mentale gli elementi cardini

**Uisp dal territorio:**

- A Forlì la Tango Terapia, la lotta alla sedentarietà è promossa dall'Uisp
- Mezza Maratona di Latina con il supporto tecnico dell'Uisp latinense. 700 i partecipanti
- A Siena inaugurata la Piscina Acquacalda gestita dall'Uisp Siena

- 4x4 Fest: il salone dell'auto in programma dal 12 al 14 ottobre a Carrara vedrà l'escursione nazionale Lunae Trail organizzata dal Sarzana Fuoristrada club by Uisp

La proprietà intellettuale degli articoli è delle fonti (quotidiani o altro) specificate all'inizio degli stessi; ogni riproduzione totale o parziale del loro contenuto per fini che esulano da un utilizzo di Rassegna Stampa è compiuta sotto la responsabilità di chi la esegue.

# La squadra gay che sfida in campo i tabù del calcio

A Firenze un docufilm contro l'omofobia  
Ma le società di A non hanno collaborato

FULVIO PALOSCIA, FIRENZE

**M**etti una sera, dopo cena, 2008. Un gruppo di ragazzi omosessuali che si ritrovano in un gay bar del centro di Firenze. E, tra una chiacchiera e un bicchiere, buttano lì l'idea di creare una squadra di calcetto a militanza *queer*. «Perché anche noi gay amiamo il calcio» afferma Paolo Nieri, presidente del Revolution Soccer Team, coscienti che una frase così, ebbene sì, è una provocazione. Ancora oggi, con la trappola "calcio uguale sport macho" sempre pronta a scattare. Nel frattempo la squadra si è affermata a livello nazionale battendosi non solo con avversari omosessuali e promuovendo un torneo (si chiamava "Finocchiona cup", con tutti i doppi sensi autoironici del caso) diventato internazionale: il prossimo *Florence International Soccer Tournament* si giocherà il 6 ottobre, il giorno dopo la prima del documentario "Il giocatore invisibile" alla rassegna di cinema omosessuale *Florence Queer Festival*. L'ha realizzato il regista Matteo Tortora (e l'ha prodotto Black Oaks) che ha trasformato la storia del Revolution Soccer Team nell'occasione buona per parlare dell'omosessualità nel calcio, «ultimo baluardo in Italia dove l'argomento non solo non è stato sdoganato – spiega Nieri – ma è proprio intoccabile.

Eppure, entrare in contatto con la nostra squadra per molti ha rappresentato un inizio di autoaccettazione che poi ha portato alla piena visibilità, e al dichiararsi». Alcuni giocatori si sono negati alla macchina da presa perché ancora su questo cammino: «Pur amandolo, da bambini, molti omosessuali hanno vissuto il calcio come una costrizione, come un arruolamento forzato nei luoghi comuni della virilità che sollevava i genitori da ogni dubbio. Che il pallone non sia uno sport "da signorine" è un concetto duro a morire, così come l'idea che le squadre femminili siano a maggioranza lesbica» aggiunge Nieri. E infatti le quote rosa del calcio hanno risposto no alle richieste d'intervista, così come si sono chiuse le porte delle squadre di serie A interpellate da Tortora: gli sponsor non avrebbero gradito. E se Nieri è ottimista: «Qualcosa deve per forza cambiare», Tortora – il suo è il primo documentario su omosessualità e pallone – invece vede nero: «Lo sport più popolare e trasversale d'Italia è anche quello dove i diritti civili vengono ignorati. È vero, i professionisti del settore che abbiamo intervistato dichiarano apertura, ma è la posizione di singoli che tra l'altro non vivono più il calcio in modo attivo». A Tortora, Cesare Prandelli e Billy Costacurta (impegnato in una campagna contro l'omofobia

nello sport) hanno affermato la stessa cosa: se avessero avuto a che fare con un giocatore gay in squadra, niente sarebbe cambiato nel giudicare il suo talento. Ma ambedue sostengono di non averne mai conosciuti «e questo dimostra come nessuno in fondo sfugga al pregiudizio» conclude Tortora. Il "frocio" e "finocchio" urlati da Sarri a Mancini durante Napoli-Inter, o il "se ci sono froci in nazionale, problemi loro" pronunciato da Cassano, sono robbaccia recentissima: «Proprio

per questo la nostra squadra coniuga divertimento e attivismo – spiega Nieri – Aiutati dal documentario, vorremmo accendere una riflessione e magari spingere qualche calciatore italiano al coming out, come ha fatto in Germania Thomas Hitzlsperger. E, perché no, spingere la Uisp e la Figo a mettere in cantiere

percorsi educativi sull'argomento». Il Revolution soccer team – che si allena una volta alla settimana a Castello, alle porte di Firenze, e recluta i calciatori o per passaparola o tra i contatti facebook – è aperto anche agli etero, «a patto che abbiano chiaro cosa significa giocare in una squadra gay».



News dalle Pubbliche Amministrazioni  
della Città Metropolitana di Firenze ■■■

[Sport]

Redazione Met Sport

## Uisp. Stereotipi e diseguglianze sui campi da calcio

*Incontro sabato 6 ottobre all'Atletica Castello*

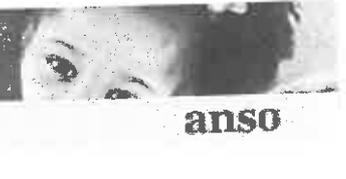


Si intitola “Ma icchè giocano anche quelli?” l’incontro organizzato sabato 6 ottobre all’Atletica Castello (via Reginaldo Giuliani 518, inizio dibattito ore 10) per discutere di stereotipi e diseguglianze di genere a partire dai campi da calcio. A lanciare l’iniziativa Comune di Firenze con il Festival dei diritti, in collaborazione con

UISP Comitato Di Firenze, Rete Lenford e Accademia della Crusca. In occasione della quarta edizione del torneo Florence International Soccer Tournament, organizzato dall’ASD Revolution Soccer Team, si è deciso di organizzare un momento di riflessione collettiva.

