Giovedì 1 ottobre 2020





Approfondimento di **City Sport** sullo **SPORT INTEGRATO** a cura di Ludovico Armenio, Francesco Bevilacqua, Emanuele Deste, Gabriele Lagonigro. Layout grafico: Adriana Firmiani



Anno 20 | Numero unico







# SPORT & INTEGRAZIONE UN BINOMIO VINCENTE

#### Sono numerose le associazioni locali che si occupano di attività motoria per i disabili

uesto inserto dedicato all'integrazione e all'inclusione sociale attraverso lo sport e riguardante l'ampio ventaglio delle di-sabilità ma anche quello del disagio tout court avrebbe dovuto essere pubblicato a marzo ma l'emergenza del Coronavirus ci ha costretto a rimandarlo. Eccoci qui, a distanza di mezzo anno (ma sembra un'eternità per tutto quello che è successo), a presentare le tantissime associazioni che operano in questo settore così eterogeneo e ricco di propositi, progetti ed iniziative. Proprio l'isolamento forzato a cui ci ha costretto la pandemia ci ha fatto meditare sulla capacità di resilienza, resistenza e riscatto di chi è costretto su una sedia a rotelle o di chi ha semplicemente altre forme ed altri linguaggi per comunicare. Abbiamo visto tutti, nel pieno degli appelli che ci invitavano calorosamente a restare a casa, frotte intere di "presunti" runner per le strade cittadine, in barba ad ogni provvedimento e ad ogni regola di buon senso civico. A tutti coloro che hanno ritenuto prioritaria la propria libertà personale dimenticandosi del bene comune, avremmo volentieri offerto l'esempio di tantissime persone che, per una malattia, per un incidente o per uno scherzo beffardo della natura, il rischio dell'isolamento ce l'hanno congenito ma che la loro vita, in parte anche di privazioni, l'affrontano senza batter ciglio. C'è chi non può vivere neanche un giorno senza la sua corsetta quotidiana e chi invece - in silenzio e con grande forza d'animo - dalla sua sedia non si alza da anni. Ecco, è a tutti coloro che non smettono di lottare con la loro dignità





che dedichiamo questo nostro lavoro. Senza piagnistei e senza commiserazione, perché non c'è nulla e nessuno da compatire, semmai ci sono fior di atleti disabili da cui dovremmo prendere esempio per la loro tenacia. E proprio quel buonismo caritatevole è ciò che va assolutamente bandito ed è ciò che non piace né a chi affronta quotidianamente la propria condizione né agli istruttori ed ai tecnici che in ambito sportivo si impegnano con passione per traguardarli verso i migliori risultati, o anche, più semplicemente, per garantire a tutti loro più inclusione e maggiore integrazione. Piuttosto, servono strutture, normative e sempre più professionalità in grado di agevolare la quotidianità dei disabili intellettivi e relazionali, pur riconoscendo che le nostre istituzioni, specie locali, sono già da tempo - e al netto di ogni colore politico - in prima linea per abbattere le barriere e fornire adeguata assistenza a chi lavora in questo ambito.

Da neofiti dell'argomento, in ogni caso, c'è una cosa che ci ha colpito più di tutte: eravamo convinti di trovarci di fronte ad un manipolo di associazioni, alla fine di questo lavoro ne abbiamo contate quasi trentacinque, e questo solamente in ambito provinciale. E' a tutte loro e alle migliaia di ragazze, ragazzi, adulti e persino anziani che frequentano le attività ludico/sportive che è dedicato questo inserto; ed è a tutte le onlus che promettiamo, da parte nostra e nel nostro piccolo, di garantire sempre più visibilità, specie oggi che la quotidianità del nostro nuovo sito ci consente di ampliare gli orizzonti. È la nostra promessa a fronte del vostro meritevole impegno.



# CONSULTA TERRITORIALE DELLE ASSOCIAZIONI DELLE PERSONE CON DISABILITÀ E DELLE LORO FAMIGLIE DELLA PROVINCIA DI TRIESTE ONLUS



# Segreteria operativa

c/o presidente Mauro Morassut via dei Cordaroli 26

Tel. 040/411853

Fax 040/411853

L'INTEGRAZIONE PASSA ANCHE ATTRAVERSO LO SPORT L'inserto \_\_\_\_\_

**f** o citysporttrieste



MAURO MORASSUT È IL PRESIDENTE. L'ENTE RAGGRUPPA ASSOCIAZIONI DI PERSONE CON DISABILITÀ

# CONSULTA TERRITORIALE passione oltre ogni limite

Impegno, dedizione, divertimento per una società più inclusiva

er ogni individuo lo sport rappresenta una parte integrante della vita, in modo particolare per le persone con disabilità. Inizialmente inteso come componente riabilitativa, lo sport si è rivelato indispensabile per accrescere l'autostima, favorire un'autentica inclusione e, spesso, ridare un senso alla vita dopo un evento traumatico o patologico. Lo dimostrano le tante storie e testimonianze che frequentemente vengono riportate dai mass media, come ad esempio quella del nostro concittadino Manuel Bortuzzo, tragicamente coinvolto in una sparatoria lo scorso anno.

Lo sport per le persone con disabilità prese le mosse verso la fine della Seconda Guerra mondiale grazie all'instancabile opera di **Ludwig Guttmann**, celebre neurologo di origine tedesca. Sotto la sua spinta nel 1960 vennero organizzati a Roma i primi Giochi Olimpici estivi riservati alle persone con disabilità, che a partire dall'edizione del 1972 vennero riconosciuti come "Giochi Paraolimpici"

Mi piace ricordare che una delle figure simbolo della XVII Olimpiade moderna, l'etiope **Abebe Bikila**, vincitore della maratona correndo a piedi nudi sui sampietrini romani, dopo essersi ripetuto 4 anni più tardi a Tokyo, si cimentò, a seguito di un incidente stradale, come atleta disabile nel tiro con l'arco nei Giochi Paraolimpici di Heidelberg nel 1972.

Lo sport assume una valenza insostituibile per creare inclusione



nonché per migliorare la percezione della qualità della vita delle persone con disabilità, come emerso dall'indagine ISTAT del 2018, a seguito della quale ben il 75% delle persone con disabilità intervistate, che praticano sport, si erano dette soddisfatte nella loro quotidianità.

Va dato merito al nostro Paese di aver investito negli ultimi anni nello sport per le persone con disabilità, sia con finanziamenti ad hoc, sia dandogli maggiore spazio mediatico, come dimostrano le frequenti programmazioni di Rai Sport, la trasmissione SportAbilia, nonché gli inserti e le pagine web dedicate dei principali quotidiani nazionali.

Le associazioni hanno un ruolo fondamentale nell'avvicinare allo sport le persone con disabilità giovani ed adulte, e nel coinvolgerle, assieme alle loro famiglie, operando il più delle volte in silenzio, con pochi mezzi e tanta passione ed impegno. Anche la scuola ha una parte rilevante nel processo di inclusione, non solo per quanto riguarda la didattica, ma nella promozione dell'attività per tutti

Per quanto concerne la pratica

vera e propria, Trieste e la sua provincia si distinguono per una marcata partecipazione della popolazione alle varie discipline, come emerge anche dal Monitoraggio CONI-FSN-DSA del 2017. Lo testimoniano i numerosi sodalizi presenti, molti dei quali si sono adoperati per attivare al loro interno una sezione dedicata alle persone con disabilità. La Consulta Territoriale delle associazioni delle persone con Disabilità e delle loro famiglie del territorio di Trieste (CTD Trieste Onlus) ha sempre incoraggiato iniziative volte a favorire la piena inclusio-

ne; infatti rientra nelle finalità di questo sodalizio appoggiare e sostenere a livello territoriale le iniziative riguardanti lo sport ed il tempo libero che includono le persone con disabilità organizzate dalle associazioni aderenti e non. Tra quelle che rientrano nella CTD è presente la A.S. Freedom, affiliata al CIP (Comitato Italiano Paralimpico) ed alla FITET (Federazione Italiana Tennis Tavolo), ed altre realtà come AIAS Trieste, UICI Sezione provinciale di Trieste e Sklad Mitja Cuk, che non si occupano esclusivamente di sport, ma lo favoriscono attraverso l'organizzazione di giochi e tornei. Negli ultimi anni tra la CTD Trieste Onlus e la S.T.C. Adria 1877 si è instaurata la collaborazione nell'ambito della "Regata Na-zionale Special Olympics" che si svolge a inizio estate all'interno della "Festa del Remo del Friuli Venezia Giulia". Recentemente, inoltre, l'impegno della CTD a sostegno dell'attività sportiva per le persone con disabilità e della sua diffusione si è concretizza-to anche nel candidare al "Pre-mio Regionale Solidarietà" chi - individui o realtà societarie - si spende con entusiasmo a favore dello sport per tutti, come Dona-tella Lovisato (ANSHAF), Luciana Sardo (S.T.C. Adria), ASD Trieste Atletica, Società Nautica Duino 45° Nord, Lega Navale Italiana -sezione di Trieste, Bocciofila Triestina A.S.D. e Team Special Adria. Si tratta di un riconoscimento per impegni, spesso gravosi, fronteggiati con pochi mezzi, limitate risorse finanziarie e tanta, tanta passione, entusiasmo e diverti-mento. Un esempio in tal senso sono stati i XXXI Giochi Nazionali Invernali Special Olympics, svoltisi a Sappada all'inizio di febbraio di quest'anno.

Facciamo il tifo allora, tutti insieme con grande spirito sportivo, per gli atleti con disabilità di ogni età, i loro preparatori e allenatori, nonché per l'instancabile opera dei familiari, che concorrono a costruire silenziosamente ma tenacemente una società più aperta e inclusiva!

Mauro Morassut Presidente CTD Trieste Onlus

T

SERGIO BAVAZZANO È IL DIRETTORE DELLA STRUTTURA COMMERCIALE NEL COMUNE MUGGESANO

### MONTEDORO: centro all'insegna di inclusione e integrazione senza barriere architettoniche

I centro commerciale Montedoro è da sempre attento al sociale grazie alla sensibilità del suo direttore **Sergio Bavazzano** e alle numerose iniziative messe in atto in questi anni per promuovere inclusione ed integrazione. Lo ha confermato anche in questa occasione, decidendo di contribuire sponsorizzando il nostro approfondimento e ribadendo ancora una volta come la sua struttura - che allo stesso tempo è un po' come fosse la sua creatura - garantisce totale fruibilità a 360 gradi. Perché qui, nel complesso muggesano, lo shopping è di tutti e per tutti.

Direttore, Montedoro è da considerarsi sotto il profilo logistico pienamente accessibile per ogni tipologia di clientela?

«Àssolutamente sì. Ad oggi il centro non presenta nessuna barriera architettonica e anche i portatori di disabilità possono accedere alla nostra struttura commerciale in to-



tale comodità e sicurezza». In passato avete già organizzato eventi rivolti all'integrazione della disabilità?

«Sì, tempo addietro abbiamo allestito assieme a Televita e con Stefano Marcheson un evento inerente la disabilità. Devo confessare che questa manifestazione ebbe un buon riscontro sia da parte delle associazioni che del pubblico e mi è dispiaciuto non ripetere tale esperienza. Chissà, magari per il futuro».

Secondo lei la città può essere considerata "friendly" nei confronti dei portatori di handicap o c'è ancora molta strada da fare?

«Ad oggi a mio avviso c'e ancora tanto da fare. Sicuramente il costante impegno delle associazioni e dei loro volontari nel rapportarsi con l'amministrazione locale potrà far sì che Trieste lo diventi stabilendo un percorso mirato e concordato con le realtà che si occupano di questo tema. Preciso che anche il cittadino comune attraverso il suo senso civico può aiutare tale

processo, segnalando eventuali problemi o migliorie per rende-"Chiuso re la città a portata il 2019 di tutti. Altresì da parte delle istitucon **buoni** zioni ci deve esrisultati sere una continua disponibilità, ca-In **ripresa** post pacità e volontà di lockdown' ascolto».

Quale pensiero si sente di rivolgere a tutte le onlus che ogni giorno operano in favore dell'inclusione sociale?

«Di perseverare nel loro scopo e non mollare mai, anche nelle situazioni più ostili; con costanza e dedizione nel lungo periodo i risultati arrivano. Sicuramente a loro vanno i miei complimenti per quello che è stato raggiunto fino ad oggi che comunque, rispetto ad altre città, non è poco».

Montedoro continua a presenta-

re numeri in ascesa: qual è il se-

«Abbiamo chiuso il 2019 con buoni risultati. Segreti non ne abbiamo e come per le associazioni ogni giorno crediamo in quello che facciamo e mettiamo costanza, dedizione e perseveranza. Se si verificano dei problemi facciamo di tutto per trovare delle soluzioni e risolverli sia da soli che tutti assieme. Sicuramente da parte mia cerco di dare la massima disponibilità a qualsiasi persona che mi fa delle richieste ed ascolto ogni opportunità che mi viene presentata. Ci tengo sempre a ringraziare tutte le maestranze ed i nostri clienti, che ci hanno permesso di raggiungere piano piano questi traguardi. Perché, come mi piace spesso ricordare, chi corre da solo va più veloce ma chi corre in gruppo arriva più lontano...».

Il **centro commerciale Montedoro** è ubicato in via Flavia di Stramare 119 nella zona di Aquilinia (Muggia)

**Q** 040 232320

www.montedoroshoppingcenter.it.

lunedì - sabato dalle 9 alle 20.30; domenica dalle 10 alle 20.30

# MONTEDORO LO SHOPPING PER TUTTI











Dondi Salotti<sup>®</sup>

PerDormire\*





Bata



family park





Conbipel

Seguici su FaceBook!



Via Flavia di Stramare, 119/e, 34015 Muggia, Trieste

L'inserto \_\_\_\_



ACCOGLIENZA, SOLIDARIETÀ E INCLUSIONE SONO I VALORI FONDAMENTALI SUI QUALI SI BASA LA ONLUS

# **CALICANTO: integrazione** non solo teorica ma pratica A Chiarbola il cuore pulsante

#### Migliaia di studenti delle scuole regionali partecipano alle attività

ccoglienza, solidarietà e inclusione sono i valori fondamentali su cui poggia le sue basi la **onlus Calican**to, così ribattezzata nel 2008 dopo sette anni di attività sotto il nome di ASD Carducci. Tra le prime realtà a portare lo sport integrato a Trieste, il sodalizio è stato fondato da **Ele**na Gianello, insegnante di scienze motorie con 39 anni di esperienza, laureata all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, già allenatrice di pallavolo in diverse società di Serie A e membro dello staff del Ministero dell'Istruzione. L'idea affonda le sue radici nel laboratorio di psicomotricità di quello che negli anni novanta era ancora l'Istituto Magistrale Carducci. "Tutto è parti-to dalla volontà di superare l'assurda separazione tra ragazzi disabili e non, che fino a pochi anni fa nelle scuole costituiva ancora la normalità - racconta la presidente - L'idea è stata colta e sviluppata dalla dirigenza, e nel giro di poco tempo ha portato alla creazione delle prime classi 'miste' di ginnastica". Un modello di integrazione innovativo ed efficace, che dopo la partecipazione della stessa Gianello al forum di Cernobbio del 2004 dal titolo Educare attraverso lo sport, è stato



replicato in numerose città e scuole in tutta Italia.