A confrontarsi e discutere sull’argomento Andrea Vannucci – Assessore allo Sport del Comune di Firenze, Luca Giacomelli – Rete Lenford Avvocatura per i Diritti LGBT, Cecilia Robustelli – Accademia della Crusca, Manuela Claysset – Responsabile Nazionale Politiche di Genere UISP, Tullia Russo – Team Brigata della Pace, Bartolomeo Gentile – Psicologo e la Revolution Soccer Team. L’incontro, aperto a tutti, è l’occasione per discutere e riflettere sugli stereotipi che tendono a discriminare e trovare delle soluzioni per contrastare e stroncare sul nascere tali comportamenti.

L’ASD Revolution Soccer Team è nata nel 2008 e da alcuni anni organizza il Florence International Soccer Tournament?Torneo internazionale di calcio a 5 gay e gay friendly. L’intento del torneo è quello di abbattere il pregiudizio omofobico che vede nel gay e nel calciatore due identità inconciliabili. “Il significato di questo torneo? – spiega Paolo Nieri, presidente di RST – Una spallata alle discriminazioni e ai luoghi comuni, ma anche un’occasione per divertirsi e stare insieme, tra chi ama giocare a pallone”.


**DOMENICA 7 OTTOBRE**
**OBIETTIVO**


press, commtech. the leading company in local digital advertising

anso

**IL GIUNCO.NET**  
 il quotidiano della Maremma



dal 1 giugno al 15 ottobre 2018  
**Studiare conviene!**



MESSAGGI

## La ciclopedalata "Verità per Giulio" attraversa la Maremma assieme ad un gruppo Uisp

di Redazione - 01 ottobre 2018 - 15:28



**GROSSETO** – E' ripartita da piazza Duomo, stamattina lunedì 1 ottobre, la ciclopedalata "Verità per Giulio". Un gruppo di cicloamatori partito dal Friuli arriverà a Roma per chiedere chiarezza sulla morte di Giulio Regeni, il ricercatore ucciso in Egitto nel 2016 in circostanze mai chiarite.

Ad accogliere il gruppo è stato il sindaco Antonfrancesco Vivarelli Colonna. Poi i ciclisti sono ripartiti, accompagnati da un gruppo del cicloturismo Uisp fino a Orbetello.



# L'ITALIA AL CIO PRESENTA I SUOI GIOCHI

## IL REPORTAGE di VALERIO PICCIONI

INVIATO A BUENOS AIRES (ARG)

**T**utto come previsto. Il Coni mette nella valigia per Buenos Aires la candidatura Milano-Cortina per l'Olimpiade invernale 2026. I Giochi sono fatti, si fa per dire. Perché ora la sfida da interna, vedi le mille polemiche seguite all'esclusione di Torino (a meno di un improbabile ribaltone nell'eventuale votazione del Consiglio nazionale il 26 ottobre), si fa internazionale. Nella capitale argentina, in questi giorni centro dell'olimpismo coi Giochi giovanili e la sessione Cio dedicata proprio alle candidature, conosceremo le nostre avversarie. Dovrebbero iscriversi alla corsa Stoccolma, la canadese Calgary e la turca Erzurum. Ma il mare è piuttosto agitato: e non si esclude che fra una rinuncia e l'altra si possa arrivare a una doppia assegnazione 2026-2030 sul modello di quella già adottata per i Giochi estivi con Parigi e Los Angeles a dividersi la torta 2024-2028. C'è poco meno di un anno per decidere.

**SOLDI E DOSSIER** Il «non mettiamo un euro» del Governo, ieri ribadito pure dal vicepremier Di Maio, è stato il punto di mediazione del complicato viaggio della candidatura italiana fra le freddezze pentastellate e gli entusiasmi leghisti. Se Milano e Cortina, meglio Lombardia e Veneto, hanno comunque dichiarato una disponibilità ad andare avanti da soli, Torino non ha battuto il colpo dell'autofinanziamento, sostenendo una tesi chiara: senza soldi del Governo non c'è candidatura olimpica degna di questo nome. Una posizione che è diventata un tirarsi fuori, almeno secondo la sintesi politica compiuta dal Coni dopo il via libera, senza portafogli, annunciato dal sottosegretario Giorgetti. «Per trovare i soldi abbiamo tanto tempo davanti, ora preoccupiamoci di fare un bel dossier», dice il sindaco di Milano Sala. E Attilio Fontana, il presidente della regione Lombardia, è sintonizzato sulla stessa lunghezza d'onda: «Iniziamo a vincere, poi ne parliamo, le forze ci sono». «Avanti

tutta» è lo slogan del governatore del Veneto Zaia. L'11 gennaio 2019 bisognerà però dare al Cio le certezze economiche per andare avanti. E potranno farlo solo le regioni, «entrambe già pronte a supportare la candidatura e a fornire le garanzie», dice Malagò parlando di «candidatura innovativa».

**SUGGERIZIONE ARENA** Anche la geografia dei siti di una possibile Olimpiade italiana nel 2026, è già piuttosto avanti. Se n'è discusso con il Cio in un incontro a Losanna. Rispetto alla soluzione del tridente, Cortina si prenderà anche gli slalom

riunendo tutto il programma dello sci alpino (ma Sestriere non molla la presa, pure senza Torino...), Milano ospiterà i due tornei di hockey ghiaccio e l'impianto per il pattinaggio di velocità, cedendo alla «sorella» veneta il curling. Quanto agli sconfinnamenti, oltre alla trentina Predazzo per salto e combinata, il rimescolamento di carte porterà dentro il pacchetto l'Alto Adige con il biathlon ad Anterselva. Le due cerimonie,

apertura e chiusura, dovrebbero andare a Milano anche se ieri il sindaco di Verona, Federico Sboarina, ha lanciato l'Arena, suggestione già proposta da Zaia ai tempi del dossier diviso. Secondo il Coni, il budget olimpico, con il passaggio dalle tre alle due punte, non subirà variazioni, non discostandosi dai 376,15 milioni di euro della candidatura «condivisa». Sono i soldi da spendere per Villaggio e impianti. Quanto ai costi «operativi», se ne farà carico il Cio con un contributo all'organizzazione di poco meno di 900 milioni di euro. Per Milano è sostanzialmente una prima volta nella corsa olimpica dopo la rinuncia prima ancora di cominciare all'avventura per i Giochi estivi del 2000.

**VETERANA** Cortina, invece, è una sorta di veterana di questo genere di competizioni. Avrebbe dovuto ospitare l'Olimpiade già nel 1944. Tornò alla carica nel 1949 per l'edizione 1956, il precedente a cui si è ispirata la candidatura, almeno fino alle nozze con Milano. Quindi fu battuta per il 1988 (vittoria di Calgary) e il 1992, senza arrivare in finale. Stavolta è in tandem.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# SCELTE, NUMERI POTERE E RISORSE: L'AIA, UN SISTEMA UNICO AL MONDO

ROMA

**P**er numeri, risorse e potere, il nostro sistema arbitrale non ha eguali nel mondo. In campo e nel Palazzo, solo da noi conta così tanto. È un'anomalia tutta italiana. Felice, per vocazione, preparazione, abnegazione. Un esercito di fischiotti, dalle giovanili alla Serie A, una montagna di partite arbitrate, dalla Terza categoria in su, la stragrande maggioranza su campi polverosi, tra insulti e aggressioni, quelli che Nanni Moretti citava nel *Portaborse*.

**UN SISTEMA** Tante partite uguale tanti soldi. Rimborsi, gettoni, fisso e variabile: la «fiche» per la designazione e la quota per i diritti d'immagine. Più fai carriera più guadagni, come un manager. Una piramide al cui vertice c'è il designatore della Can A, che guadagna quanto un altissimo dirigente pubblico. A un corpaccione che si mangia metà del bilancio

federale si chiede tanto e spesso, in questo Nicchi ha ragione, si concede poco. Vorremmo che gli arbitri non sbagliassero mai. A volte ci avviciniamo a loro come ad una classe dirigente, potente e ricca. Perché gli arbitri sono in campo ma sono anche nel Palazzo. Votano, distribuiscono denaro, vogliono autonomia, unici al mondo. Una bella fetta ce l'hanno già, quella con cui scelgono i propri vertici.

**LA CHIAVE**  
Il capo dell'Aia ha difeso il diritto di voto per la presidenza Figc

Il 22 ottobre gli arbitri andranno alle urne, forse per l'ultima volta

È tutto questo che evidentemente ci fa essere meno tolleranti. I precedenti del recente passato non aiutano: il doppio designatore, le palline che scottavano, le sim, il sistema Moggi, la sudditanza. In una parola, Calciopoli. Da allora, molto è cambiato, soprattutto da quando Nicchi è salito in sella. Perciò, è un automatismo sbagliato, ma umanamente comprensibile: siete nella stanza dei bottoni? Dovete essere ancor più illibati degli altri.

**IL FAMOSO 2%** La battaglia di Giovanni Malagò contro il diritto di voto degli ufficiali di garanzia qui: se votate e siete votati, vi mettete su un terreno scivoloso, attaccabili da questo e

quello, quando invece proprio per status dovrete essere super partes. Marcello Nicchi non l'ha capita e della battaglia sul 2% ne ha fatto una crociata personale. «Una battaglia di democrazia. Noi arbitri siamo gli unici che agiscono per il bene comune, senza interessi di parte», si è spinto a dire a inizio stagione. «Siamo noi l'architettura del sistema».

**L'ULTIMA BATTAGLIA** Nicchi la sua guerra l'ha vinta, il 22 ottobre gli arbitri voteranno, anche se potrebbe essere l'ultima volta. Sui nuovi principi fondamentali approvati dal Coni l'interpretazione è diversa: per il Comitato olimpico, il diritto di voto c'è solo se espressamente citato; per l'Aia, non c'è solo se espressamente vietato. Se ne riparerà tra un paio d'anni. Intanto, tra Coni e Arbitri si sta per scatenare un'altra battaglia, e stavolta investe direttamente il presidentissimo Nicchi. Al terzo mandato presidenziale, sicuro di portare a casa anche il quarto (in effetti non ha avversari), ieri ha scoperto dal Collegio di garanzia del Coni che rischia di risultare incandidabile al Consiglio federale. Ma come, un membro di diritto come lui? «Sul punto la norma non fa alcuna distinzione - scrivono i giudici del Collegio, chiamati dalla Figc a dare un parere interpretativo della nuova legge sui mandati - e questo

Collegio ritiene che nessuna rilevanza possa avere il fatto che il consigliere acceda a tale carica non perché eletto, ma in virtù di una sua specifica qualifica. Ne consegue che la norma non può avere alcun interesse su come il mandato viene ottenuto (di diritto o per elezioni), bensì esclusivamente sull'incarico stesso che non può essere svolto per più di tre volte». Un guaio, per Nicchi e per l'Aia, che in base a questa interpretazione dovrebbe trovarsi un altro presidente che la rappresenti in Consiglio federale. Lettura opposta fa Nicchi, ovviamente. Che sbotta: «Vedremo chi rispetta le regole e chi le calpesta - ci dice a caldo -. Lo Statuto federale è chiaro: dice che soltanto il presidente federale è il presidente dell'Aia sono sicuri di sedere in qualsiasi Consiglio federale. Sono un membro di diritto e ho il diritto di starci. Fino a che punto arriverà questa guerra al mondo arbitrale? Si rendono conto di cosa stanno facendo? Vogliono davvero fare a meno di noi?». I prossimi giorni si annunciano caldissimi, anche su questo fronte.

a. cat.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# SOSTENIBILITÀ, SI CAMBIA ROTTA

di ENRICO GIOVANNINI\*

**I**l Rapporto ASviS 2018, che verrà presentato il 4 ottobre, fotografa l'andamento del Paese verso i 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030. Il 25 settembre si è celebrato il terzo anniversario della storica firma, da parte dei 193 Paesi dell'Onu, dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, con i suoi 17 Obiettivi (Sustainable Development Goals, SDGs nell'acronimo inglese). In tutti i continenti sono state organizzate iniziative non solo per ricordare che il mondo non è su un sentiero di sviluppo sostenibile, né dal punto di vista economico, né da quello di vista sociale e ambientale, ma soprattutto per celebrare la straordinaria mobilitazione che sta avvenendo per cambiare l'attuale paradigma di sviluppo. Stati, imprese, città, comunità locali hanno preso seriamente quell'impegno e stanno provando a cambiare direzione. Questa rivoluzione fa meno rumore di tanti avvenimenti che occupano le prime pagine dei giornali. Anzi, proprio la firma dell'Agenda 2030 sembra aver rappresentato il punto massimo di una cooperazione internazionale che, da allora, ha invertito la direzione in nome della difesa degli interessi nazionali, della costruzione di muri, commerciali e fisici, di una chiusura culturale, prima che economica e sociale.