La Calicanto è l'estensione e il proseguimento di questo progetto: è dedicata infatti ai ragazzi e alle ragazze di tutte le scuole del Friuli Venezia Giulia e a coloro che, terminato il percorso della scuola dell'obbligo, vogliono continuare a fare sport. L'associazione nei primi anni ha organizzato percorsi di sport integrato incentrati sulle attività più diffuse: calcio, pallacanestro, pallavolo, per poi estendere la proposta con l'introduzione di atletica, sci, vela e pallanuoto. Oltre agli allena-

menti e alle partite, che si svolgono al Palachiarbola, dove la onlus ha la propria sede, in questi anni si sono svolti periodicamente viaggi, gite e escursioni in campagna e in montagna. Non solo, i ragazzi hanno partecipato a diverse edizioni della Barcolana, nell'ambito della regata Fuorivento. Con il tempo, il sodalizio ha ampliato gli orizzonti, avviando due nuovi moduli progettuali oltre a quello sportivo: dal 2004 l'inserimento lavorativo e dal 2010 la musica con la nascita della Calicanto Band, nata su impulso del jazzista barese M° Fabio Clary. "Performance sportiva e musicale hanno molte cose in comune: ritmo, coordinazione, intensità. Siamo partiti da questa intuizione per sviluppare un progetto che ha recentemente festeggiato il proprio decennale con un concerto emozionante e partecipato - spiega la professoressa - Ci siamo resi conto fin nei primi passi che i ragazzi della band miglioravano giorno dopo giorno anche le proprie prestazioni dal punto di vista motorio". Naturalmente, in quasi venti anni di vita non sono mancate le difficoltà e i momenti duri, ultimo dei quali la pandemia che ha fermato per mesi le attività in presenza. In questo periodo, supe-

rato lo spaesamento iniziale, l'associazione ha mantenuto un contatto con la propria comunità attraverso i social, con una serie di coinvolgenti "challenge". Dopo la riapertura, con il percorso "Calicanto On The Road" sono ricominciate le escursioni tra mare e montagna e i progetti con le realtà sportive della regione. "Ci siamo mossi con una grande macchina organizzativa per assicurare sicurezza, accessibilità e sostenibilità. L'uomo è un essere sociale, per questo ci siamo subito adattati alle nuove regole per riprendere le attività" spiega la Gianello, che del periodo di stop ha individuato anche i lati positivi: "Stare a casa senza possibilità di contatto ci ha spinti a prendere in mano i mezzi digitali per utilizzarli al meglio, fattore che ha rafforzato la nostra comunità e che tornerà utile in futuro. Siamo riusciti a organizzare ben due concerti con la Calicanto Band, il 1º maggio e il 2 giugno. Ancora una volta abbiamo dimostrato flessibilità e capacità di adattamento, sono orgogliosa dello staff che si è messo a disposizione con professionalità e impegno". La filosofia della presidente riassume bene l'atteggiamento del gruppo: "Il Calicanto è una pianta particolare, che d'inverno si orna di splendidi fiori gialli dal profumo intenso, mentre d'estate è ricoperto di foglie. È quindi una pianta controcorrente, bella e resistente. Proprio come la nostra grande famiglia".

La sede della Calicanto è al palasport di Chiarbola in via Visinada 7

**Q** 040 3499198 **4** 040 3499198

www.calicantosportintegrato.org

info@calicantosportintegrato.org

(i) Il club è tesserato sia con la fijlkam che con gli enti di promozione us acli e csen

### KARATE DO TRIESTE: per la vita e per tutti, questa la filosofia e il motto dello spirito marziale

a filosofia e il motto della **Karate** Do Trieste, la realtà con sede in piazza Puecher gestita magistralmente da **Anna Devivi**, è duplice: "karate per la vita" e "karate per tut-ti". Da una parte si vuole sottolineare che chi pratica un'arte marziale ne sposa appieno l'attitudine anche fuori dal contesto sportivo, dall'altra la piena accessibilità di questa disciplina per tutti gli atleti, anche quelli con specifiche difficoltà. Uno slogan che non è solo teorico ma che questa solida realtà giuliana mette in pratica ogni giorno nella sua bella location nel rione di San Giacomo. Tutti i corsi della Karate Do Trieste sono infatti all'insegna dello sport integrato e la società è tesserata sia con la FIJLKAM che con gli enti di promozione US ACLI e CSEN.

L'attività che si pratica nella struttura del centro è di vario tipo ed anche il target, soprattutto anagraficamente, è il più eterogeneo possibile. Si inizia infatti con il karate di base, quello per i baby (super puffi), si passa poi ai bambini/ragazzi, c'è quello applicato e ancora il karate per adulti e agonisti. Inoltre il sodalizio alabardato organizza stage,



camp estivi e partecipa a numerosi progetti "sport e scuola"

Diversi atleti audiolesi, ipovedenti, dislessici, autistici o con leggeri ritardi psico-fisici trovano regolarmente spazio all'interno dei comuni corsi organizzati nella struttura di piazza Puecher. Non vengono quindi svolte lezioni per così dire "speciali" ma la frequentazione, avvenendo negli orari suddivisi per età evolutiva, capacità ed anzianità, garantisce la to-

tale integrazione. L'attività sportiva specifica ben si presta ad aumentare tutte quelle capacità psico-motorie e la relazione con gli altri atleti è sempre molto stimolante.

Il direttore tecnico è il maestro Anna Devivi, che con i suoi 40 anni di pratica nel settore ed un passato da ginnasta agonista può vantare una visione molto ampia della disciplina adattandola a tutti, normodotati e non.

La squadra agonistica inoltre è composta anche da atleti speciali che hanno partecipato ad eventi nazionali ed internazionali importanti, mettendosi in gioco, affrontando e superando le difficoltà, prime fra tutte quelle emotive. Ma è tutta la vision del sodalizio ad essere incentrata sulle iniziative solidali e di crescita personale e collettiva.

Nelle settimane pre-lockdown la Karate Do Trieste come ogni anno si è iscritta all'iniziativa di Caterpillar (Rai Radio 2) sul risparmio energetico ed è ormai al quinto anno consecutivo del progetto collezionando anche un paio di interviste in diretta radiofonica. La società ha aderito ancora una volta con piacere cercando di dare il buon esempio a partire dai soci più piccolini per arrivare ai più grandi. Questa volta l'obiettivo era mettere a dimora piante o alberi, oltre ovviamente a risparmiare sull'illuminazione favorendo l'allenamento sensoriale senza luci con braccialettini fluorescenti. Perché ogni sforzo, per quanto mi-

nimale, è importante per vivere meglio: basta solo iniziare, perseverare e la continuazione vien da sè. Un karateka - è bene ricordarlo aspira a migliorare sempre!

Ora una nuova iminsieme postazione attende il sodalizio marziale con i nuovi protocolli di sicurezza già ben rodati allestiti fin da giugno e luglio.

> La sede del sodalizio è in piazza Puecher 6/1. Ecco le info sull'attività della **Karate Do Trieste**

**347** 9607820

Non ci

sono **corsi** 

"speciali"

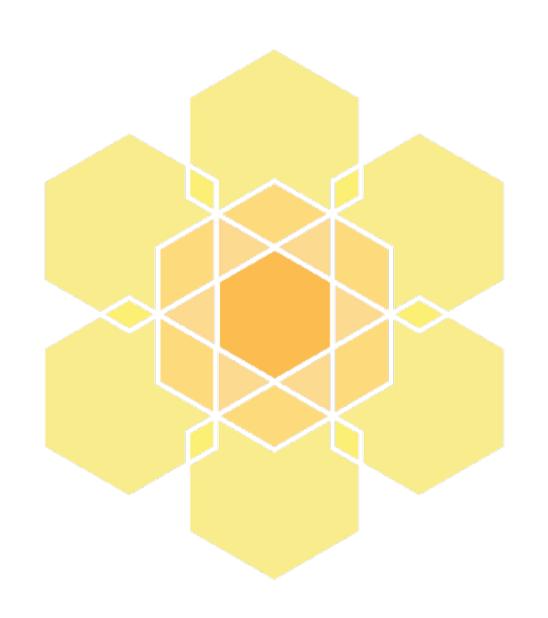
ma si fa

sport

www.karatedotrieste.org

annadevivi@gmail.com







# CALICANTO onlus

Sport, integrazione, inclusione, accoglienza ATTIVITÀ PER CRESCERE NELLE DIVERSITÀ

PALLACANESTRO, PALLAVOLO, NUOTO, PALLANUOTO, DANZA, ATTIVITÀ MOTORIA, **MUSICA INTEGRATI** 

Segreteria ASD Calicanto ONLUS T+39 040 3499198







L'inserto \_

citysporttrieste



LA ONLUS SI RIVOLGE A PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA E RELAZIONALE E ALLE LORO FAMIGLIE

# ANFFAS: una cooperativa dalle mille iniziative e dalle tante proposte

Nuoto, basket, baskin, calcio, bocce, yoga, ballo e non solo

a Cooperativa Sociale Trieste Integrazione a marchio Anffas Onlus gestisce in Convenzione con il Comune di Trieste - Area Promozione e Protezione Sociale con la Regione Fvg e con l'Azienda ASUGI i servizi per le persone con disabilità intellettiva e relazionale e le loro famiglie. Sono molte le iniziative della Cooperativa: un centro di Formazione Professionale, un Centro Socio Ricreativo per disabili anziani, i servizi relativi alla legge 112 sul "Dopo di noi", un servizio psico-educativo per bambini con diagnosi afferente i disturbi dello spettro autistico ed il Centro Socio Educativo che offre servizi diurni, orientati allo sviluppo di una piena qualità di vita, al mantenimento e sviluppo delle potenzialità personali, delle autonomie, dell'inclusione sociale, il tutto attraverso percorsi personalizzati condivisi con l'equipe di riferimento.

All'interno di questo panorama ricco e variegato, al centro del quale Trieste Integrazione pone come protagonista le persone di cui si prende cura, molto spazio è riservato allo sport. I benefici che si ottengono dall'attività motoria sono indubbi e noti, e valgono ancor di più per le persone con disabilità che hanno

Anche ippoterapia

spesso delle maggiori compromissioni a livello di movimenti e più difficoltà ad accedere ai canali sportivi "classici" oltre che la paura di non esserne in grado e capaci. L'esperienza e il contatto quotidiano insegnano che in realtà questa è un'area di grandissime potenzialità e che si può continuamente sollecitare per il

degli **sport** raggiungimento di che si possono un benessere magsvolgere giore. Lo sport e le attività motorie tout court consentono di sviluppare la padronanza e le competenze del proprio corpo, di acquisire maggior attenzione nel movimento, ma anche di sviluppare

l'autostima, il piacere del raggiun-gere un obiettivo, di far parte di un gruppo, di poter essere d'aiuto per i propri amici, oltre a sviluppare il rispetto delle regole, la moralità, la socialità. Per questi motivi, e non da ultimo anche per il puro divertimento che l'attività motoria porta con sé, all'interno dei CSE vengono proposte numerose attività, grazie alla professionalità acquisita in questi anni dai dipendenti (Andrea Albrizio, educatore ed istruttore di nuoto, gestisce tutti i corsi ad Altura), e grazie al prezioso contributo dell'associazione Benessere, che mette a disposizione il suo

> baskin, il calcio, le bocce, ma anche l'attività motoria di base, la psicodi base, la r motricità, lo yoga, l'ippoterapia, il ballo di gruppo sono tutte attività finalizzate al raggiungimento di questi obiettivi. La cura del ge-

personale qualificato.

Il nuoto, il basket, il

sto, l'efficacia dell'azione, l'acquisizione di tecniche, abilità e di schemi motori, si intrecciano con lo sviluppo di capacità relazio-

nella scelta

nali (i giochi di squadra hanno bisogno dell'apporto di tutti), con il riconoscimento di regole comuni, con l'attenzione e la cura dell'altro, ma anche con il piacere provocato dal movimento, dalla riuscita, dalla propria efficacia. Sulla scia di tutte queste preziose indicazioni Trieste Integrazione Anffas ha scelto di aderire e portare avanti la squadra di baskin, grazie all'impegno e alla determinazione di due educatori, Matteo Bernobich e Giulio Sajn, in collaborazione con l'associazione FuoriC'entro, che condivide lo spirito altamente inclusivo di questa nuova disciplina sportiva. All'interno del team, i Bazinga, può giocare chiunque, senza limitazioni di capacità, età, provenienza; è uno sport dove chiunque può dare il meglio di sé, per l'interesse comune della squadra, e tutti, con i giusti sostegni, possono essere realmente protagonisti.

I Bazinga sono inseriti nel primo campionato regionale di Baskin, che a causa dell'emergenza Covid 19 è stato sospeso. Ma non appena la situazione lo permetterà riprenderanno allenamenti e campionato. Il presidente Giandario Storace invita tutti a venire a conoscere i Bazinga, durante gli allenamenti o durante il campionato, ne uscirete carichi di entusiasmo! I Bazinga hanno bisogno di tutti i tifosi triestini e perché no, anche di nuovi giocatori. C'è posto per tutti!

La Cooperativa Sociale Trieste **Integrazione** a marchio **Anffas Onlus** si trova in via Cantù 45

**Q** 040 51274

**4** 040 51275

www.triesteintegrazioneanffas.it

info@triesteintegrazioneanffas.it

IL SODALIZIO HA VIAGGIATO IN MOLTI PAESI, TRA CUI SPAGNA, BELGIO, REPUBBLICA CECA E BOSNIA

### **POLISPORTIVA NORD EST: 25 anni** di basket in carrozzina con tornei in Serie A e competizioni estere

a **Asd Polisportiva Nord Est** di Gradisca d'Isonzo, riferimento a livello regionale nella disciplina del basket in carrozzina, è nata 25 anni fa con un'idea precisa: dare la possibilità di un riscatto attraverso lo sport alle persone che hanno riportato danni permanenti a seguito di incidenti. Il sodalizio isontino nasce come piccola realtà locale, ma nel corso del tempo, grazie all'instancabile lavoro di dirigenza, direttivo, staff e volontari, è cresciuto fino a entrare nella top ten delle migliori squadre a livello nazionale. Ha partecipato ai campionati italiani di Serie A e B, oltre alla massima serie slovena (NLB) e a numerose competizioni di carattere internazionale in giro per l'Europa: Spagna, Belgio, Repubblica Ceca e Bosnia sono solo alcune delle destinazioni degli ultimi anni, dove la Polisportiva è scesa in campo portando alto il nome dell'Italia e facendo divertire e emozionare il pubblico.

"Quello dell'associazione è stato un percorso lungo e complicato che ha richiesto grande impegno, costanza e determinazione. Siamo orgogliosi perché ci ha portati



ad avere un alto livello dal punto di vista del tasso tecnico, competitività agonistica e una struttura organizzativa che inizialmente non avremmo mai immaginato di poter raggiungere - sono le parole di Carlo Cattai, dirigente da ben 15 anni attivo all'interno della società - Ci sono delle barriere psicologiche da superare, chi ha subito incidenti irreversibili difficilmente pensa di poter ripartire, tanto più da un punto di vista sportivo. Noi siamo a disposizione di queste persone, diamo loro un'opportunità di rimettersi in gioco. Quello che ho visto in questi anni è meraviglioso e al tempo stesso sorprendente".

Grande soddisfazione anche dal punto di vista agonistico: uno degli ex atleti della Polisportiva, nel 2012, ha partecipato alle Paralimpiadi di Londra. La squadra, oggi, è formata da un gruppo eterogeneo di uomini e donne, di età compresa tra i 19 e i 50 anni, provenienti dal Nord Italia (Friuli Venezia Giulia e Liguria), dalla Slovenia e dalla Bosnia. "Il nostro è un gruppo aperto a chiunque se la senta di scendere, o tornare, in campo. Crediamo che dentro a ogni persona ci sia una forza inestinguibile. Nel nostro team ci sono atleti che hanno subito traumi per via di incidenti, altri sul lavoro, e anche un uomo ferito in tempi di guerra" sottolinea Cattai. La società è molto attiva ed è in rapporto con il tessuto imprenditoriale del territorio, con cui ha un contatto continuo grazie al quale riesce a fare fronte alle molte spese. È sostenuta dall'azienda vinicola Castelvecchio e da La San Marco, azienda produttrice di macchinari da caffè, dalla BCC di Staranzano e Villesse. dal Comune di Gradisca d'Isonzo e dalla Regione Friuli Venezia Giulia. "Ci teniamo a ringraziare le imprese private e le istituzioni per il loro supporto, senza il quale sarebbe molto più difficile gestire l'anno sociale dal punto di vista economico - rimarca Cattai -. La nostre vittorie e tutti i traquardi raggiunti li dedichiamo a tutti quelli che credono nel progetto".

La **Polisportiva Nord Est** ha sede in via Udine 8 a Gradisca d'Isonzo in provincia di Gorizia

**Q** 0481 92009

www.polnordest.jimdo.com

**g**o001@federipic.it



### COOPERATIVA SOCIALE "TRIESTE INTEGRAZIONE"

Via Cantù 45 (TS) | Tel. 040 51274 - Fax 040 51275

- www.triesteintegrazioneanffas.it
- info@triesteintegrazioneanffas.it







Per la Cooperativa Sociale Trieste Integrazione a marchio Anffas Onlus la persona è al centro.

Il nostro impegno è rivolto verso il raggiungimento di una piena e autentica qualità di vita per le persone di cui ci prendiamo cura.