Eppure, in tutto il mondo, e anche in Italia, l'impegno per lo sviluppo sostenibile sta guadagnando consensi. Basti pensare al crescente numero di soggetti della società civile che hanno aderito all'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile (ASviS) che, nata due anni e mezzo fa per diffondere la cultura della sostenibilità e la conoscenza dell'Agenda 2030, oggi conta oltre 220 aderenti e rappresenta la più ampia rete di organizzazioni mai creata in Italia. O al successo del Festival italiano dello sviluppo sostenibile, promosso dall'ASviS e svoltosi dal 22 maggio al 7 giugno, con i suoi oltre 700 eventi su tutto il territorio nazionale. O alle centinaia di scuole che hanno introdotto l'educazione allo sviluppo sostenibile tra le proprie attività e alle circa 60 università che aderiscono alla Rete delle Università per lo Sviluppo sostenibile. O, ancora, alle iniziative delle istituzioni europee e nazionali sulla finanza sostenibile, realtà che muove, in tutto il mondo, migliaia di miliardi orientati a progetti per il cambiamento di paradigma economico. O al numero di eventi che vengono organizzati in Italia intorno al tema dello sviluppo sostenibile.

Tutto bene, quindi? Assolutamente no, soprattutto in Italia, dove la società civile risulta molto più avanti sui temi dell'Agenda 2030

rispetto alla classe politica e il ritardo che stiamo accumulando rischia di allontanarci dal raggiungimento degli impegni presi al Palazzo di Vetro nel 2015. Per questo l'ASviS si muove in maniera determinata per sensibilizzare le istituzioni, e in particolare il Parlamento e il Governo, a realizzare iniziative concrete per mettere il Paese su un sentiero di sostenibilità.

Nel Rapporto annuale dell'ASviS, che quest'anno presenteremo il 4 ottobre alla Camera dei Deputati, descriviamo grazie anche agli indicatori compositi originali costruiti dagli esperti dell'Alleanza e altri strumenti analitici, il percorso del nostro Paese verso i 17 Obiettivi e i 169 Target dell'Agenda 2030 e proponiamo le misure più urgenti da attuare a livello nazionale. L'edizione di quest'anno contiene anche un focus sulle regioni e fotografa, per la prima volta, la situazione del territorio rispetto ai singoli SDGs e che ci auguriamo possa essere uno strumento utile per orientare le politiche delle singole Regioni.

Così come il Rapporto 2017 è stato determinante per l'istituzione, presso la Presidenza del Consiglio, della Commissione nazionale per lo sviluppo sostenibile, quest'anno le proposte sono indirizzate a stimolare scelte politiche chiare e integrate per realizzare gli Obiettivi di sviluppo sostenibile, ricordando che 22 dei 169 Target vanno raggiunti entro il 2020.

A tre anni dall'impegno assunto dal nostro Paese per realizzare gli SDGs, la politica sembra aver dimenticato l'urgenza del vero «cambiamento» di cui il nostro Paese ha bi-

sogno. Quel cambiamento di paradigma socio-economico-ambientale che non ha nulla a che fare con la mitica «decrecita felice», ma con il miglioramento della vita delle persone, nel rispetto dei criteri di giustizia intragenerazionale (l'equità) e intergenerazionale (la sostenibilità), senza il quale ogni avanzamento risulta effimero. L'ASviS ha avanzato, grazie alla competenza degli oltre 300 esperti che operano nei propri gruppi di lavoro, numerose proposte, sia sulla governance dell'azione politica, sia su specifiche politiche economiche, sociali e ambientali. La presentazione del Rapporto 2018, che dal 4 ottobre sarà disponibile sul sito [www.asvis.it](http://www.asvis.it), sarà l'occasione per fare il punto della situazione e rilanciare idee da attuare quanto prima, perché il tempo disponibile per cambiare rotta è veramente poco.

\*Portavoce dell'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile (ASviS)

**L'edizione di quest'anno contiene anche un focus sulle regioni e fotografa la situazione del territorio rispetto ai singoli SDGs. Ci auguriamo possa essere uno strumento utile per orientare le politiche delle singole Regioni**

# La mia palestra è alla scrivania

di AGNESE FERRARA

**S**ono 1 miliardo e quattrocento milioni i pigri che vivono nelle città ad alto reddito del mondo. In Italia, quasi il 40% degli uomini e il 50% delle donne può definirsi a tutti gli effetti "sedentario". I numeri li ha snocciolati nei giorni scorsi l'Organizzazione mondiale della sanità su *The Lancet Global Health Journal* facendo un appello ai governi affinché prendano misure capaci di ribaltare il trend della sedentarietà, cresciuto del 5% dal 2001 a oggi. Come? Fra le occasioni per farci muovere di più l'Organizzazione inserisce il luogo di lavoro, il che non significa solamente il buon consiglio di fare le scale o di alzarsi di tanto in tanto dalla scrivania. Per quanto possa essere spesso incredibile, in ufficio si può nascondere una vera e propria palestra. Tanto che proprio questo è il tema portante dell'imminente Global Wellness Summit (Gws), congresso mondiale a cui parteciperanno oltre 45 paesi e che si svolgerà per la prima volta in Italia il prossimo weekend. Ad ospitare il meeting sarà il villaggio Technogym di Cesena.

Fatto tesoro dei pronunciamenti dell'Oms - che ricorda come fare movimento (almeno 150 minuti a settimana di attività moderata) diminuisca del 25% i rischi legati alle malattie vascolari, al diabete e al cancro del seno e del colon e

che il wellness in ufficio migliori anche gli animi e il rendimento dei lavoratori - gli esperti riuniti a Cesena riferiranno come l'intento si possa realizzare con investimenti minimi e risultati sorprendenti.