È un impegno che ha bisogno di aiuti e alleanze

**ANCHE TU PUOI FARE QUALCOSA!!!** 

L'inserto \_



SARANNO ALLESTITE DELLE STRISCE SU ALCUNE PEDANE PER FACILITARE L'ORIENTAMENTO

# **GINNASTICA TRIESTINA:** la scherma per non vedenti nuovo progetto inclusivo

#### Esistono pochissimi altri centri simili in regione e in Italia

ltre un secolo e mezzo di storia; 157 anni - per l'esattezza - contraddistinti da risultati entusiasmanti, tantissime generazioni di atleti che hanno solcato le palestre della polisportiva e fior di campioni che hanno fatto incetta di medaglie nei più prestigiosi palcoscenici internazionali: 125 azzurri, 25 partecipanti ai Giochi a cinque cerchi, 1 medaglia d'oro olimpica, 19 titoli mondiali, 24 europei e 196 italiani. La Ginnastica Triestina è un condensato di fatti, situazioni, epoche, costumi, abitudini e tradizioni che hanno fatto la storia della città: le due guerre, l'impero asburgico, il ritorno all'Italia, gli anni attuali. Tutto vissuto intensamente, con spirito e trasporto, com'è nel dna di chi ha vestito i colori biancocelesti, di chi ne ha retto le sorti, di chi si è impegnato in prima persona per la crescita di tanti giovani virgulti. La Ginnastica Triestina in questa fine estate post Covid si è aperta a tante interessanti novità ed è pronta ad ampliare i propri spazi per inaugurare il nuovo corso di scherma dedicato alle persone non vedenti. Approfittando del rifacimento di una nuova palestra, che dalla stagione 2021/2022 sorgerà sempre all'interno della po-



lisportiva, verranno allestite delle strisce su alcune pedane per facilitare l'orientamento dei ragazzi non vedenti e sarà modificato un apparecchio per la segnalazione dei punti, oltre all'adozione di nuove mascherine per equiparare la visibilità dei nuovi corsisti. "Un paio di anni fa ho avuto un ragazzo a cui piaceva davvero tanto la scherma - racconta la maestra Lorenza Bocus - ma all'epoca purtroppo non eravamo organizzati; rimasi molto colpita dalla

sua passione e dal suo modo eccezionale di muoversi all'in-Il sogno? terno della pale-Aprire stra, così, dopo aver collezionato le porte qualche altra ridella **scherma** chiesta, abbiamo paralimpica capito che è arrivato il momento alla Sgt di lanciare questo nuovo corso. Siamo convinti di poter lavorare bene anche con 5-6 persone; ricordiamoci che si tratta di una nuova realtà a Trieste con pochissimi altri centri nel panorama regionale se non anche nazionale (Cividale la più vicina, n.d.r.) e occorrerà del tempo per raccogliere interessi e adesioni. Per ora tutto è in evoluzione, la cosa più importante è iniziare, poi chi vivrà vedrà! Non escludiamo che se questo progetto dovesse riscuotere un discreto successo, superate le difficoltà logistiche, un domani potremmo aprire le porte anche alla scherma paralimpica".

"I ragazzi che entreranno a far parte della squadra - prosegue Lorenza Bocus - saranno seguiti dai nostri istruttori e maestri di scherma che sono pronti a svolgere dei tirocini e dei corsi di ag-

giornamento sebbene la maggior parte delle nuove funzioni e accorgimenti che bisognerà adottare rientrino già nella professionalità dei nostri tecnici. Si tratta di una pratica che integra questi ragazzi nel mondo dello sport e in parallelo nella società; perso-nalmente considero la scherma una disciplina bellissima e avervi accesso, anche per il solo fatto di riuscire a colpire senza vedere, si rivelerà fondamentale per la loro vita. Si alleneranno con gli atleti normodotati e questo è l'aspetto inclusivo che più voglio sottolineare, oltre ad assicurarvi l'esito incerto delle sfide, basta vedere quanto le pigliano questi ultimi quando si sfidano con i ragazzi sulle carrozzine"!

La società assicura di dover ancora formalizzare alcune cose:

'Sicuramente chiederemo al Coni delle agevolazioni per garantire l'accesso a questi corsi a quante più persone possibili, e siamo pronti a sollecitare il Comune e la Regione in questo sen-

so. Dopodichė, una volta che la sala sarà pronta a tutti gli effetti, presumibilmente dalla prossima stagione, inizieremo a raccogliere adesioni tramite tutti i canali a nostra disposizione".

Ci si può rivolgere agli uffici della **Ginnastica Triestina** tramite i seguenti contatti

**Q** 040 360546 / 040 361637

334 6216865

**4** 040 362833

www.ginnasticatriestina.com

info@societaginnasticatriestina.it

AD OGGI IL SODALIZIO DELLA PROVINCIA DI GORIZIA È L'UNICO PRESENTE IN TUTTO IL TRIVENETO

### STARANZANO BXC: baseball per i ciechi e gli ipovedenti in crescita di entusiasmo!

razie alle gesta dei giocatori dell'Asd Staranzano Bxc e alla lungimirante guida del gruppo dirigente guidato dal presidente Franco Buttignon, il paese in provincia di Gorizia è diventato in pochi anni uno dei principale centri di baseball per ciechi a livello internazionale.

"Nel 2015 ero a un tavolo con un gruppo di amici, legati dalla stessa passione sportiva. Dopo un intenso ma breve scambio di opinioni decidemmo, prendendo spunto dalla realtà italiana che al tempo praticava il gioco e che si trovava a Bologna, di dar vita a questa nuova creatura", spiega lo stesso Buttignon.

Ad oggi l'Asd Staranzano Bxc è l'unico team presente nel Triveneto - anche se sta nascendo qualcosa di nuovo su questo territorio - e la sua rosa è composta da sette ragazzi ciechi o ipovedenti, quattro assistenti e tre allenatori che si allenano solamente un giorno a settimana, a causa degli impegni lavorativi dei giocatori



e della disponibilità del campo. Agli albori dell'attività gli atleti furono selezionati grazie alla

preziosa collaborazione dell'Istituto Rittmeyer di Trieste, poi alla squadra della Bisiacaria si sono

aggiunti elementi provenienti da Roma e Firenze.

Il campionato ita-liano ora conta ben dieci team e si svolge da marzo a giugno. Le regole sono queldel baseball classico adattate ai giocatori disabili, per cui non esiste né il lanciatore né il ricevito-

re, e gli atleti operano solamente con strumenti sonori a cominciare dalle palline costruite apposta per questo gioco; non è previsto contatto fisico, le formazioni sono costituite da cinque elementi ciechi/ipovedenti e un vedente, gli atleti sono aiutati dalla sonorizzazione delle attrezzature e durante la partita bisogna fare assoluto silenzio.

"La Lega Italiana di Baseball per ciechi e ipovedenti sta crescendo di anno in anno. Nelle prossime stagioni vorremmo sicuramente

confermare e sviluppare manifestazioni organizzate già la scorsa annata, come l'All StarGame del campionato o il torneo tra selezioni provenienti da alcuni paesi europei (Francia, Germania, Inghilterra), oltre che da Cuba e Stati Uniti", prosegue Buttignon. Che aggiunge: "Nel periodo di lockdown la società si è mossa per allungare la panchina ricercando nuovi giocatori disabili; ci saranno così degli atleti provenienti da Rovigo che indosseranno la casacca dello Staranzano.

La rosa

del **team** 

è composta

da 7 atleti,

4 assistenti

e 3 coach

Continua inoltre la ricerca di assistenti, che siano essi ex giocatori di baseball & softball o neofiti della disciplina non ha importanza, siamo disponibili ad insegnare e far provare questa disciplina a chiunque si avvicina senza limiti di età o di-

stinzioni di sesso".

I contatti per chi desidera cimentarsi sul campo assieme alla squadra di Staranzano

buco5783@gmail.com

**347 6904565** (presidente)



#### SOCIETÀ GINNASTICA TRIESTINA

VIA GINNASTICA, 47 - TRIESTE

Informazioni www.ginnasticatriestina.com
Segreteria sociale 040 360546 / 040 361637

La Società Ginnastica Triestina si prefigge, oggi come nel passato, di promuovere gli esercizi ginnici "onde giovare al bene morale e fisico della gioventù triestina".

Da più di un secolo la SGT è il fulcro delle attività sportive del territorio rappresentando l'Italia in più occasioni a livello internazionale. Nella sua gloriosa tradizione sportiva vanta ben 125 azzurri, 25 partecipanti alle Olimpiadi, 1 medaglia d'oro olimpica, 19 titoli mondiali, 24 titoli europei e 196 titoli italiani di cui 107 femminili.

Oggi la SGT è impegnata nella preparazione atletica di oltre 1000 iscritti distribuiti in 20 discipline sportive tra cui pallacanestro, pallavolo, ginnastica, judo, scherma, danza, arti marziali. Gli atleti partecipano a numerosi eventi sportivi a tutti i livelli sia promozionali che agonistici.

La nuova sala scherma accoglierà la scherma per non vedenti; già prevista per quest'anno sportivo, ma rinviati i lavori a causa del lockdown, la nuova sala d'armi aprirà a nuove discipline comprendenti la specialità della sciabola e la scherma per ipovedenti.

Un'occasione di confronto per gli atleti normodotati biancocelesti e per i diversamente abili che arricchirà tutti nella pratica di questa nobile disciplina.

Per la prima volta la Ginnastica Triestina sotto la presidenza di Massimo Varrecchia apre le porte allo sport per i diversamente abili e sarà proprio una delle sezioni storiche della Ginnastica, quale la scherma, ad aprire a questa iniziativa che speriamo con il tempo possa anche coinvolgere altre discipline.



L'inserto\_



LE DUE ATLETE ALABARDATE SONO TRA LE MIGLIORI INTERPRETI ITALIANE DELLE PROPRIE CATEGORIE

#### na società centenaria, capace di prendere ispirazione dalla sua gloriosa storia per affrontare con spirito competitivo e nuove ambizioni un presente già ricco di soddisfazioni su più fronti. Queste parole possono calzare a pennello per descrivere la realtà della **Triestina Nuoto**, un club di oltre seicento anime tra atleti, dirigenti e tecnici, che, guidato dal presidente Renzo Isler, ha sposato una visione dello sport a 360°, moderna e attenta ai repentini mutamenti del mondo circostante. Nella vasca e in palestra si allenano specialisti del nuoto, dei tuffi e del nuoto sincronizzato, e l'età dei protagonisti spazia dai bambini, desiderosi di sviluppare una forte amicizia con l'elemento acquatico, sino ai master che non ne vogliono sapere di appendere il costume e gli occhialini al chiodo. Un ambiente come questo non poteva dunque non avvicinarsi ad un mondo come quello della disabilità, che negli ultimi anni ha trovato sempre

prire.
Soffermandoci però sul caso dell'Ustn, bisogna fare un passo indietro a circa cinque

più ascolto e spazio nel panorama

sportivo italiano, anche se i margini

di manovra sono ancora tutti da sco-

anni fa quando Gior-gia Marchi e Daniele Vocino, ancora oggi due dei volti chiave del folto team paralimpico biancosostenuto rosso, bussarono del settore alla porta della società per trovare un paralimpico interlocutore che gli desse la possibilità di coltivare la passione per il nuoto. Lì iniziò una storia che si sviluppò rapidamente e che nelle ultime stagioni ha portato il settore biancorosso, dedicato a nuotatori affetti da disabilità fisiche

una delle squadre più competitive dell'intera penisola. I sopracitati Marchi e Vocino, as-

o intellettivo/relazionali, a diventare

# TRIESTINA NUOTO: Le "stelle" Marchi e Sorini e spazio pure ai non agonisti

Al sabato si può venire a provare sotto l'occhio vigile dei tecnici



migliori interpreti italiane delle proprie categorie; infatti una volta alla settimana, il sabato dalle 12 alle 13, alla Bianchi i tecnici dell'Ustn seguo-no sei ragazzi della "scuola nuoto", che non hanno intrapreso il percorso agonistico. L'appuntamento del sabato fornisce pure l'occasione, a chi vorrebbe avvicinarsi al mondo paralimpico del sodalizio alabardato, di provare a testarsi e nuotare sotto l'occhio vigile di Nicoletta Giannetti, che sottolinea come la Triestina "accolga sempre ben volentieri nuovi nuotatori senza alcun limite d'età. Il sabato si verifica a che punto è il ragazzo e, successivamente, si inizia un percorso di graduale inserimento".

sieme ad Alessia Destradi, Riccardo Fuso, Luca Bolognino, Alessandro Agosto, Margherita Sorini, Jasmin Frandoli e

Sebastian Pilutti; questi i nomi del team agonistico che dal 2017 si allena, macinando chilometri in acqua sotto la guida di Nicoletta Giannetti.

"Oggi posso dirlo; il percorso iniziato tre anni fa, quando mi sono tuffata in questa nuova avventura, sta proseguendo nel verso giusto; mese dopo mese si possono osservare gli enormi progressi che questo gruppo sta facendo, sia da un punto di vista cronometrico sia per quanto riguarda la tecnica di nuotata" racconta un'entusiasta Giannetti, che assieme a due fidati collaboratori gestisce sei sedute settimanali di allenamento per due ore al giorno. "La tabella di lavoro non differisce tanto da quella che si può applicare ad un gruppo di atleti normodotati. Tuttavia, non ci può essere una seduta identica

per tutti gli elementi della squadra, bisogna interagire singolarmente più che in altri contesti. Al di là di questi dettagli, non ho mai trovato differenze rimarchevoli tra nuotatori normodotati e nuotatori con disabilità. Lo sport, si può ben dirlo, mette veramente tutti sullo stesso piano", aggiunge la Giannetti.

Ma tra le file della società biancorossa non trova spazio solo il team agonistico, con le stelle **Giorgia Marchi** e **Margherita Sorini** che si sono ormai consolidate come due tra le Ecco i contatti per ricevere dai tecnici dell'**Ustn** le informazioni sulle attività dedicate ai disabili

**347 6141031** 

nicoletta.giannetti@gmail.com



IL SODALIZIO È NATO NEL 2011. NUOTO E BOCCE LE ATTIVITÀ SVOLTE. OTTIMI I RISULTATI RAGGIUNTI

# ACQUAMARINA: raccolta firme per costruire la nuova piscina terapeutica in Porto Vecchio

I netto delle problematiche relative al crollo del tetto della piscina comunale "Acquamarina" e che vedono impegnata la società in una raccolta firme a sostegno della realizzazione di una nuova struttura terapeutica in Porto Vecchio per il benessere di tutti i cittadini, l'A.S.D. Acquamarina Team Trieste Onlus rimane una delle realtà più attive nell'integrazione della disabilità attraverso lo sport grazie alla partecipazione dei propri atleti ad una lunga serie di manifestazioni ed eventi, alcuni dei quali di natura prettamente agonistica. Il sodalizio è nato nel 2011 con l'obiettivo di mettere le proprie competenze a favore delle persone con disabilità, per facilitare la loro partecipazione alle attività sportive e sociali, al fine di aiutarle nel percorso di evoluzione educativa, autonomia e integrazione, favorendo il benessere psicofisico attraverso le attività di nuoto e bocce. Inoltre, la stessa, dalla sua costituzione, vanta l'iscrizione al CONI, al CIP (Comitato Italiano Paralimpico) e le affiliazioni ai circuiti F.I.S.D.I.R. (Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali), F.I.N.P. (Federazione Ita-



liana Nuoto Paralimpico), S.O.I (Special Olympics Italia), F.I.B. (Federazione Italiana Bocce) e C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale). Ad oggi l'Acquamarina Team Trieste Onlus si trova ancora alla ricerca di una sede legale mentre è riuscita parzialmente ad ovviare alle problematiche infrastrutturali utilizzando le diverse piscine di Trieste: "Bianchi", "Capan-

nina", "California di Porto San Rocco" e "Pineta del Carso".

Per quanto riguarda il nuoto, il sodalizio è formato dalle sezioni G.S.D. (Senior, Junior e Baby), dal Progetto Acquabilmente e dal Progetto Aquabile in collaborazione con la Fondazione Progetto Autismo FVG. L'associazione accoglie nel GSD di nuoto tutti i bambini, i ra-

gazzi e gli adulti con disabilità che vogliano avvicinarsi a questa disciplina. In accordo con le famiglie che lo desiderano, poi, i soci-atleti vengono portati fino alla pratica promozionale e agonistica di questo sport, seguiti da istruttori preparati e formati professionalmente. Il progetto Acquabilmente è partito nel 2019, dopo il crollo della piscina Acquamarina,

ed è rivolto ai soci con problemi di salute e motori, orfani della stessa e bisognosi di fare del movimento per potersi curare soprattutto nell'acqua calda. Il progetto Aquabile, nato dalla Fondazione Progettoautismo FVG, in collaborazione con Acquamarina, si occupa dell'avviamento al nuoto per bambini e ragazzi con disturbo dello spettro autistico e ritardo intellettivo. In questi anni il progetto è cresciuto notevolmente. Dagli iniziali 3 bambini ad oggi siamo arrivati a 55 iscritti seguiti da istruttori formati nella specifica disabilità.

L'attività del settore bocce, invece, viene svolta presso la Bocciofila Triestina in strada di Fiume 56/1. Nato nel 2012, vede la partecipazione dei propri soci-atleti sia nelle competizioni per la sezione Paralimpica F.I.B. (Federazione Italiana Bocce) che nella S.O.I. (Special Olympics Italia); essi inoltre partecipano a vari tornei sociali non solo in Italia ma anche in Svizzera.

Infine una news importante: da quest'anno è in progetto una collaborazione con l'O.F.P. (Opera Figli del Popolo) per l'attività di preparazione atletica in palestra. Gli orari e i giorni verranno stabiliti in base alle adesioni e alle esigenze di atleti e fa-

Ecco le informazioni sulle attività dell'**Acquamarina** 

**Sats 4312128** (lun − ven ore 9 − 12) carpa acquamarinaonlus@gmail.com



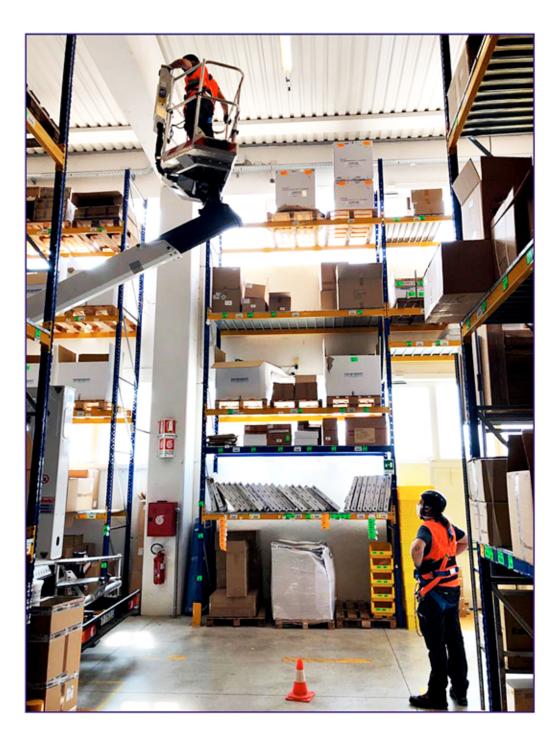




Via Follatoio, 3 - 34148 TRIESTE
Tel./Fax 040 413043 - Tel./Fax 040 425234
www.siderguardafuochi.com - info@siderguardafuochi.com







- Consulenza di prevenzione e protezione nei luoghi di lavoro
- Vendita e controllo dei presidi antincendio
- Corsi di formazione ai sensi del D.Lgs. 81/08,
   D.M. 10.03.98 e D.M. 388/03
  - Vendita di cartellonistica, D.P.I., materiali di primo soccorso e antinfortunistica, tutto per le emrgenze

L'inserto \_

citysporttrieste



CALCIO PER I BAMBINI E BASKIN I FIORI ALL'OCCHIELLO DELLA POLISPORTIVA ATTIVA DA OLTRE 20 ANNI

# FUORIC'ENTRO: la salute sociale attraverso lo sport verso tutte le disabilità

#### Obiettivo: trasmettere i "sani valori" soprattutto ai più piccoli

a più di vent'anni, e precisa-mente dall'ormai "lontano" 1999, la polisportiva Fuoric'entro lavora nel campo dell'inclusione sociale attraverso la diffusione, a 360 gradi, della pratica sportiva. Nata nell'ambito della salute mentale, nel corso del tempo la Fuoric'entro ha allargato il suo raggio d'azione abbracciando le diverse aree del disagio e della vulnerabilità.

"Lavoriamo con tutti i tipi di disabilità - ci fanno sapere dalla struttura - sia quella fisica che intellettiva e relazionale, ma anche con persone che provengono dall'area del disagio sociale, dell'immigrazione e delle dipendenze. Ci piace pensare che lo sport sia un'occasione per fare salute sociale a tutti gli effetti. Pratichiamo il calcio, per adulti e bambini, il basket, il baskin, la pallavolo, il tennistavolo, il trekking e la vela. Ogni anno organizziamo eventi e manifestazioni in collaborazione con molte realtà, pubbliche e private, che operano nel campo dell'inclusione e dell'integrazione. Fra le tante iniziative che ci vedono coinvolti, ricordiamo il centro diurno diffuso del Distretto di Salute Mentale dell'Azienda Sanita-



ria Universitaria Giuliano Isontina tività sportive, ma (ASUGI), l'organizzazione del Trofeo internazionale Marco Cavallo e della regata Fuorivento, inserita oramai stabilmente nel calendario della Barcolana, la più grande kermesse velica al mondo. Teniamo al buon esito di tutte le nostre at-

tennistavolo, trekking per noi il calcio dei e vela bambini e il baskin hanno una valenza particolare: la prima perché ci permette di fare prevenzione, la seconda Trieste". Come suggerisce perché fa dell'inclusione il principio il nome stesso, il baskin si ispira al

fondamentale e fondante". L'attività con i più piccoli (quelli fra i 5 e gli 11 anni) consente alla polisportiva di lavorare con una fascia di età in cui è fondamentale la trasmissione dei "sani valori" che lo sport può veicolare: competizione responsabile, solidarietà, attenzione alla diversità e "cultura della sconfitta". Tutto ciò è possibile grazie alla professionalità e al numero di educatori-istruttori che i bambini hanno a disposizione: ben dieci professionisti che si alternano nelle attività, dei quali almeno due sono sempre presenti per ogni categoria ed a volte anche tre.

> baskin, invece, "fin dall'inizio ci è sembrato uno sport che fa proprio dell'inclusione e dell'integrazione i suoi punti di forza. Così è nata, in collaborazione con la Cooperativa sociale Trieste Integrazione a Marchio Anffas, la squadra dei Bazinga

> Per quanto riguarda il

basket, ma con alcune caratteristiche innovative pensate per far coesistere normodotati e disabili. Abitualmente, con l'obiettivo prefigurato di includere attraverso lo sport, si applica la logica della sottrazione: tolgo abilità ai normodotati per permettere ai disabili di integrarsi. Nel baskin, invece, la logica è l'addizione: ogni giocatore può e deve fare la propria parte per con-sentire alla squadra di esprimersi al meglio. La compagine dei Bazinga partecipa al campionato regionale di questa disciplina, organizzato dalla Sezione Territoriale Baskin Friuli Venezia Giulia di cui la Fuoric'entro è socia fondatrice. Uno sport che sta assurgendo in quest'ultimo periodo sempre più spesso agli onori della cronaca e che in futuro saprà certamente ritagliarsi un ruolo da assoluto protagonista anche grazie a realtà come la Fuoric'entro, che da subito ne hanno capito l'importanza investendo risorse ed energie su questa attività. E venendone ben presto ampiamente ripagate sia sotto il profilo dei partecipanti che per quanto concerne la soddisfazione di tutti gli atleti. Un entusiasmo contagioso, che ha investito tutto lo staff delle associazioni capofila e che sicuramente aggregherà altri potenziali attori in questa bellissima iniziativa.

Per conoscere meglio le attività della **polisportiva Fuoric'entro** è possibile utilizzare i seguenti contatti

040 2471120

via dei Molini

**349 8427995** 

ASD Poggi Volley

polisportiva.fuoricentro@yahoo.it

f https://www.facebook.com/ polisportivafuoricentro/

L'**Asd Poggi Volley** ha la sede in

poggivolley@hotmail.com

OGNI GIOCATORE È SEDUTO A TERRA, QUESTO SIGNIFICA CHE TUTTI GLI ATLETI PARTONO ALLA PARI

# **POGGI: la promozione del sitting** volley, uno sport "democratico" e di coinvolgimento collettivo

sitting volley o pallavolo paralimpica è una disciplina molto simile al volley tradizionale con un'unica differenza, oltre al campo di gioco leggermente ridotto: si gioca da seduti. È stata inventata ufficialmente negli anni '50, ma a livello professionistico e dilettantistico in Italia si sta diffondendo solo recentemente. A Trieste c'è una società in particolare che sta lavorando a un progetto ambizioso: inserire la disciplina nella propria proposta sportiva per poi diffonderla in tutta la regione. Si tratta del Poggivolley, realtà fondata oltre quindici anni fa da Novella Malorgio e Giuliana Degan, ex pallavolista, già presidente del-la Polisportiva Fuoric'entro e oggi allenatrice qualificata e referente regionale in Friuli Venezia Giulia della Federazione Italiana Pallavolo proprio per quanto riguarda il volley paralimpico. Un compito che condivide con Simone Drigo, anche lui ex atleta che a Pordenone è impegnato sullo stesso fronte: costruire una squadra competitiva per girare l'Italia e contribuire alla diffusione di quella che la stessa Degan definisce



una delle discipline più inclusive e "democratiche" che ci siano. "Se tutti i giocatori sono sedu-

ti per terra - spiega la referente - allora vuol dire che le squadre cominciano la partita nelle stesse identiche condizioni di partenza, le differenze di tipo muscolare, di elevazione e di forza fisica sono completamente azzerate e per vincere bisogna tirare fuori tecnica, fantasia e soprattutto spirito di gruppo". Il percorso per dare spazio al sitting volley in città è iniziato proprio in questi anni, con l'organizzazione di tornei per far conoscere al pubblico la disciplina e con un ciclo di incontri nelle scuole medie e superiori della città e del Carso. L'obiettivo? Fare in modo che ogni società

sportiva abbia la sua sezione dedicata. "Come fondatrice Poggivolley, sto lavorando di concerto con lo staff perché la nostra realtà sia la capofila di un progetto capace di coinvolgere tutte le squadre della città e, in un secondo momento, del Friuli Venezia Giulia. Ci teniamo particolarmente a lavorare sul fronte dello sport inclusivo in un territorio come Trieste che più degli altri è attento alla dimen-

sione sportiva e alla questione

sociale. Sono convinta che sia lo scenario giusto dove dare respiro

a un'idea del genere - spiega De-

lavorare molto dal punto di vista organizzativo e comunicativo, sviluppando sinergie e facendo rete con gli addetti ai lavori di tutta la zona per stimolare l'interesse del mondo degli sportivi".

gan - Una cosa è certa. Bisogna

A dimostrazione di come il panorama del sitting volley, anche in Italia, stia am-

pliando i propri orizzonti, c'è lo storico **Progetto** risultato della Nazionale azzurra: in sinergia le ragazze allecon Pordenone nate da Amauri per veicolare Ribeiro hanno centrato la scorsa al massimo estate la qualificazione alle Para-limpiadi di Tokyo, nonostante disciplina si sia affacciata sulla penisola appena

sette anni fa. Un traguardo che contribuirà a rendere ancora più solide le basi di questa attività e ad ampliare il raggio d'azione del sitting, coinvolgendo sempre più atleti. Perché i risultati dei "big" fungono sempre da traino per l'intero movimento.

l'attività



www.parchettiditoro.com e-mail: parchetti.ditoro@hotmail.com

# NOVITA

PORTE BLINDATE - PORTE INTERNE ZANZARIERE - SCALE IN LEGNO



















L'inserto \_\_\_\_\_



FONDATA NEL 1957, È LA REALTÀ PIÙ LONGEVA TRA QUELLE CHE SI OCCUPANO DI INCLUSIONE

# AIAS: con l'equitazione assistenza e benefici all'insegna dello sport

#### Avviati anche nuovi percorsi motori in favore degli spastici

ivere bene? Si può! È questo il motto della sezione triestina dell'A.I.A.S. - Associazione Italiana Assistenza agli Spastici. Fondata nel 1957 da un gruppo di genitori, educatori, familiari e amici, è la realtà più longeva tra le associazioni che si occupano di inclusione in città, ed è stata la prima nel nostro Paese ad aderire all'omonima rete nazionale, costituitasi appena tre anni prima sotto l'alto Patronato del Presidente della Repubblica. Nel 2017 ha festeggiato i 60 anni di attività, ospitando in collaborazione con il Comune di Trieste l'assemblea nazionale dell'A.I.A.S. Il sodalizio è nato, nel capoluogo giuliano così come nel resto del paese, sulla spinta di un'idea tanto semplice quanto rivoluzionaria, considerato il contesto in cui prende piede, ovvero che le persone affette da paralisi cerebrale infantile avessero diritto alla salute, all'istruzione, alla socializzazione, al lavoro. A una vita normale, come quella dei loro coetanei. Oggi conta più di un centinaio di soci e ha la sua sede in viale Romolo Gessi 8/1, a pochi passi dalla sede storica di Villa Haggiconsta, che il sodalizio sta provando a recuperare solleci-



tando le istituzioni con una raccolta firme.

"La nostra è una comunità di famiglie che si sono unite per sostenersi a vicenda e garantire una vita serena e equilibrata ai figli di tutti. Con il tempo si è formata una rete sociale che coinvolge istituzioni, distretti sanitari e professionisti nella costruzione di una progettualità comune - sono le parole di **Claudia** Marsillio, che dal 2007 riveste la carica di presidente - I principi cui ci ispiriamo sono quelli della Costituzione, il nostro impegno va nella direzione di perseguire uguaglianza ed equità sociale. Per prendersi cura della crescita e della quotidianità dei ragazzi, abbiamo messo in campo numerosi progetti, tra cui i percorsi motori che in questi anni si sono rivelati fondamentali". Dal 1989 infatti l'attività dell'A.I.A.S. di Trieste si è ampliata includendo lo sport, e in particolare l'equitazione che non era presente in città per le persone con disabilità. Nel 2009, per poter offrire l'attività ad un maggior numero di utenti, si è costituita l'asd Equilandia-aiastrieste. A distanza di trent'anni dalle pri-me sperimentazioni, il bilancio è nettamente positivo. "Ci siamo resi conto da subito che integrare le attività educative e assistenziali con la dimensione motoria porta dei benefici significativi ai ragazzi, che con il movimento sviluppano autostima e apertura mentale, oltre a potenziare corpo e mente" spiega la presidente. Inoltre dal 2003, avvalendosi del contributo di operatori qualificati, l'associazione ha avviato nuovi percorsi incentrati sul benessere della persona, come i trattamenti di shiatsu e tuina, oltre alla ginnastica posturale. I momenti più belli di questi progetti, e più in generale della vita associativa, sono stati raccolti nella mostra collettiva "Si può", che l'associazione ha presentato nel 2012. Nel 2019 le attività si sono ulteriormente allargate, con l'avvio della Dance ability, ospitata negli spazi del centro commerciale Montedoro di Muggia, che unisce musica e movimento ed è veramente inclusiva: persone con disabilità intellettive, motorie e sensoriali, giovani, adulti e anziani si divertono a ballare, ognuno secondo le sue capacità. Recentemente, l'attività di shiatsu è stata estesa anche ai famigliari. L'obiettivo? Lavorare sullo stress e la pressione psicologica che spesso i genitori dei ragazzi fanno fatica a sopportare. L'A.I.A.S. Trieste organizza periodicamente momenti di incontro con i nuclei famigliari a carattere formativo e informativo su temi socio sanitari, assistenziali e di supporto psicologico.

"Le famiglie non devono essere lasciate sole, soprattutto al giorno d'oggi con le difficoltà economiche e sociali che ci sono - è l'idea della Marsillio - Il rischio dell'isolamento è sempre in agguato, non è facile rimanere positivi e mantenersi in contatto con le altre persone. Ma è l'unico modo che abbiamo perché i nostri figli crescano felici e, di riflesso, noi con loro". Tra gli ultimi progetti proposti, l'evento dedicato al cosplay come "spazio inclusivo", la mostra fotografica "Nei panni dei nostri eroi" e l'installazione "Un filo tra arte e geometria".

L'**AIAS** ha sede in viale Romolo Gessi 8/1

**Q** 040 311222

www.aiastrieste.org

aias.trieste@libero.it

AIAS Trieste Onlus

LE DUE STRUTTURE SONO UBICATE A RUPINGRANDE E NELLA CASA RESIDENZIALE DI VIA DI BASOVIZZA

I GIRASOLI: dalle cavalcate alla vela per vivere la natura in armonia e socievolezza

na realtà nata nell'ormai lontano 1994 grazie alla volontà di alcuni intraprendenti genitori che volevano dar vita ad un centro in cui i propri figli, portatori di disabilità intellettivo/relazionali, partecipassero ad attività educative e terapeutiche, e capace col passare degli anni di diventare uno dei punti saldi nel mondo del volontariato triestino. Un sodalizio che ha sempre puntato sulla professionalità di tutti i suoi volontari, e non è un caso che a partire dalla fondazione lo staff ha sempre partecipato a seminari e corsi tenuti da illustri medici antroposofi, pedagogisti ed euritmiste nonché da numerosi altri docenti, artisti e terapeuti steineriani.

Si sta parlando dell'associazione "I Girasoli Onlus" che ad oggi presenta due strutture in cui i partecipanti inseguono diversi obiettivi: il centro diurno di Rupingrande denominato anche "Libera Scuola d'Arte e Mestieri" e la casa residenziale di via di Basovizza. Nella prima area i ragazzi danno sfogo alla propria creatività e manualità lavorando nella falegnameria, nel laboratorio di ceramica, nell'orto; i frutti del loro impegno vengono poi messi in commercio e venduti. La casa residenziale invece ospita otto ragazzi che in un ambiente protetto intraprendono un percorso di vita autonoma.