Spiega Susie Ellis, Presidente di Gws: «L'Italia è tra i primi 10 paesi in tutto il mondo per la diffusione dei luoghi del benessere come centri wellness, itinerari turistici costruiti a questo scopo, terme. E, di recente, anche il trend del benessere sul lavoro. Quello che più sorprende è il modo in cui il volere stare bene stia ora influenzando vaste porzioni del mercato, compresi architettura e design. Ci sono molte innovazioni, anche italiane. È tempo di diffondere a vasto raggio questo trend».

Dopo gli Stati Uniti tocca perciò al vecchio continente rivoluzionare scrivanie, cubicoli, postazioni, sedie, ascensori, sale riunioni, mense e macchinette del caffè per fare posto a un nuovo modo di lavorare. Fra le novità globali del fitness monitorate dagli analisti del Gws, si include in primis l'urgenza di ripulire l'aria che si respira in ufficio. Se deve essere la nuova palestra della salute l'aria e la luce dovrebbero essere migliori. Niente acari, niente fumo e particelle inquinanti. All'uopo arrivano robot interattivi che, girando fra le scrivanie, monitorano la qualità dell'aria e la purificano (si chiama Well il robot che sonda che aria tira in ufficio

messo a punto dall'americana Partnering Robotics, segnala il report Gws).

L'aria migliora anche eliminando gli sterili divisori dei cubicoli con pareti e archi verdi che levano lo smog perché ricoperti di piante che lo assorbono. Gli analisti citano l'imponente *Garden Gate* fatto di 1.680 piante (soprattutto edera e spatifillo, pianta detta peace lily o glorio della pace) in grado di assorbire gli agenti tossici con le foglie e in modo permanente. Installato recentemente al Terminal 3 dell'aeroporto londinese di Heathrow è stato ribattezzato "eco-santuario" dai passeggeri per i poteri antistress e protettivi sul respiro.

Per progettare uffici che ci facciano respirare meglio sono nate numerose piattaforme di "wellness intelligence" che, messe a punto da architetti e ingegneri della smart technology, permettono la gestione in automatico di filtraggio dell'aria, purificazione dell'acqua, illuminazione a misura di ritmi circadiani e di riposo per la vista fino a raffinatissime tecnologie in grado di ricreare al chiuso le identiche condizioni dell'outdoor.

Con un ambiente di lavoro ripulito, è il momento di fare esercizio fisico. E tutto l'ambiente di lavoro si può trasformare in una palestra diffusa: scriveremo al Pc stando in piedi grazie a postazioni regolabili e senza sedute oppure ci siederemo su grandi palloni fatti di pvc, ela-

stici quanto basta per sollecitare e tonificare muscoli e schiena anche quando si è intenti a lavorare. Faremo chiamate skype pedalando sulle cyclette e personal trainer ci insegneranno la postura corretta da mantenere durante il lavoro. A richiesta potremo farci fare massaggi anti-contratture a collo e spalle e programmeremo la nostra agenda in modo più rilassato ed efficiente. Alla macchinetta sceglieremo tè verde, acque condite con vitamine, frutta fresca o secca, parmigiano e barrette salutari al posto di patatine fritte, dolci industriali e bevande gassate. Potremo fare il saluto al sole, yoga e tai-chi, spinning e pesi prima di tornare a casa, in pausa pranzo o appena arrivati al mattino. E la nostra nuova vita wellness sarà monitorata dalle App dello smartphone che faranno il conto dei risultati raggiunti col nuovo stile di vita dentro e fuori l'ufficio (quanto ci muoviamo, quanto stiamo immobili, cosa e quanto mangiamo).

Sembra più un quaderno dei sogni che una realtà delle aziende, ma gli analisti Gws ricordano che la serenità e la felicità dei lavoratori così organizzati cresce del 37%, la produttività del 31%, la capacità di fare innovazione aumenta fino al 300% e la soddisfazione della clientela del 10%. Di contro chi non è felice in ufficio perde 1,25 giorni al mese in più di chi è sereno.

## Com'è cool andare al Cral per farsi il fisico

**M**ettere le cyclette in una stanza apposita allestita in azienda non basta. La pigrizia e gli impegni la faranno impolverare. Per diventare lavoratori "wellness" ci vuole altro. Le diverse formule sono state sperimentate in altrettante indagini, che prendono perfino spunto anche dai vecchi Cral, i circoli ricreativi assistenziali aziendali, che hanno un elemento centrale vincente, il divertimento. Come spiega Silvano Zanuso, visiting professor in Exercise Physiology alla Coventry University, Uk: «L'approccio mentale è tutto; e con il divertimento si riesce a convincere lo zoccolo duro dei più sedentari. Il successo storico dei Cral si è basato su questo, ma anche sull'importanza di fare le cose in compagnia». Secondo elemento del successo quando parliamo di wellness è, infatti, il supporto sociale. E si può cominciare individuando alcuni colleghi chiave, già sportivi, che possano supportare gli altri nell'allenamento.

«Anche il meccanismo della cosiddetta "ricompensa" funziona molto – aggiunge l'esperto – soprattutto se le imprese riconoscono premi in danaro o sconti assicurativi a chi aderisce ai programmi fitness».

Se in Italia piace il modello Cral, oltreoceano stilano decaloghi e liste di priorità. Gli specialisti dell'American College of Sports Medicine, infatti, hanno recentemente pubblicato su *Health and Fitness Journal* dieci consigli per diventare più produttivi sul lavoro; in ordine di importanza, con l'imperativo di muoversi.

Il primo passo è quello di definire ciò che vogliamo fare per combattere la mente pigra pianificando la routine giornaliera e settimanale ed entrando in ufficio anche 15-20 minuti prima per consultare e completare l'agenda. Ci sono poi una serie di domande da farsi periodicamente: "Sto usando al meglio il mio tempo?"; cercando di essere onesti. Più concretamente, il terzo consiglio è quello di allenarsi due o tre

volte la settimana. "Più sei in forma e più avrai energie", dicono gli esperti; e per essere più creativi bastano 15/20 minuti di allenamento all'aperto prima di entrare in ufficio o al termine del lavoro. Dall'outdoor alla scrivania, col quarto consiglio: eliminare la confusione, ripulire il tavolo. Il disordine frena la produttività e agisce negativamente sulle emozioni. Dal quinto posto: fare le cose per bene (una alla volta, per evitare strascichi, ripetizioni, correzioni e calo del tempo libero), non fare le liste delle (troppe) cose da fare. È meglio ragionare su cosa va fatto in ordine di urgenza e importanza e, se possibile, delegare ad altri. Imparare a dire "no" perché l'energia che abbiamo a disposizione non è infinita. E poi programmare le specifiche attività fitness, inclusi gli orari e i tempi di allenamento. Di fronte a deadline, contrattempi e complicazioni però si deve essere pronti a riprogrammare tutto.

FORLÌTODAY

## Over 65 e lotta alla sedentarietà: anche la Tango Terapia per socializzare e stare bene

Mercoledì si svolgeranno numerose attività tra le quali spiccano "l'attività fisica adattata" (a cura di Giacomo Arena) la "Tango Terapia per i Malati di Parkinson"

### Redazione

01 ottobre 2018 14:30



"Le Buone Pratiche della Salute": è il titolo del convegno europeo che si svolgerà nella Sala del Refettorio dei Musei San Domenico, piazza Guido da Montefeltro a Forlì, mercoledì dalle 15 alle 18.30.

L'evento, proposto in prossimità della Festa dei Nonni 2018, pone un'attenzione particolare al rapporto fra popolazione over 65, attività fisica e salute, inserendosi all'interno del progetto "Active Voice" promosso da Uisp Sportper tutti.

L'iniziativa è organizzata in collaborazione con Comune di Forlì, Azienda Usl, Centro di Studi su Teatro e Interculturalità "TraTeÀ" (Dipartimento Interpreti e Traduttori dell'Università di Bologna) e Associazione Medialuna Tango.

Il convegno rappresenta una occasione di incontro e di confronto tra rappresentanti di settori diversi che hanno ruolo nel combattere la sedentarietà, costruendo momenti comuni per contrastarla e intervenendo soprattutto a favore delle oltre 46mila persone con più di 65 anni residenti nel territorio dei Comuni del Forlivese. "Perché - come afferma l'assessore alle Politiche Sociali, Raoul Mosconi - le persone anziane sono una risorsa molto importante per la nostra società e necessitano di supporto e di azioni di riguardo per la tutela della salute".

Il progetto "Active Voice", realizzato con il sostegno finanziario della Commissione Europea, propone un'occasione di confronto per sollecitare istituzioni e società civile a realizzare una delle indicazioni chiave individuata dalla Organizzazione Mondiale della Sanità: creare dinamiche trasversali e intersettoriali per un'efficace promozione dell'attività fisica. Per questo mercoledì si svolgeranno numerose attività tra le quali spiccano "l'attività fisica adattata" (a cura di Giacomo Arena) la "Tango Terapia per i Malati di Parkinson" (a cura di Susy Casalboni e Gianpiero Peca) e il "Teatro Plurilingue: uno spazio senza limiti" (coordinato da TraTeÀ).

Il programma inizierà con i saluti dell'amministrazione comunale e di Rita Scalambra, presidente Uisp Forlì-Cesena e proseguirà con l'intervento di Giacomo Arena su "Attività Fisica adattata" mentre Saska Benedic Tomat dedicherà attenzione all'Europa. Il progetto "Active Voice" sarà invece illustrato da Raffaella Chiodo Karpinsky che, a seguire, passerà la parola ad Antonella Bandini del Comune di Forlì che approfondirà il tema del contrasto alla solitudine.

Concluderà le relazioni il dottor Oscar Mingozi con un intervento dal titolo "Le buone pratiche per la promozione dell'attività fisica". Alle 18, al termine di uno spazio conviviale, sono previste le prove di "Tango terapia" per tutti i presenti. L'incontro è aperto e gratuito.

---

I più letti della settimana

Improvvisa inversione a U all'ingresso della Tangenziale innesca la carambola: auto si ribalta

Dopo "America Graffiti" si getta in una nuova avventura: un autosalone di storici bolidi americani

Piano anti-smog, scattano le limitazioni al traffico anche per i diesel Euro 4. Tutte le informazioni: ecco dove si può circolare

Al Galliano Park un giovane pilota australiano batte il record di Valentino Rossi

Con lo scooter si schianta contro un camion: centauro gravissimo, portato al "Bufalini"

Perde il controllo della moto e rovina sull'asfalto: è in gravi condizioni

SPORT

## Mezza maratona di Latina, 700 partecipanti

Primo El Fadil Soufyane, tra le donne vittoria di Eleonora Bazzoni

Facebook Twitter WhatsApp Condividi 1



DiRedazione Sport

01/10/2018 16:24 500 0



**LATINA** – Oltre 700 partecipanti, suddivisi tra i più di 400 in gara nella Mezza Maratona e i trecento che hanno preso parte alla competitiva di 9 km, per la terza edizione della We Run Latina, organizzata con crescente successo dal Running Club Latina. La vittoria, nella Mezza Maratona, se l'è aggiudicata El Fadil Soufyane: l'alfiere del Runners Team Colleferro ha terminato sua fatica tagliando il traguardo posto presso il Carrefour Market di via del Lido in 1 ora 15 minuti e 37 secondi, precedendo di oltre un minuto Francesco Tescione (Podistica Aprilia), secondo in 1h16'50". Terza posizione, a venticinque secondi dalla piazza d'onore, per Abdelkader Rahmani (Top Run Fondi), che ha preceduto Davide

Di Folco (Pol. Ciociara Antonio Fava), quarto in 1h19'07" e Maurizio Testa del Running Club Latina, quinto in 1h19'25", e ultimo ad infrangere la barriera dell'ora e venti minuti. In campo femminile si è imposta Eleonora Bazzoni, portacolori del G.S. Lammari: per lei il crono di 1 ora 26 minuti e 19 secondi. Seconda Patrizia Capasso (Nuova Atletica Cisterna) in 1h29'39", davanti alla compagna di squadra Catia Addonizio in 1h33'16". Quarta piazza, col tempo di 1h35'39", per Fabiola Desiderio (Top Run Fondi) e quinta per Fabiola Restuccia (Podistica Solidarietà) in 1h38'41".