Anche l'attività sportiva svolge un ruolo chiave nella crescita dei

giovani, la cui età media si aggira indicativamente attorno ai trent'anni. Per esempio, dalla primavera all'autunno per due volte a settimana, vengono svolte delle uscite a cavallo presso un'azienda agricola di Basovizza. Oltre alla cavalcata gli iscritti si prendono cura delle esigenze dell'animale, pulendolo e nutrendolo. Inoltre, il gruppo svolge settimanalmente delle camminate alla scoperta del territorio e partecipa all'iniziativa "Dis-Equality" proposta dalla Lega Navale Triestina e in cui si entra in contatto con le proprietà terapeutiche del mare: si imparano le basi della vela e ci si sfida in vere e proprie regate a bordo di equipaggi misti, composti da persone sia diversamente abili che normodotate.

I Girasoli oltretutto aderisce all'associazione per la Pedagogia Curativa Italiana che, a sua volta, fa parte del network europeo E.C.C.E. - Inclusion Europe - EDF (www.ecce.eu). La "Ėuropean Co-operation in Anthropo-

ll gruppo

aˈll'iniziativa

"Dis-Equality"

della Lega

Navale

sophical Curative Education and Social Therapy" è una realtà fondata da famiglie di disabili nel 1992 nei Paesi Bassi, con lo scopo di assicurare a livello continentale ed extranazionale la difesa degli interessi delle persone con handicap menta-

le; tredici paesi vi sono rappresentati. L'E.C.C.E. è partner dell'Inclusion Europe, la quale è l'organizzazione europea che riunisce le associazioni dei portatori di handicap mentale, rappresentate in tal modo presso ľÉĎF (European Disability Forum) al Parlamento europeo. Í Girasoli partecipa anche ai convegni organizzati a livello internazionali sui temi della tutela e dell'inclusione sociale delle persone disabili.

Come poter contattare l'Associazione I Girasoli Onlus

www.igirasolionlus.org info@igirasolionlus.org



# TRIESTE - SERRAMENTI

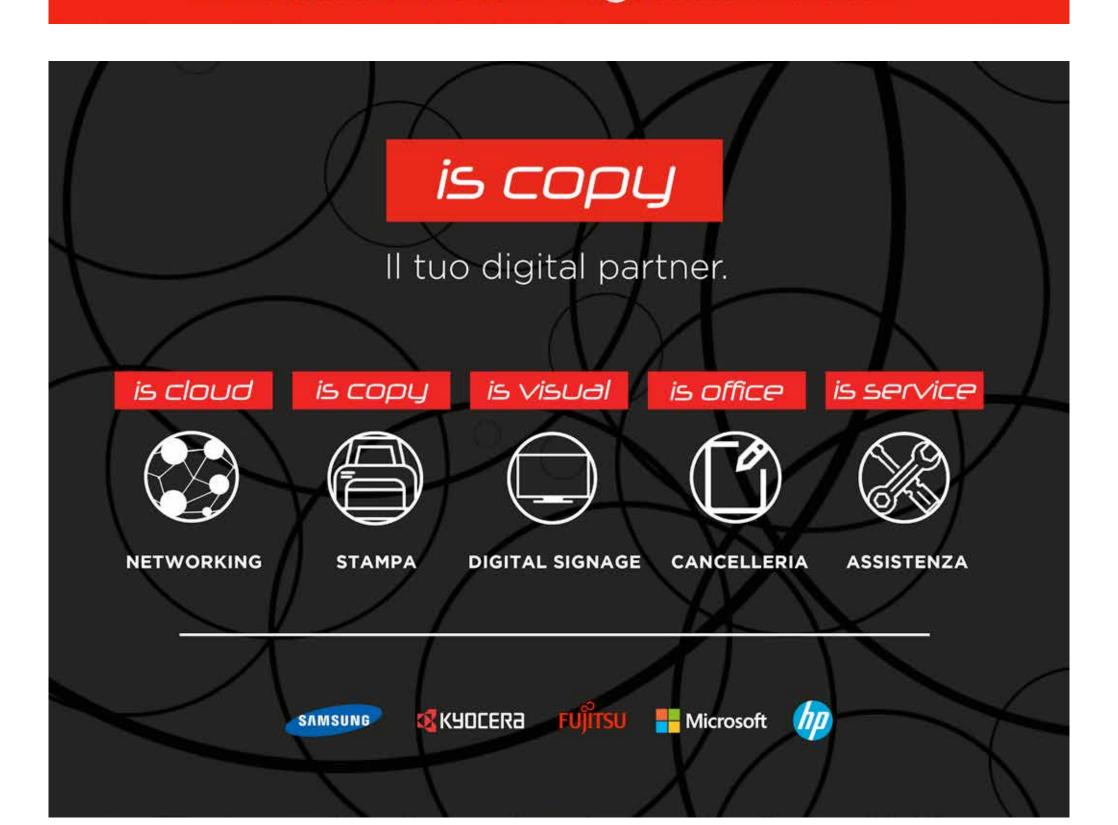
Nella nuova sala mostra, troverai una vastissima gamma di pavimenti in legno prefinito e laminato, oltre 40 porte da interno esposte e porte blindate.

Venite a trovarci in via Pier Luigi da Palestrina,1 e in via San Francesco,16





Via Pier Luigi da Palestrina, 1 - Via San Francesco, 16 - Trieste Tel. 040 631.794 www.triesteserramenti.com - info@triesteserramenti.com





L'inserto \_\_\_\_\_\_



IL PROGETTO PROPOSTO NEI RICREATORI E NEI DISTRETTI È IN CONVENZIONE CON COMUNE E ASUGI

# BENESSERE: obiettivo la promozione della salute tramite l'attività motoria

Organizzati corsi in palestra e piscina per gli utenti dell'Anffas

'associazione Benessere asdc, che fornisce servizi differenziati rivolti a fasce eterogenee di popolazione, è attiva da oltre vent'anni nel panorama locale. Fra i suoi obiettivi quello principale si riverbera in tutte le iniziative programmate: la promozione della salute attraverso l'attività motoria. Le sue proposte si sviluppano nel corso di tutto l'anno, in forme diverse e in numerosi contesti del territorio, nel desiderio di portare la ginnastica anche nei quartieri e nei rioni più periferici, dove l'aggregazione sociale può risultare di maggiore complessità e nei quali l'incentivo a svolgere un po' di "movimento" in gruppo è propedeutico e complementare alla volontà di accrescere la socializzazione. Focalizzando l'attenzione sul tema della disabilità e delle patologie croniche, due sono le direttrici principali di intervento attraverso le quali opera l'associazione, che fornisce servizi grazie ai propri insegnanti di educa-

zione fisica e con il proprio personale

laureato in scienze motorie. Da un

lato vengono organizzati corsi speci-

fici sia in palestra che in piscina dedicati agli utenti dell'Anffas, persone

con disabilità gravi ed altre più au-

tonome nella loro quotidianità, con

problematiche fisiche e/o cognitive.

Questa fruttuosa collaborazione che

prosegue da 11 anni si basa su una

grande fiducia reciproca, consolidata



anche dall'evidenza che una sana, regolare e costante attività motoria di gruppo aiuta gli utenti di Anffas nel mantenimento delle proprie abilità fisiche e nella socializzazione con i propri compagni e con le famiglie. Oltre a questo servizio rivolto all'utenza diversamente abile, sullo stesso filone ma in contesti differenti si

propri compagni e con le famiglie. Oltre a questo servizio rivolto all'utenza diversamente abile, sullo stesso filone ma in contesti differenti si inseriscono i corsi di attività motoria organizzati nel Distretto 2 e nel Distretto 3, rispettivamente in via del Muraglione (nel quartiere di San Giacomo) e a Valmaura, e dedicati a un'utenza rappresentata da perso-

ne con malattie croniche invalidanti quali diabete o dolore artrosico cronico, che necessitano di un servizio ad hoc. L'attività viene proposta in convenzione con l'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina (ASU-

Il terzo filone di intervento dell'associazione è quello realizzato all'interno dei ricreatori comunali. In questo contesto l'utenza afferente è rappresentata prevalentemente da persone "over 60" che non vengono obbligatoriamente segnalate dai servizi sanitari, come accade nei distretti, ma che possono comunque avere sviluppato determinate problematiche per le quali l'attività motoria rappresenta un toccasana. Nei ricreatori giungono coloro che decidono autonomamente di dedicare due ore settimanali a un percorso specifico di attività motoria e che talvolta possono essere indirizzate dai medici di medicina generale, presso i quali l'asdc promuove costantemente il proprio programma. Tutti coloro che frequentano i corsi dell'associazione sono tenuti a presentare il certificato medico di idoneità all'attività sporti-

va non agonistica.

Se da un lato le lezioni allestite nei ricreatori hanno dimostrato grande utilità nel mantenimento e miglioramento delle performance fisiche, dall'altro non va trascurato il coinvolgimento dell'aspetto emotivo, perché in queste strutture spesso parte dell'utenza ha personalmente svolto attività da giovane (basket, ma non solo...) o ha portato i propri figli a praticare sport e a giocare, e oggi, nella terza età, vi accompagna i nipoti, nella costruzione e mantenimento di un rapporto che si rinnova di generazione in generazione.

"Attiva-Mente: Il movimento è salute", questo il nome attuale del progetto proposto nelle strutture comunali e nei distretti sanitari in convenzione con il Comune di Trieste (assessorato a Scuola, Educazione, Università e Ricerca e assessorato ai Servizi e Politiche Sociali) e con ASUGI, vede coinvolte anche UISP e Televita (che mette a disposizione per informazioni il numero verde 800 544 544). Le circoscrizioni comunali Il e VII si sono inoltre rivelate particolarmente disponibili a sostenere la partecipazione della cittadinanza sull'Altipiano e nella zona Est della città. Pur con denominazioni che si sono modificate nel corso degli anni, anche questo importante progetto di promozione della salute esiste sul territorio dal 2006 e ha coinvolto oltre 600 persone, permettendo l'accesso gratuito ai corsi a chi ha un reddito pari o inferiore a 10 mila euro in base all'ISEE presentato.

La segreteria dell'associazione Benessere si trova in via Beccaria 6. Orari di apertura: mattina lun, mer e gio 9.30 -12.30; pomeriggio mar 17 - 19

**Q** 040 0641740

www.benessereasdc.it

**asdcbenessere@gmail.com** 

T

IL CENTRO EDUCATIVO OCCUPAZIONALE OPERA QUOTIDIANAMENTE CON DIVERSI TIPI DI DISABILITÀ

## CEO: a Malchina la novità Da un anno offerta variegata e nuova squadra di bocce

l CEO (acronimo che sta per Centro educativo occupazionale) da poco più di un anno ha visto ufficialmente la luce sull'Altipiano carsico e precisamente nella località di Malchina, nel territorio di Duino Aurisina, e da quel momento, sotto la gestione del Servizio Sociale del Comune e grazie alla dedizione quotidiana degli operatori della cooperativa La Quercia di Trieste, offre un mondo nuovo di opportunità a una decina di utenti affetti dalle più svariate disabilità e sintomatologie. "Sono tutte persone adulte, che vanno dai 20 ai 60 anni - ci spiega la referente Erica Margarit - e ogni giorno organizziamo una lunga serie di attività educative che permettono di valorizzare al meglio le competenze e la personalità di ognuno dei nostri ospiti; in primis i laboratori artistici come le tecniche di mosaico o di lavorazione della ceramica cui si accompagnano delle lezioni esterne gestite in collaborazione con varie realtà territoriali. Non mancano poi le attività svolte in palestra, sia quel-



le a corpo libero sia con un pallone; lo sport in questo caso è un mezzo di espressione molto efficace, tanto che da qualche tempo alcuni ragazzi hanno iniziato a fare parte di una squadra di bocce, la M'n mens, in sinergia e partnership con altre associazioni sportive che generosamente ci offrono una grossa mano. Durante la settimana, inoltre, nell'ambito del progetto Cammina che ti passa, programmiamo dei percorsi immersi nella natura sfruttando gli splendidi itinerari in città e sul Carso. İn tutti questi modi ognuno viene lasciato libero di esprimere la propria personalità, in linea con l'ICF, il metodo di classificazione internazionale del funzionamento della disabilità e della salute, grazie al quale non si forza tanto su quelle che sono le mancanze di una persona, preferendo incoraggiarne gli interessi, le qualità e le peculiarità. La nostra struttura ogni giorno si pone l'obiettivo principale dell'inclusione, chiave fondamentale per dimostrare le potenzialità dei nostri ragazzi. Presentiamo anche delle mostre artistiche alle quali ogni anno assegniamo un tema diverso; sono tutti lavori da cui emergono grande dedizione e grande cura: vedere riconosciute queste caratteristiche da chi partecipa alle esposizioni, significa dare valore a quello che queste persone fanno ogni giorno". Ed è sicuramente il modo migliore per farle sentire coinvolte in un percorso attivo di piena socializzazione.

Ma come ci si avvicina concretamente al Centro educativo occupazionale? A livello di volontariato. spiegano i referenti della struttura, 'cerchiamo persone che siano già inserite all'interno di un'associazione ed in generale siamo aperti a tutti a 360 gradi. Ci teniamo a precisare che abbiamo adottato tutte le procedure necessarie per il contenimento dell'epidemia di Covid-19. Chiunque voglia contattarci può fare riferimento alla nostra pagina facebook Ceovzs Sistiana oppure rivolgersi direttamente presso i Servizi Šociali di Duino Aurisina in corso San Mauro 124".

I contatti per ricevere maggiori informazioni sul CEO (Centro Educativo Occupazionale)

**Q** 040 299771

Ceovzs Sistiana





TEMPUS FUGIT

# Vi aspettiamo nei nostri negozi

Via Conti 36 - Tel. 040 363601 / Via Conti 11 - Tel. 040 363604 Via Roma 3 - Tel. 040 376880 / Campo San Giacomo 2 - Tel. 040 635174 Viale XX Settembre 5/A - Tel. 040 7600766 / Viale XX Settembre 2 - Tel. 040 371096

L'inserto \_\_\_\_



DA ORMAI QUASI MEZZO SECOLO LA ONLUS TRIESTINA PERSEGUE QUESTO IMPORTANTE OBIETTIVO

# C.E.S.T.: dare autonomia per potersi costruire la vita di ogni giorno

Fra le tante attività proposte anche canoa e atletica leggera

avorare a stretto contatto con il territorio per dare alle persone disabili la possibilità di autodeterminarsi e costruire la propria vita giorno dopo giorno. Dal 1971 l'associazione Onlus C.E.S.T - Centro Educativo Speciale di Trieste persegue questo obiettivo. Il sodalizio è nato a partire da un gruppo di famiglie proponendo metodologie e percorsi alternativi rispetto a quelli dei centri istituzionali, in un momento storico in cui il tema della disabilità veniva affrontato prevalentemente secondo logiche di segregazione. A metà degli anni settanta il C.E.S.T. è stato in prima linea nella battaglia per la chiusura dei manicomi, partecipando attivamente a tutte le fasi della rivoluzione basagliana. Oggi è attivo in città con quattro comunità, quattro centri socio-educativi e un centro innovativo dedicato al progetto formazione e autonomia, per un totale di circa un'ottantina di beneficiari. Le attività e i servizi che gestisce, in sinergia con l'amministrazione comunale, l'azienda sanitaria e altre realtà del sociale della città, mettono al centro la persona, la sua storia, i suoi desideri e bisogni, nella consapevolezza che ognuno è unico nel proprio percor-



so di vita e deve essere supportato, e non trascinato o, peggio, compa-

Nel 1994 il Centro Educativo ha inaugurato la sezione sportiva, grazie al grande lavoro di un team di educatori, mentre oggi il gruppo è coordinato da Sandro Bertok, operatore socio educativo responsabile di un centro diurno e dei progetti legati allo sport, ambito in cui si è specializzato con il conseguimento di un master da operatore multisport per la disabilità. "L'attività motoria è fondamentale per sviluppare l'autoefficacia e l'autostima.

Per questo motivo il C.E.S.T. ha integrato i propri servizi con l'avvio di percorsi sportivi, e i risultati si sono visti da subito, per la gioia dei famigliari - sono le sue parole - attraverso il movimento fisico infatti le persone si mettono in gioco, imparano, prendono coscienza delle proprie capacità, oltre a divertirsi insieme e fare meravigliose esperienze di

Il primo passo di questo percorso è rappresentato dalla collaborazione con l'associazione Mitja Cuk di Opicina, con la quale il C.E.S.T. organizza allenamenti, incontri e tornei di basket che coinvolgono anche l'Anffas, il C.I.S.I - Centro Isontino Servizi Integrati di Monfalcone, l'associazione Mosaico di Codroipo e la ASD Giuliano Schultz di Medea. È l'inizio di un cammino che prosegue ancora oggi, e che negli ultimi venticinque anni si è ampliato includendo un'ampia varietà di attività. Tra queste ci sono il nuoto, con gli appuntamenti settimanali alla piscina di Altura, il calcio e calcetto in collaborazione con la stessa Anffas, la canoa e canoa polo grazie al contributo del Circolo Marina Mercantile, l'atletica con l'appoggio della società Trieste Atletica e della squadra della Trieste Trasporti, la vela e gli sport invernali.