La speciale classifica per società, stilata in base al numero di atleti giunti al traguardo, ha visto il successo del Centro Fitness Montello davanti all'Atletica Sabaudia e alla Nuova Podistica Latina. Quarta la Podistica Aprilia e quinta la Podistica Pontinia. Folta partecipazione alla competizione di 9 chilometri vinta da un altro atleta del Runners Team Colleferro, Diego Papoccia, davanti al collega di scuderia Stefano Oddi e al portacolori della società organizzatrice Cristian Falcone. In campo femminile successo per Silvia Merola (Latina Runners) su Alessandra Scaccia (Endurance Training) e Stefania Pellis (Free Runners).

La terza edizione della We Run Latina, allestita in maniera ineccepibile dal Running Club Latina con il supporto tecnico dell'Uisp latinense, è stata inoltre Tappa Oro del Grande Slam-Trofeo Icar Renault, il circuito dell'Uisp organizzato in collaborazione con Mapei e Sport '85, giunto alla sua ventottesima edizione.

# Piscina Acquacalda, taglio del nastro: “Struttura moderna e a disposizione della comunità”

## Inaugurata la nuova piscina dell'Acquacalda a Siena

E' stata inaugurata oggi la nuova struttura della **piscina Acquacalda a Siena**, che sarà gestita, attraverso il project financing ottenuto tramite il bando con il Comune di Siena dello scorso gennaio, dal Comitato Uisp di Siena. “Uno sforzo importante – ha spiegato il presidente del Comitato Uisp di Siena Simone Pacciani – da parte del nostro Comitato, sia come progettazione che come reperimento dei fondi necessari. L'aspetto più importante credo sia però quello legato alla comunità: tramite questi interventi Siena ha a disposizione due strutture moderne e efficienti, senza gravare sulle tasche del cittadino. Avere un equilibrio di bilancio e fornire un servizio importante per il tessuto sociale è possibile”. Uisp nello scorso aprile ha infatti completato la riqualificazione anche dell'impianto natatorio in piazza Amendola.



L'investimento complessivo è già oltre il **milione e cinquecentomila euro**. Sono stati infatti compresi nell'investimento – iniziato con un miglioramento generale di Amendola – anche la tribuna della piscina Acquacalda, il giardino esterno, i nuovi blocchi di partenza e gli arredi, tutti completamente rinnovati. E' stato effettuato il rinnovo completo della struttura degli spogliatoi, delle caldaie, della centrale termica; è stato risistemata anche tutta la parte interna e tutti gli impianti legati al riciclo e al filtraggio dell'acqua, secondo le normative vigenti legate anche al risparmio energetico. Grande attenzione, dunque, anche agli aspetti di efficientamento e a quelli ambientali, oltre che naturalmente alla predisposizione di innovativi sistemi di prevenzione igienico-sanitaria. E' stato riorganizzato anche il percorso interno, l'accesso alla piscina e alla zona spogliatoi. Installate, fra le altre cose, le moderne lampade a ultravioletti per la disinfezioni: un intervento che, da solo, ha un valore superiore ai dodicimila euro. **La sistemazione ulteriore della struttura prevede investimenti anche per la vasca esterna.** Dopo Amendola, anche la Piscina dell'Acquacalda è tecnologicamente avanzate: tramite un badge, oltre all'entrata come avviene già oggi, è possibile accedere ai servizi docce e asciugatura capelli. Da notare che Uisp ha già lanciato una App tramite la quale è possibile prenotare i corsi di nuoto.

“Il Comitato Uisp di Siena – ha sostenuto Simone Pacciani – **dovrà gestire gli impianti in equilibrio**, anche per sostenere l’investimento pluriennale effettuato, ma rimane a disposizione di tutta la comunità senese. Vengono calmierate dal bando comunale le tariffe per l’utilizzo delle piscine e questa è una garanzia importante per tutti gli utenti. Ci saranno i nostri corsi, ma sarà garantito l’accesso naturalmente ai privati e alle altre associazioni. Vorrei sottolineare anche che l’investimento di Uisp non è scontato e arriva in un periodo in cui le amministrazioni, quindi i cittadini, non possono praticamente fare investimenti diretti di questo tipo”. “Nei prossimi giorni – ha concluso Pacciani – daremo via a nuovi lavori sul tetto di Amendola per togliere le infiltrazioni. Siena ha piscine nuove, il Comune contribuisce nella medesima misura del passato, per dare un servizio a costi bassi alla cittadinanza”.

Intervenuti all’inaugurazione anche **gli assessori allo sport Silvia Buzzichelli e ai lavori pubblici Massimo Sportelli**. “Importante che adesso – hanno sottolineato i rappresentanti del Comune di Siena – che tutti siano soddisfatti dell’impianto. Il nostro desiderio era portare a termine il project financing che abbiamo ereditato. Importante fornire alla cittadinanza un impianto all’avanguardia. Il nostro interesse, visto il contributo annuale di 174mila € è che questo sia mantenuto al meglio, come al meglio possa essere fruito da tutti”.

# PARTI CON LE CHIAVI DI SCORTA

la Repubblica | Mobile | Facebook | Twitter | Google +

L'Espresso | Network ▾

R.it Repubblica **MOTORI**

Cerca

HOME | FOCUS | PREZZI NUOVO E USATO | DUERUOTE | GALLERY | AUTO GALLERY | ANNUNCI | Segui Repubblica Motori su

Attualità | Ambiente | Sicurezza | Prodotto | Classic Cars | Usato quotazioni personalizzate

CHILI  
Don't just Watch. LIVE YOUR MOVIE!  
I GRANDI CAPOLAVORI SENZA TEMPO  
GLI INTROVABILI  
SOLO SU CHILI  
SCOPRILI >

## Raduni e tour esclusivi al 4x4 Fest

*Dal 12 al 14 ottobre prossimi la kermesse dedicata all'universo off-road propone una lunga serie di appuntamenti per gli appassionati del fuoristrada*

ABBONATI A Rep:



Lo leggo dopo 01 ottobre 2018



Non solo esposizioni statiche al 4x4 Fest. Il salone dell'auto a trazione integrale, in programma a CarraraFiere da venerdì 12 a domenica 14 ottobre, propone il collaudato format che all'esposizione delle ultime novità off-road, abbina spettacoli, gare, raduni, e appassionanti tour che permettono al pubblico di vivere appieno l'evento grazie a un ricchissimo programma. Sabato 13, ad

esempio, saranno ben sette gli appuntamenti dedicati agli appassionati del 4x4 di cui quattro tour e tre raduni specifici.