Nel periodo di stop, che ha messo in difficoltà l'intero settore sociale cittadino, gli operatori del Centro hanno mantenuto il contatto con le persone e le famiglie grazie ai mezzi di comunicazione digitale, per poi riprendere progressivamente gli allenamenti, dapprima via computer con la ginnastica e lo yoga, in seguito individuali all'aperto e infine di gruppo nel centro diurno di Repen. "Non ci siamo mai fermati, dimostrando flessibilità e professionalità e adattando i nostri servizi in un momento difficile per tutti. Tutto ciò è reso possibile dalla collaborazione con istituzioni e gli altri attori attivi nel territorio" sottolinea **Maja Ten**ze, direttrice dei Servizi del C.E.S.T.; "nel nostro lavoro è fondamentale fare rete per strutturare progetti efficaci e capaci di durare nel tempo, Trieste è una città solidale, aperta e molto attiva nel campo dell'inclusione ed è molto facile dialogare e progettare iniziative insieme ad altre realtà con le quali si condividono premesse e obiettivi". Ogni anno, in aprile, in occasione della Giornata Internazionale dello Sport per lo Sviluppo e la Pace, il C.E.S.T. organizza al Palachiarbola un evento aperto alla cittadinanza, dove presenta le attività sportive che si svolgono durante l'anno tramite semplici dimostrazioni. Partecipa inoltre ai Giochi Olimpici Speciali, organizzati dall'associazione sportiva internazionale Special Olympic.

Il coordinamento e la sede operativa dei servizi **C.E.S.T.** sono ubicati in via Girolamo Muzio 9

**Q Q** 040 308678

www.cest-onlus.com

info@cest-onlus.com

LO SPORT CHE HA SEMPRE RACCOLTO IL MAGGIOR NUMERO DI PARTECIPANTI È LA PALLACANESTRO

## MITJA CUK: quattro decadi di tornei, eventi e kermesse in tante discipline differenti

'Associazione - Sklad Mitja Cuk è attiva a Trieste dal 1979, led è nata con un obiettivo preciso: promuovere pari diritti e opportunità per tutti attraverso lo sport. È associata alla SOS -Olimpiade speciale della Slove-nia, e alla ZSSDI - Unione delle società sportive slovene in Italia. Il sodalizio, che ha alle spalle una lunga storia di progetti, sperimentazioni, tornei e manifestazioni, gestisce da tempo un centro diurno a Contovello, dove i suoi operatori e volontari, guidati dal responsabile Sandi Stefancic sono impegnati a tempo pieno nella promozione e organizzazione di percorsi motori dedicati a ragazzi e ragazze con disabilità. Gli utenti del Mitja Cuk, infatti, hanno la possibilità di mettersi in gioco praticando diverse discipline: basket, bocce, calcio, nuoto, atletica, ciclismo, corsa con le racchette sulla neve e sci alpino. Quella principale, che ha raccolto negli anni il maggior numero di partecipanti, è il basket. Oltre agli allenamenti, che si tengono da settembre a maggio, l'asso-

Dal 1985 'associazione organizza

ciazione organizza ogni anno il torneo internazionale "Vinciamo tutti!", a cui partecipano squadre provenienti da Italia, Slovenia, Bosnia e Serbia. Inoltre, da nove anni, la squadra triestina prende parte al campionato regionale di basket "Bomba", che coinvolge ragazzi dalle province di Trieste, Gorizia e Udine.

ogni anno "Giochi Anche il nuoto ha visto crescere sulla neve" progressivamente il numero di ragazzi coinvolti, in virtù del fatto che, tra tutte le proposte, è quella che è sempre attiva: da ottobre a giugno gli allenamenti si svolgono nella piscina

comunale di Staranzano, mentre

in estate al mare. Oltre agli sport sopraelencati, gli operatori del centro svolgono settimanalmente sedute individuali e personalizzate di ginnastica, per migliorare le capacità motorie dei giovani.

"Da sempre il nostro modo di lavorare prevede la collaborazione con le altre realtà attive sul territorio, l'idea è quella di creare un vero e proprio movimento capace di costruire progetti

> ficio dei tanti ragazzi che vi partecipano sono le parole di Stefancic Lo sport è fondamentale per promuovere una vera pratica di inclusione, perché affianca la crescita psicologica e fisica al

validi nel tempo a bene-

divertimento, e per quanto riguarda gli sport di squadra, sviluppa la capacità di sentirsi parte di un gruppo, la collaborazione e l'altruismo, aspetti importanti che tutte le persone dovrebbero

negli anni Mitja Cuk ha preso parte attiva a diverse rassegne sportive, lavorando a stretto contatto con istituzioni e altre associazioni. A partire dal 1985 organizza ogni anno i "Giochi sulla neve", una rassegna molto partecipata che è diventata un appuntamento fisso per gli appassionati della montagna. Dallo stesso anno, partecipa alla Giornata Sportiva dell'associazione Kras di Sgonico. Inoltre, ha collaborato attivamente alla realizzazione del progetto per tutti" di Monfalcone. Nel 2005 e nel 2015 ha organizzato le gare regionali SOS per il litorale sloveno dando la possibilità a circa trecento atleti disabili di cimentarsi in diverse discipline sportive. In questo difficile momento storico, il sodalizio si è organizzato per rimanere in contatto con le famiglie e continuare le attività seguendo le norme di sicurezza, perché dopo mesi di stop "il movimento fisico è prioritario per recuperare e mantenere serenità mentale".

coltivare per crescere". E in effetti

La sede dell'**associazione Mitia Cuk** si trova in via di Prosecco 131

040 21228

www.skladmitjacuk.org

urad@skladmc.org

Associazione Sklad Mitja Cuk





# CEST Centro Educazione Speciale Trieste







#### DONA IL 5 X MILLE Codice Fiscale: 80016320329







L'inserto\_

citysporttrieste



INIZIATIVA IN CUI ATLETI DISABILI HANNO PARTECIPATO E GAREGGIATO ASSIEME A QUELLI NORMODOTATI

# **CUS:** inclusione sociale con il progetto "Spin" e un meeting interessante

#### L'attività di baskin viene svolta nella palestra di via Monte Cengio

l progetto "SPIN - Sport per l'inclusione" è un'iniziativa cofinanziata dal C.U.S.I. - Centro Universitario Sportivo Italiano - e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. La finalità è la realizzazione dell'inclusione attraverso la pratica sportiva, grazie alla quale atleti disabili hanno la possibilità di partecipare e gareggiare assieme ai normodotati. Il progetto si è svolto nel corso del 2019 tramite l'azione dei singoli CUS (Centri Universitari Sportivi) aderenti nell'ambito del proprio territorio. Il **CUS Trieste** è stato il referente per il Friuli Venezia

Giulia. Lo sport diventa quindi lo strumento ed il mezzo per ab-battere, o per lo meno ridurre, barriere fisiche, emorelazionali e psicologiche, permettendo così l'inclusione e l'integrazione tra disabili e non e combattendo discriminazioni e pregiudizi.

È ormai risaputo che praticare attività fisica fa bene alla salute. Lo sport consente ad ogni perso-

Sociali



e Politiche na di migliorare le proprie qualità, di potenziare gli aspetti cognitivi e psichici e di sviluppare competenze socio-relazionali specialmente nel caso di soggetti disabili. L'individuo che pratica

uno sport vede diminuire l'ansia e lo stress e, pertanto, aumentare il benessere emotivo generale. Attraverso il movimento, i soggetti disabili sono quindi in grado di muoversi meglio nello spazio, acquisendo e incrementando le abilità di organizzazione spazio-temporali. Inoltre lo sport produce importanti effetti positivi a livello psicologico: l'attività motoria consente all'atleta con deficit di acquisire maggiore sicurezza non solo verso le cose che fa ma anche verso se stesso, contribuendo a incrementare la fiducia nelle proprie potenzialità.

Il progetto "SPIN" promosso dal CUS Trieste si è sviluppato su due filoni: la realizzazione della pratica sportiva inclusiva dello showdown e l'organizzazione di un convegno scientifico-divulgativo per sensi-bilizzare l'opinione pubblica sul

Ma che cos'è lo showdown? È uno sport regolato in Italia dalla FISPIC Federazione Italiana Sport Paralimpici per Ipovedenti e Ciechi, e praticato appunto da giocatori non vedenti e ipovedenti e sempre più frequentemente anche da giocatori vedenti bendati. Gli incontri vengono disputati tra due atleti su un tavolo rettangolare, con angoli arrotondati, che ad ogni estremità possiede un'area di porta. Al centro del tavolo vi è uno schermo centrale che divide il tavolo in due parti uguali, lasciando uno spazio di 10 cm di altezza dal piano per il passaggio della palla. I giocatori

utilizzano racchette di legno con le quali colpiscono una sfera di plastica dura del diametro di 6 cm. Nel muoversi la palla sonora produce un suono in modo tale da poterne percepire la direzione e la velocità. Lo scopo è lanciarla nella porta avversaria facendola passare prima sotto lo schermo centrale.

Sono stati realizzati tre appuntamenti agonistici all'interno dell'Istituto Rittmeyer. L'attività ha visto la partecipazione di atleti ciechi/ ipovedenti (tra i quali studenti e di-pendenti dell'Università degli Studi di Trieste), di atleti normodotati (in prevalenza studenti dell'ateneo giuliano) e anche di personale universitario appartenente al corpo docente.

Il convegno invece si è tenuto il 26 novembre 2019 e fra i temi trattati di particolare interesse quello della disabilità nel mondo scolastico e la lotta contro le discriminazioni. A seguito della partecipazione al meeting alcuni studenti universitari si sono avvicinati all'ambiente della disabilità, iniziando a collaborare come volontari in alcune associazioni sportive locali che operano in questo settore.

Il CUS Trieste sostiene la Polisportiva Fuoric'entro e la Cooperativa Sociale "Trieste Integrazione" a Marchio Anffas Onlus per la realizzazione della disciplina sportiva del baskin, che viene svolta presso la palestra CUS di via Monte Cengio.

La sede del **CUS** si trova in via Alfonso Valerio 8/3 presso il comprensorio universitario -Edificio C6

**Q** 040 5587651 **4** 040 5587653

**cus@units.it** 



NUMEROSE LE COLLABORAZIONI TRANSNAZIONALI CON PARTNER ANALOGHI RESIDENTI IN ALTRI PAESI

### **ISTITUTO RITTMEYER: Sport** e iniziative da oltre un secolo Showdown disciplina per tutti

'Istituto Rittmeyer nacque nel 1913 grazie alla munifica dona-Izione della baronessa Cecilia de Rittmeyer, molto sensibile alla questione della minorazione visiva, nello spirito del mecenatismo protestante. Iniziata la sua attività come centro assistenziale per ciechi, intorno agli anni '20-'30 il Rittmeyer, adattandosi al progresso scientifico e sociale e al mutamento delle necessità degli utenti, si trasformò in ente educativo. Oggi l'Istituto è entrato in una nuova fase. Pur mantenendo molte delle attività già consolidate nel corso del tempo (tra cui ad esempio il supporto agli studenti di scuola e università, la formazione professionale, il centro ricreativo diurno per gli anziani) ha poi progressivamente abbandonato il criterio dell'impostazione convittuale come unica risposta efficace per la riabilitazione è la conquista dell'autonomia nel soggetto ipo o non vedente.

Nel rispetto dell'adempimento del-le finalità istituzionali, l'Istituto Rittmeyer da anni promuove attività e progetti diversi, con lo scopo di favorire l'inclusione delle persone disabili visive e di offrire loro servizi e



svaghi che spesso vengono dati per scontati da chi non vive quotidianamente queste problematiche.

Si pensi ad esempio al tempo libero: le persone ipo o non vedenti possono incontrare molteplici difficoltà nell'organizzazione dei loro momenti di svago, poiché la disabilità visiva è una condizione che può risultare molto limitativa quando si tratta, ad esempio, di fare sport. Esistono però delle discipline che, opportunamente adeguate alle esigenze di questo tipo di utenza, possono risultare oltre che divertenti anche particolarmente inclusive. Questo è il caso dello showdown, un gioco simile al tennis da tavolo, dove al

posto della pallina che rimbalza da una parte all'altra si utilizza un disco che viene fatto scivolare sulla superficie del tavolo, il quale presenta delle apposite barriere laterali che evitano di far cadere il disco fuori dal campo di gioco. Considerata la sua struttura, questo gioco può essere praticato tanto in piedi quanto

seduti, offrendo quindi l'opportunità di partecipare anche alle persone in carrozzina ed alle persone vedenti (opportunamente bendate per con-

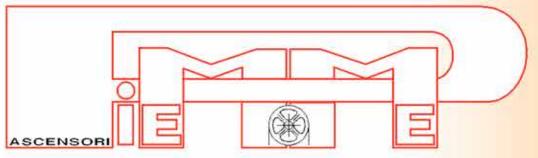
frontarsi "alla pari").
Al momento l'Istituto Rittmeyer è impegnato anche in alcuni progetti dedicati allo sport e realizzati grazie al contributo del Programma Erasmus+ della Comunità Europea e grazie a collaborazioni transnazionali con partner analoghi residenti in altri paesi europei. Spesso accade che i disabili visivi abbiano la sensazione che la valutazione delle loro prestazioni sia ridotta a causa delle loro disabilità, dal momento che le preoccupazioni riguardo l'autonomia fisica e la mobilità predominano la valutazione delle loro altre qualità, quali ad esempio le capacità mentali e la formazione professionale. Lo scopo di questi programmi è pertanto legato proprio al miglioramento della consapevolezza oltre che dell'autonomia e mobilità di questi soggetti, al fine di consolidarne l'indipendenza. E, visti i risultati, si può dire che l'obiettivo venga molto spesso rag-

L'Istituto Regionale Rittmeyer **per i Ciechi** si trova in viale Miramare 119

**Q** 040 4198911

**4198925** 

www.istitutorittmeyer.it rittmeyer@istitutorittmeyer.it info@istitutorittmeyer.it



#### PIEMME ASCENSORI

"QUELLO CHE DICIAMO È QUELLO CHE FACCIAMO PERCHÉ IL NOSTRO PRIMO CEIETTIVO È LA QUALITÀ"

PROGETTAZIONE - VENDITA - INSTALLAZIONE - MANUTENZIONE - RIPARAZIONE

ASCENSORI - MONTACARICHI - MONTASCALE - SCALE MOBILI

VENDITA - INSTALLAZIONE INCASTELLATURE METALLICHE AUTOPORTANTI PER ASCENSORI

Le barriere architettoniche sono tute quelle condizioni ambientali che rendono difficoltoso (o impediscono) il trasporto e lo spostamento delle persone con disabilità permanente alla capacità motoria o sensoriale, nonché la loro integrazione nella vita sociale e lavorativa.

#### ESEMPI PIÙ COMUNI DI BARRIERE ARCHITETTONICHE:

scalini, pendenze, passaggi stretti, strade non opportunamente asfaltate, oggetti sporgenti, elementi costruttivi alti o posizionati in luoghi scomodi...

- In Italia la Legge n.13 del 1989 sancisce il diritto alla libertà di movimento e libera fruizione degli spazi pubblici, degli ambienti domestici e privati aperti al pubblico da parte delle persone disabili e degli anziani con ridotte capacità motorie.
- Per facilitare l'applicazione di tali norme, la medesima legge offre dei contributi per i privati che vogliono rimuovere le barriere architettoniche dai loro immobili, qualora in essi risiedano o lavorino dei cittadini portatori di handicap o con invalidità motorie e sensoriali.

#### **PIEMME**

di VECCHIO FRANCESCO e VALERI MORENO Via Alpi Giulie,10 (TS) Tel. 040 392411 Fax 040 811603

piemmeascensori.ts@gmail.com piemmeascensori@pec.it





LA "CENTENARIA" SEZIONE TRIESTINA CONTA BEN 160 IMBARCAZIONI E OLTRE 500 SOCI

# LEGA NAVALE: Dis-equality punta a un polo dedicato ai tanti sport del mare

Le attività: vela, pesca, scuba diving, canottaggio, canoa e kayak

a sezione triestina della Lega Navale Italiana, storica realtà cittadina con oltre 500 soci e una base nautica che conta 160 imbarcazioni, da sempre ha tra i suoi obiettivi l'impegno in campo sociale a favore del territorio. Per questo motivo, in occasione del centerario nel 2019, la dirigenza ha deciso di lanciare un nuovo progetto dedicato alle persone con disabilità, che prende il nome di **Dis-equality LINTS**. Si tratta della realizzazione di un grande polo dedicato agli sport del mare, con una scuola permanente che comprende vela, pesca sportiva, scuba diving, canottaggio, canoa e kayak.

Un'idea ambiziosa, che prevede una stretta collaborazione con l'Autorità Portuale, l'amministrazione e le istituzioni competenti, nonché con le altre società sportive cittadine per dare un'offerta



di servizi il più possibile completa. "Nell'ambito di questa iniziativa, ampio spazio sarà dedicato allo sport integrato, con la costruzione di strutture senza barriere architettoniche e accessibili al 100%, e l'organizzazione di corsi specificatamente dedicati ai disabili grazie al contributo di operatori e istruttori qualificati - sono le parole del

la vogata, sempre con il sorriso.

genitori rimangono spesso im-

pressionati dalle capacità che i

Oltre agli allenamenti settimanali,

il gruppo ogni anno è impegnato

in cinque trasferte, in Friuli Vene-

zia Giulia, Toscana e Piemonte, oltre che nella gara in occasione

della Festa del Remo. A distanza

di quasi 15 anni dai primi passi,

non mancano i progetti per il fu-

turo: "Siamo arrivati al punto di

voler organizzare in maniera meti-

colosa questo percorso, aprendo le porte a nuovi istruttori qualifi-

cati e strutturando con precisione

il calendario degli allenamenti

- sono le parole del presidente -

ci mettiamo a disposizione delle

famiglie per offrire un servizio il

più possibile completo e profes-

loro figli dimostrano"

presidente Pierpaolo Scubini - A questo proposito, la Consulta Regionale Disabili è stata coinvolta per delineare le migliori strategie di intervento". Tutto è partito lo scorso anno, su impulso di uno dei soci, che tra giugno e agosto ha girato l'Italia a bordo della splen-dida barca "Just Men" insieme a un gruppo di persone disabili. "Un'esperienza intensa, che ha preso il nome di Un Giro di Speranza, emozionante e divertente, che ha dato il via a una serie di riflessioni sull'importanza e i benefici della pratica sportiva e del mare in contesti di difficoltà fisica e in-tellettiva" sottolinea il presidente. Un percorso che è proseguito durante l'estate, promosso dalla Lega a livello nazionale, dopo lo stop delle attività sociali imposto dalla pandemia.

A rinforzare ulteriormente la necessità di muoversi nella direzione

dell'inclusione e dello sport integrato c'è stata la conoscenza tra lo stesso Scubini e Andrea Stella, velista veneto affetto da paraplegia agli arti inferiori a seguito di un incidente avvenuto negli Stati Uniti. La sua è la storia di una persona che non si è arresa ma ha scelto di reagire. Dopo un lungo periodo di riabilitazione, ha progettato e varato nel 2002 un catamarano completamente accessibile con il quale due anni dopo ha attraversato l'Oceano Atlantico. Successivamente ha fondato la Onlus "Lo spirito di Stella" con la quale è impegnato in progetti di sensibilizzazione e integrazione in ambito sportivo. In 16 anni di attività, ha ospitato sulla sua imbarcazione oltre cinquemila persone, di cui quasi la metà negli ultimi due anni nell'ambito del progetto Wow (Wheels on Wawes). Per il suo percorso è stato insignito del titolo di Cavaliere della Repubblica. Una fonte di ispirazione, la cui storia è arrivata fino a Trieste e ha spinto la Lega Navale all'impegno in prima persona.

La sezione locale della **Lega** Navale Italiana si trova in Molo Fratelli Bandiera 9

**Q** 040 301394

www.leganavale.it

trieste@leganavale.it

Lega Navale Italiana Sezione di Trieste

LA SOCIETÀ FONDATA NEL 1877 CONSERVA UNO SPIRITO GIOVANE

### **ADRIA: lo "special rowing"** e l'idea di crescere ancora

a società Canottieri Adria, storica realtà del panorama sportivo triestino fondata nel 1877, può vantare al proprio interno una sezione di "special rowing" dedicata alle persone disabili, raccogliendo una proposta arrivata direttamente dalla Federazione Italiana Canottaggio. Ad oggi, l'Adria è l'unico sodalizio del Triveneto attivo in questo senso, e uno dei pochi in Italia: a livello nazionale, infatti, sono circa una decina i circoli che hanno sposato questa idea.

Il progetto è stato avviato 14 anni fa, grazie al contributo di Luciana Sardo, istruttrice di secondo livello e di professione operatrice sociale con una lunga esperienza nel campo dell'inclusione. All'inizio erano coinvolti pochi ragazzi, ma nel giro di qualche anno l'attività si è ampliata arrivando a coinvolgere oltre venti giovani. "Siamo felici e orgogliosi del lavoro fatto fin qui, non era facile e non lo è tuttora perché il canottaggio è uno sport faticoso, caratterizzato da gesti atletici complessi e di non immediata assimilazione spiega il presidente del sodalizio Claudio Pregara - Eppure, grazie all'instancabile lavoro di Luciana e dei soci dell'Adria che si sono messi a disposizione del progetto, siamo riusciti a costruire quella che è a tutti gli effetti una squa-

Ad alimentare l'impegno di istruttori e volontari sono i progressi dei partecipanti e i feedback positivi dei familiari, come sottolinea Pregara: "L'entusiasmo con cui i ragazzi si approcciano alla disci-



plina è qualcosa di unico e contagioso. È bellissimo vedere come, allenamento dopo allenamento, imparano a perfezionare la propria tecnica e a reggere il note-vole sforzo fisico che comporta

La società Canottieri Adria ha la sede sul Pontile Istria 2

**Q** 040 304650

www.canottieriadria1877.com

adria1877@gmail.com

Società Triestina Canottieri Adria 1877

(a) @s.c.t.adria1877

**⋙** @adria\_1877

#### **COOPERATIVA LYBRA: IL SODALIZIO SOCIALE CHE PARTECIPA ALLA REGATA FUORIVENTO** E IN GENNAIO ORGANIZZA CORSI DI SCI



2003. La sua mission è coniugare le attività propone anche un weekend sulla neve, dove sociali con una dimensione di progettazione ritrovarsi tutti insieme per divertirsi e fare professionale. L'intero lavoro, non a caso, sport. Non è tutto: gli operatori della Lybra, nasce dalla visione che tutto ciò che è rivolto a inclusione e integrazione non può essere solo carità e solidarietà, ma deve essere anche professionalità, professionismo, impegno vero, organizzato e strutturato. Ed è su gueste "fondamenta" che la cooperativa ha basato l'implementazione delle proprie strategie operative. In quest'ottica, Lybra ha strutturato i suoi servizi rivolgendosi tanto alle fasce più deboli della popolazione, tra cui persone disabili dal punto di vista intellettivo ed ex utenti psichiatrici, quanto alle realtà profit e no profit attive sul territorio. Per migliorare ulteriormente i propri servizi educativi ha introdotto inoltre i percorsi sportivi, in collaborazione con l'Unione Sportiva Acli, la sezione dell'omonima rete nazionale dedicata allo sport. A fare da tramite con il sodalizio è la psicologa e operatrice Silvia Pontin. In particolare, la cooperativa partecipa ogni anno alla regata Fuorivento, organizzata nell'ambito degli eventi previsti nella settimana della Barcolana, con un nutrito gruppo di giovani e meno giovani. Inoltre, in gennaio, è attiva con i corsi di sci, che si tengono tutte le domeniche del mese

La cooperativa Lybra è stata fondata nel e sono sempre più partecipati. A febbraio oltre a incoraggiare l'attività ludica e motoria nella vita personale degli utenti, organizzano settimanalmente sedute di yoga e ginnastica posturale, così utili per migliorare l'equilibrio psicofisico di tutti gli iscritti alla cooperativa. "Crediamo che il movimento sia fondamentale per il benessere delle persone, lo riteniamo una questione prioritaria - spiega Silvia Pontin - per questo motivo lavoriamo da sempre perché lo sport faccia parte dei servizi che proponiamo". L'offerta è estremamente variegata e la professionalità di tutto lo staff di Lybra è garantita.

> Lybra Società Cooperativa **Sociale Onlus** ha la propria sede operativa in via San Francesco 4/1

**Q** 040 773755

www.cooperativalybra.it **segreteria@cooperativalybra.it** 



# Regata Nazionale Special Olympics

# Sabato 10 ottobre: prove di INDOOR ROWING

presso la Società Triestina Canottieri Adria 1887 (Pontile Istria 2 – TRIESTE)

# **Somenica 11 ottobre:**gare di canottaggio su GIG a 4 vogatori presso la sede del Circolo Canottieri Lignano (Porto Casoni - LIGNANO SABBIADORO)

**REGATA DELLA LAGUNA** (regata promozionale under 14)



L'inserto \_\_\_\_

**f o** citysporttrieste



I BAMBINI CON DISTURBI INTELLETTIVO RELAZIONALI SI ALLENANO ASSIEME AI NORMODOTATI

# TRIESTE ATLETICA: "Atleti anche noi" conta già 21 ragazzini iscritti

Obiettivo è formare operatori con un ruolo attivo di sostegno

apita settimanalmente, da qualche anno a questa parte, di leggere sui vari media delle gesta e vittorie firmate dalle giovani promesse della **Trieste Atletica**. La società gialloblù si è dimostrata fin dalle origini capace di sfornare atleti che bussano costantemente alle porte del professionismo. Inoltre il sodalizio, con sede in via Pitacco 14, presenta un'attività che vuole dare la possibilità di praticare le varie discipline della "regina degli sport" a tutte la fasce d'età, dai bambini che iniziano il loro percorso alle scuole elementari fino ai Master, che non vogliono smettere di faticare tra pista e pedane. Dunque, era logica conseguenza che la Trieste Atletica provasse a sviluppare ancor di più la propria mission, "l'atletica è lo sport di tutti", coinvolgendo pure il mondo della disabilità.

"Così nel 2017 entrammo in contatto con il gruppo **Progetto Autismo Fvg**, un'organizzazione nata sotto la spinta di genitori desiderosi di donare ai propri figli, affetti da disabilità intellettivo/relazionali, occasioni per mettersi in gioco e entrare in contatto con i coetanei normodotati, per dimostrare ancora una volta come le differenze siano fonte di arricchimento e non causa di ostacoli insormontabili", racconta il presidente uscente



Omar Fanciullo. "Bastarono pochi incontri per capire che eravamo sulla stessa linea d'onda e che unendo le forze avremmo potuto creare un progetto interessante e con molti margini di sviluppo futuri. Nacque così l'iniziativa "Atleti anche noi", che sta proseguendo sulla strada tracciata pochi anni or sono, arricchendosi, di stagione in stagione, di novità accattivanti e ben programmate.

"Atleti anche noi" è nato con due obiettivi da perseguire. Da un lato il progetto vuole dimostrare che l'inclusività nello sport debba essere un elemento prioritario. I ragazzi, che presentano disturbi intellettivo/relazionali, devono avere la chance di allenarsi spalla a spalla, chiaramente con tutta una serie di accorgimenti e aiuti specifici, con giovani normodotati per poi, dopo aver seguito un percorso di crescita graduale, gareggiare tutti assieme sotto l'egida della Fidal (Federazione Italiana di Atletica Leggera).

Dall'altro lato, e questa è una delle peculiarità rivoluzionarie per il panorama sportivo italiano del progetto firmato Trieste Atletica, si vogliono formare operatori, che successivamente acquisiscano le capacità per svolgere un ruolo attivo e di sostegno in varie discipline sportive.

Ad oggi sono ventuno i bambini, la cui fascia d'età va dai cinque agli undici anni, che svolgono l'attività una volta alla settimana, nello specifico il venerdì. Le esercitazioni e l'ora di sport vengono accompagnate dalla presenza di tecnici e operatori. La seduta viene suddivisa in due parti.

Nella prima corre e salta il gruppo dell'inclusione netta, in cui i bambini, iscritti ad "Atleti anche noi" e dopo una serie di incontri "uno ad uno" in compagnia di un tecnico e due operatori, iniziano a svolgere l'allenamento con i pari età della società gialloblù. Successivamente invece scendono in pista i casi più difficoltosi che necessitano di essere seguiti "uno ad uno" e non sono ancora pronti ad affrontare un'attività di gruppo.

Per quanto riguarda il percorso di formazione degli operatori, le tappe da seguire sono queste: chi desidera intraprendere questa avventura, prima osserva come si svolge l'attività, successivamente effettua un corso di formazione teorica di otto ore, e poi prima di diventare autonomo, vive un periodo di affiancamento al seguito di un tecnico e della psicologa, responsabile del progetto. "Durante l'anno ogni tre settimane si tiene una riunione tra i tecnici, gli operatori e la psicologa che supervisiona il progetto, per scambiarsi opinioni e fare il punto sulla situazione. Ci teniamo molto alla formazione di nuovi operatori e al momento ne abbiamo preparati una cinquantina (ventisei sono quelli oggi attivi, n.d.r.), e vogliamo invitare qualsiasi società sportiva interessata a contattarci se intenzionata a formare dei suoi membri. Noi, come Trieste Atletica, crediamo che ogni realtà sportiva debba avere la possibilità di ospitare ragazzi che presentano forme d'autismo", conclude Fanciullo.

Per chi desidera ricevere informazioni riguardo al progetto "Atleti anche noi"

351 9016282

atletianchenoi@triesteatletica.com



È STATA LA PRIMA SOCIETÀ SPORTIVA PER PORTATORI DI HANDICAP COSTITUITA IN ITALIA NEL 1973

# ANSHaF: quasi mezzo secolo fra tiro a segno, atletica, boccia, arco, bici, vela, sci e orienteering

'A.N.S.Ha.F. è la prima società sportiva per handicappati costituita in Italia, precisamente nel novembre del 1973 e lo stesso sodalizio ha aperto anche il primo centro di sport terapia nel nostro Paese ben 38 anni fa. Un team che ha fatto da precursore sotto molti appetti

precursore sotto molti aspetti. La società attualmente conta circa 40 iscritti e svolge attività agonistica, amatoriale e propedeutica a nuove discipline sperimentali. Ha iniziato con il tiro a segno, sport nel quale ha vinto vari campionati italiani e numerosi trofei in diverse competizioni, fra i quali spiccano quelli di Rita Pieri. In quest'ultimo periodo le discipline praticate, oltre al tiro a segno, sono l'atletica leggera, lo sci, il tiro con l'arco, il ciclismo, la vela, la "boccia" e l'orienteering. L'A.N.S.Ha.F. ha organizzato negli anni diversi corsi di formazione per tecnici nelle varie discipline sportive, con riferimento alle diverse disabilità; nello specifico si tratta di lezioni di aggiornamento per allenatori, istruttori, accompagnatori, fisioterapisti e volon-



tari che già operano all'interno dell'associazione. Ha inoltre allestito e allestisce anche tavole rotonde aperte al pubblico, per dibattere e divulgare le problematiche dell'handicap; in particolare nel corso degli anni sono stati organizzati diversi convegni con i services cittadini quali il Panathlon Club, il Rotary, il Lyons ed altre realtà aggregative sul suolo provinciale e regionale. Svolge inoltre conferenze nelle scuole in favore delle giovani generazioni con l'ausilio di audiovisivi e con la partecipazione di Kuris, atleti olimpici e Cum, Lippi, Pettarin, Pieri, Sterle e Corsini campioni di varie discipline, che testimoniano la validità delgli **atleti** di punta la pratica sportiva nel mondo dell'handicap. Ha organizzato magistralmente e con professionalità i Campionati italiani di tiro a segno dal 1975 al 1979, il Quadrangolare Alpe Adria nel 1986, i Campionati di tennistavolo nel 1987, gli Assoluti di scherma nel 1990 e l'Open di boccia nel 2014 e nel 2017. La società annovera grazie ai suoi

La società annovera grazie ai suoi atleti più di 100 titoli italiani in bacheca nelle diverse discipline praticate nel corso di questi cinque decenni. I campioni che hanno partecipato ad Europei, Mondiali e Giochi Paralimpici rispondono ai nomi di Giuliana Cum, Alessandro Kuris, Stefano Lippi, Mauro Pettarin, Rita Pieri, Andrea Sterle e Marina Corsini.