Questanno, per volontà di Imm-CarraraFiere, con il supporto della Federazione Italiana Fuoristrada (Fif) per la prima volta, il tradizionale tour delle cave raddoppia, offrendo due appuntamenti distinti, entrambi con partenza alle ore 8,30 dall'ingresso 3 di viale Colombo.

PUBBLICITÀ



la Repubblica  
3 MESI a 19,99€  
ATTIVA SUBITO

LISTINO Nuovo Usato Confronti

Scegli la marca

Scegli il modello

### BLOG E RUBRICHE



**MOTORI BLOG**

di Vincenzo Borgomeo

**F1, l'inutile sceneggiata al Gp di Russia**



**FUORI GIRI**

di Valerio Berruti

**L'auto non basta più, è la mobilità il vero business**



Si potrà quindi scegliere tra la tradizionale visita alle cave di marmo di Fantiscritti, con più partenze giornaliere, aperta a tutte le case con i loro veicoli 4x4 o suv, che permette l'esclusivo accesso col proprio mezzo all'interno della medesima cava, e il nuovo tour alle cave di marmo apuane, più tecnico e "100% off-road", anche questo con più partenze giornaliere, riservato però solo ai fuoristrada duri e puri con ridotte, di privati o messi a disposizione dal parco della scuola federale.

Questo tour offrirà la scoperta di una cava mai visitata prima dal pubblico e da mezzi a quattro ruote lungo un percorso in forte pendenza che richiede attenzione e abilità, ripagati con una vista spettacolare.

La Fif ripropone il tour alle cave di marmo del Corchia nello splendido scenario dell'Alta Versilia, con una partenza il sabato 13 ed un'altra la domenica 14 ottobre (ritrovo e partenza alle ore 8,30 dal pontile marittimo di Tonfano, a Marina di Pietrasanta, punto d'inizio di un percorso di oltre 100 km con dislivelli fino a 1.500 metri).

Da Pietrasanta, passando per Seravezza e Levigliani, godendo di tappe storiche ed artistiche, nonché di un panorama unico sul golfo di La Spezia, fino all'esperienza in cava ed al rientro in fiera.

Immane poi il "Raduno nazionale Fif" che, per celebrare al meglio il 18° compleanno della manifestazione, quest'anno si chiamerà "Primo Raduno nazionale CarraraFest" e vedrà convivere tre raduni esclusivi.

Prima partenza alle 8,30 dall'ingresso 5 dedicata al Mitsubishi club Italy con i proprietari dei veicoli nipponici che potranno beneficiare di un'assistenza dedicata per vivere al meglio lo spirito dinamico del tradizionale "Mitsubishi Day".

Seconda partenza, alle 9,30 dall'ingresso 7 di via Bassagrande, per contesto tutto al femminile con il raduno "Rosa Integrale", il progetto di Imm-CarraraFiere dedicato alle fuoristradiste per partecipare e vivere da protagoniste la kermesse toscana, con un'area allestita ad hoc all'interno del salone e la possibilità di effettuare test drive dedicati.

Ultima partenza alle 10,30 circa, sempre dall'ingresso 7 di via Bassagrande con un'escursione off-road molto turistica, della durata di circa 6 ore, con degustazione di prodotti tipici locali (solo per veicoli 4x4 con marce ridotte).

Inoltre sabato 13 e domenica 14 le ragazze di Rosa Integrale potranno partecipare a una visita esclusiva delle cave di Fantiscritti, su un percorso soft con passaggio all'interno della cava.

La stessa opportunità sarà offerta, domenica, anche ai soci del Mitsubishi club Italy.

Sempre domenica la Fif ripropone il tour alle cave di marmo del Corchia, con ritrovo e partenza alle 8,30 dal pontile marittimo di Tonfano, a Marina di Pietrasanta e gli altri due appuntamenti (come per il sabato) con partenza alle 8,30 dall'ingresso 3 di viale Colombo (cave di marmo di Fantiscritti e il nuovo tour alle cave di marmo apuano "100% off-road", entrambi con più partenze giornaliere).

L'ultimo tour di domenica alle cave di marmo di Carrara sarà l'Adventure, dedicato alle moto enduro stradali e organizzato da Imm-CarraraFiere con Fabio Fasola (partenza domenica alle 15,30 dall'ingresso 7 di via Bassagrande).

Sempre dall'ingresso 7 parte alle 8.30, l'Escursione nazionale Lunae Trail, organizzata dal Sarzana Fuoristrada club by Uisp, con possibilità di scegliere tra tre tipi diversi di percorso: Soft, Off-road e Off Road-Hard per i veri specialisti. Tutti i dettagli sono disponibili sul sito ufficiale della manifestazione [4x4fest.com](http://4x4fest.com). (m.r.)



## TOP VIDEO

Promosso da Taboola

## Così si diagnostica un infarto

Epidemiologia

Dal decreto per Genova alla Manovra: Luigi Di Maio intervistato da Massimo Giannini su Radio Capital

## DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati da Taboola



Io sono tempesta  
Chilè



ThyssenKrupp lancia la  
Prima Classe dei  
Montascale.  
ThyssenKrupp Encasa

## ANNUNCI

Tutti gli annunci


**LOMBARDIA, VARESE,  
BUSTO ARSIZIO**

Offro - Varie Motori  
Vendo San Valentino con Servizio  
Limousine Tour Cena Romantica  
In Camera Di Hotel 4s Milano  
Como Varese Novara Solo con noi  
un San Valentino. . .


**PIEMONTE, NOVARA,  
ARONA**

Offro - Varie Motori  
Noleggio charter feste lago su  
Lago Maggiore zone: Arona  
Verbania pacchetti offerte a Russi  
Cinesi barche Facile e Sicuro  
Vendo noleggio charter feste...


**FRIULI-VENEZIA GIULIA,  
UDINE**

Offro - Auto  
Bmw Serie 3 Usato Cabrio o  
Spider BMW 320 CD CABRIO

Me piace  Piace a te e ad altri 3,6 mln.



4x4 fest