L'A.N.S.Ha.F. inoltre può fregiarsi della Medaglia d'oro della F.I.S.D. ricevuta nel 2000, della Stella di bronzo al merito sportivo del Coni consegnata nel 2003 e della Stella d'argento al merito sportivo del CIP, il Comitato Italiano Paralimpico, conferita nel 2019. Ennesimo attestato che conferma e testimonia la bontà di un'opera di promozione sportiva portata avanti ormai da quasi mezzo secolo e sul quale il sodalizio ha sempre posto le basi di tutto il suo lavoro. Che - ne sia-

mo convinti - proseguirà anche per le stagioni a venire.

Attualmente gli allenamenti di boccia si svolgono al lunedì e al giovedì dalle ore 17.30 alle 18.30. La location dell'attività è quella della palestra all'interno della scuola "Padoa" in via Archi nel rione di San Luigi.

Per informazioni sulle attività dell'**Anshaf** chiedere della signora Donatella Lovisato tramite i sequenti contatti

**Q** 040 768223 e 338 3025261

donatellalovisato@alice.it



# ACCADEMIA del BILIARDO

BAR - VENDITA ACCESSORI
TUTTO IL CALCIO SU SKY

Via San Francesco, 44 Telefono 040.370398







Aperti tutti i giorni dalle 15.00 a chiusura seguici anche su 🕤 e su 🧿 e interagisci con noi



# SALI A BORDO PER TROVARE NUOVE SOLUZIONI DIGITALI PER LA TUA AZIENDA

- Realizzazione siti web
- E-commerce & vendita online
- Campagne Facebook & Instagram
- Promozione & strategia online
- Sviluppo software
- Video & foto

Contattaci per un preventivo senza impegno +39 3200113351 - info@go2digital.it www.go2digital.it - Via Commerciale 21, Trieste



L'inserto \_\_\_\_\_

citysporttrieste



📆 SUL CARSO LA STRUTTURA CHE UNISCE PASSIONE PER I CAVALLI E AMORE PER LA NATURA

# WILD SOULS: azienda agricola e "ippoterapica" nel verde di Basovizza

#### Aggiunti percorsi ludico motori dedicati ai ragazzi con disabilità

a Wild Souls Horse Farm è un'azienda agricola e fattoria a conduzione famigliare con sede a Basovizza, in una splendida tenuta di ben 10 ettari nei pressi del **Bosco Bazzoni**, a circa mezzo chilometro dal centro abitato. Nasce nel 2011, dall'iniziativa di Irina, Jacopo e Shaula Carboni, tre fratelli uniti dalla passione per i cavalli e il loro spirito libero, da cui hanno tratto ispirazione nella scelta del titolo dell'attività. Un nome che racchiude la loro mission: un anelito verso la riconquista della libertà di muoversi, giocare e svolgere esercizio fisico a contatto con la natura, una dimensione che troppo spesso viene - colpevolmente - trascurata.

La Wild Souls svolge attività di addestramento e allevamento equestre, equiturismo, corsi e lezioni individuali e di gruppo, stage dedicati ai più piccoli e centri estivi. Propone anche la disciplina dell'orienteering, grazie all'ampio spazio di cui dispone, oltre a organizzare eventi come

compleanni e matrimoni. Dal 2014 ha esteso i propri progetti includendo percorsi ludico motori e di inserimento lavorativo dedicati ai ragazzi con disabilità. Un'idea che nasce dalla convinzione, scientificamente provata, che il cavallo è l'animale ideale per portare avanti attività di carattere terapeutico e i benefici che derivano dall'ippoterapia sono validi dal punto di vista emozionale, motorio è sociale.

"In questi anni abbiamo aperto le nostre porte e i nostri orizzonti, scoprendo un mondo meraviglioso. Ci siamo occupati di ragazzi con pro-



blemi di motricità, disturbo dello spettro autistico e disabilità intellettiva. Ci siamo resi conto immediatamente degli importanti progressi che facevano a contatto con i cavalli, perciò dopo un periodo di sperimentazione abbiamo scelto di inserire l'attività nella nostra proposta didattica e socio educativa - sono le parole di Fabiana Trimboli, collaboratrice famigliare di Wild Souls - La libertà e il contatto con la natura sono tra i nostri valori fondativi. Abbiamo applicato questo spirito alla nuova avventura, perché la disabilità, con i limiti che può comportare, non deve essere un ostacolo alla gioia di una passeggiata a cavallo".

A distanza di oltre cinque anni dall'avvio del progetto, il bilancio è nettamente positivo. Numerose cooperative sociali si rivolgono periodicamente alla fattoria per includere l'ippoterapia nei propri servizi, decine di giovani hanno conosciuto la struttura di Basovizza e vi hanno svolto attività, anche con animali da

cortile, asini e pecore. Ad oggi c'è un gruppo fisso di circa venti ragazzi coinvolti nel progetto di inclusione, che a breve potrebbe espandersi ulteriormente. L'ottimo riscontro da parte di famigliari e addetti ai lavori infatti ha spinto il team di Wild Souls a pensare di fare un passo in avanti nel prossimo futuro: strutturarsi come azienda sociale e dedicare buona parte del proprio tempo, spazio e energia alla realizzazione di un centro diurno, coinvolgendo un numero sempre maggiore di cooperative e utenti. "Per posizione geografica, ampi spazi e strutture, abbiamo la possibilità di offrire un bellissimo servizio aggiuntivo alle realtà del sociale di Trieste che si occupano di persone con disabilità, ed è una cosa a cui teniamo molto. Ogni azienda ha una responsabilità nei confronti del proprio territorio, noi vogliamo onorarla così - spiega Trimboli - Non è facile, ne siamo certi. Si tratta di un progetto ambizioso in cui metteremo tutte le nostre esperienze e competenze, e penso che ne varrà la pena. Vogliamo diventare un punto di riferimento per le famiglie, dare loro una mano perché si sentano meno sole nelle difficoltà che sono chiamate ad affrontare".

La Wild Souls Horse Farm ha sede in località Foiba di Basovizza 545



www.wildsoulsfarm.com

wildsoulsfarm@gmail.com

**G** Wild Souls Farm

L'IPPOTERAPIA È UN METODO LA CUI VALIDITÀ È STATA DIMOSTRATA SCIENTIFICAMENTE

### **MONTE D'ORO: vent'anni** di successi e "inclusione"

Circolo Ippico Monte d'Oro Dolga Krona di San Dorligo della Valle ha festeggiato nei mesi scorsi il ventennale. Era il 29 aprile del 2000 quando un gruppo di parenti e amici, uniti dalla grande passione per l'ippica, si lanciarono in un'avventura che inizialmente non aveva grandi pretese, se non quella di divertirsi andando a cavallo. Con il passare del tempo, però, sono cresciute le ambizioni e la voglia di mettersi in gioco. E non è un caso, vista la storia personale del presidente Andrej Kosmac, che non è nuovo al mondo dell'agonismo. Dopo una lunga

carriera tra motociclismo e sci alpino, Kosmac ha iniziato con l'equitazione nel 1994 ottenendo ben presto ottimi risultati nel trec. Nel 1998, dopo buoni piazzamenti nel campionato italiano, partecipa ai Mondiali conquistando il 7° posto. Oggi il suo circolo è un punto di riferimento per gli appassionati e i professionisti del territorio. È attivo con una scuola certificata per i bambini e organizza stage estivi per far vivere esperienze a stretto contatto con i cavalli, forma periodicamente istruttori e aiuto-istruttori qualificati, e molti dei suoi atleti juniores e seniores hanno

vestito la maglia azzurra. Dall'anno della sua fondazione, inoltre, collabora con le associazioni del mondo del sociale in progetti di inclusione delle persone con disabilità. In questi anni ha lavorato a lungo con l'Anffas e i Girasoli, che hanno coinvolto decine di ragazzi e ragazze facendoli avvicinare a questo ambiente. "Siamo sempre stati aperti a mettere a disposizione spazi, personale e competenza, perché crediamo che il cavallo sia un animale con cui è facile creare un legame profondo, perché è intelligente, empatico e ha un fortissimo potere terapeutico" spiega



Kosmac. L'ippoterapia è un metodo la cui validità è stata dimostrata scientificamente e non è un caso che negli ultimi anni si sia diffusa in tutto il mondo. Non solo, viene utilizzata in contesti di ogni tipo con persone che alle spalle hanno storie e difficoltà anche molto diverse tra loro.

**Monte d'Oro - Dolga Krona** si trova a S. Dorligo della Valle 528

040 21228

www.dolgakrona.com

info@dolgakrona.com



- Assistenza H24 presso domicilio per 365 giorni all'anno
- Assistenza infermieristica
- Garanzia e professionalità
- Copertura assicurativa del personale incaricato
- Attività assistenziale e di collaborazione domestica

... Al vostro fianco per aiutare chi amate...

NUOVA SEDE: Via Conti, 2/a (TRIESTE) - Tel. 040 633 003 - info@fidestrieste.it





# SERRATURE - CASSEFORTI GRAZIANO & GIOSUÈ





Gestisci in sicurezza gli accessi della tua casa, del tuo ufficio o azienda, ottenendo comfort e praticità.

Con noi non sono necessarie chiavi fisiche, ma è sufficiente utilizzare i dispositivi wireless dedicati.

Viene installato su qualsiasi porta, anche blindata.

CHIAMACI PER INFORMAZIONI O VIENI A TROVARCI

tel. 040 662422

Via Giulia 24/A - TRIESTE info@grazianots.it



L'inserto\_



LA COMPAGNIA È OPERATIVA DA QUASI CINQUANT'ANNI E CONTA UNA SETTANTINA DI ISCRITTI

# **ARCIERI:** tiro con l'arco Una disciplina per tutti Anche per i non vedenti

È stata estesa l'attività anche alle persone con disabilità fisica

a Compagnia Arcieri di Trieste, attiva in città dal 1971, è una delle società iscritte alla Federazione nazionale più longeve di tutta Italia. In quasi 50 anni di storia ha contato tra le sue fila centinaia di atleti e partecipato regolarmente ai campionati italiani Un'atleta e a competizioni non vedente di carattere interdel team nazionale. Uno dei suoi arcieri, il ha conseguito triestino Ilario Di risultati Buò, ha partecipaeccellenti to con la nazionale italiana alle Olimpiadi di Pechino nel 2008, aggiudicandosi l'argento. Il sodalizio, che oggi conta circa una settantina di soci, una squadra giovanile con atleti dagli 8 anni in su e una seniores, ha la sua sede operativa nel rione di Rozzol Melara, e svolge gli allenamenti tra



Basovizza e la palestra Zupancich di San Giovanni, grazie alla collaborazione con la Polisportiva Tergestina.

Da circa quattro anni la società ha esteso la propria attività anche alle persone con disabilità fisica, e in particolare ai non vedenti, grazie alla specializzazione conseguita a Roma dal presidente e istruttore triestino Virgilio Fontanone. "La nostra è una disciplina che mette tutti sullo stesso piano, a prescindere dalla condizione fisica. Ho visto persone tirare la freccia con un braccio solo, con le gambe e perfino con la bocca - sono le sue parole - Un giorno mi ha chiamato una ragazza non vedente dalla nascita che era interessata a fare una prova. Ho deciso di dare la mia disponibilità, mi sono messo in gioco. Lei si è affidata a me e io ho fatto altrettanto. A distanza di pochi anni posso dire che i suoi progressi sono stati davvero incredibili". La ragazza si chiama Antonella Brezzi e viene dal mondo delle arti marziali. Dopo un periodo di allenamenti durato due stagioni, ha fatto la sua prima gara a Grado nel 2018. Passato un anno, in occasione di un'altra manifestazione, ha totalizzato un punteggio doppio

rispetto a quello dell'esordio. "Antonella ha fatto passi da gigante da quando ha iniziato" sottolinea Fontanone, che ci tiene a specificare come nel tiro con l'arco la gran parte dell'allenamento e della prestazione si basi sull'aspet-to psicologico. "La preparazione atletica e la tecnica sono componenti fondamentali, ma il 90% della disciplina sta nella testa e nell'approccio mentale dell'atleta - spiega - bisogna essere concentrati e mantenere alto il livello di tensione tiro dopo tiro, perché le gare durano diverse ore, questo è quello che trasmetto come istruttore ai miei atleti".

Guardando al futuro, il presidente ha intenzione di lavorare con staff e dirigenti per allargare ulteriormente gli spazi a disposizione dei disabili, perché, dice "il mondo della disabilità e il tiro con l'arco sono sempre stati affini per la tipologia di disciplina. Personalmente, dopo la prima esperienza, mi sono specializzato con un corso dedicato per poter migliorare il mio metodo di lavoro e offrire un servizio professionale. Nei prossimi anni ci piacerebbe aprire una sezione per le persone disabili e continuare il percorso iniziato con Antonella".

Il sodalizio di **tiro con l'arco** ha la sua sede in via Pasteur 24

334 8978313

www.arcieritrieste.it

segreteriaascat@gmail.com

Compagnia Arcieri Trieste

RECENTEMENTE SI STANNO STRUTTURANDO DEI PERCORSI INCLUSIVI DEDICATI AI RAGAZZI CON DISABILITÀ

### TIRO A VOLO: a Muggia si trova il team delle Noghere con ben 114 anni di storia

tiro a volo, una disciplina che non è certo considerata uno sport di massa, è però uno degli sport con più tradizione e di maggiore fascino. Le sue origini risalirebbero addirittura alla metà dell'800 quando negli Stati Uniti prese piede quest'attività, più come hobby, al tempo, che come vera e propria competizione agonistica. Il bersaglio, all'epoca - stando ai racconti - era costituito dalle palline di vetro simili a quelle usate nel continente americano già allora per gli addobbi nel periodo di

Al tempo attuale, più generalmente e secondo la definizione che internazionalmente identifica il tiro a volo, questa disciplina racchiude tivo, appunto, sia quello di colpire un bersaglio in volo con

un'arma da fuoco. Si tratta a tutti gli effetti di uno sport olimpico e nella più generica concezione di tiro vengono considerati sia quello "a volo" che quello "a segno". Oggi, a li-vello planetario e nelle manifestazioni di caratura agonistica

(e quindi anche in Italia), comprende sostanzialmente olimpica (trap) maschile e femmi-

tutte quelle specialità il cui obiet- nile, lo skeet maschile e femminile e la doppia fossa riservata solo agli

> A livello squisitamente locale, la società triestina Tiro a Volo è una delle realtà più longeve della provincia, avendo infatti alle spalle ben 114 anni di ricca e prestigiosa storia. Ha la sua sede a Muggia, nella località delle Noghere, dove da sempre organizza eventi,

competizioni e manifestaziotre specialità: la cosiddetta fossa ni di carattere agonistico ma anche a scopi prettamente benefici. Recentemente sta strutturando dei percorsi inclusivi dedicati proprio ai ragazzi con disabilità. Una prima sperimentazione, avviata l'anno scorso con cinque persone iscritte, ha avuto esito positivo, e in futuro verrà riproposta nella speranza di coinvolgere un gruppo sempre più ampio di potenziali atleti in grado di beneficiarne.

"Il tiro a volo è una disciplina che richiede molta concentrazione ma anche riflessi e coordinazione - sono le parole del presidente Gianpaolo Benedetti, in carica dal 2019 - Un'attività di questo tipo non può che fare bene a chi ha limitazioni dal punto di vista motorio; noi siamo a disposizione e ci teniamo in contatto con le associazioni del territorio per promuovere questo servizio. Siamo convinti che in futuro potremo ampliare ulteriormente la nostra utenza".

Il **Tiro a Volo Trieste** si trova sulla Strada Provinciale per Muggia al numero civico 156 in località Noghere

**Q** 040 274345

Asd Società Triestina Tiro a Volo

Il Gruppo Sportivo Silenzioso di Trieste è stato fondato nel 1953 e vanta guindi una storia fra le più antiche nell'ambito dei sodalizi che si occupano di inclusione sociale. Fa parte della Federazione Sport Sordi Italia, nata appena un anno prima, e da 67 anni è attivo in città principalmente con le attività di scacchi e bocce metalliche, entrambe discipline in cui è diventato un punto di riferimento a livello nazionale. Nel 2019 infatti il Gruppo Sportivo Silenzioso giuliano ha organizzato la trentesima edizione del campionato italiano individuale assoluto maschile e femminile di scacchi, in collaborazione con l'A.S.I.S. - Associazione Silenziosa Italiana Scacchistica e l'A.S.D. Scacchi Berici. La competizione si è svolta a Montecchio Maggiore, in provincia di Vicenza, tra

#### **GRUPPO SILENZIOSO: BOCCE E SCACCHI IN BELLA** EVIDENZA CON UN TITOLO DI CAMPIONI D'ITALIA PER IL SODALIZIO ATTIVO IN CITTÀ DA 67 ANNI

Un'attività

di questo tipo

fa molto bene

a chi ha

disturbi

motori



il 31 maggio e il 2 giugno.

Per quanto riguarda maggiormente nello specifico la disciplina delle bocce, invece, il Gruppo triestino si è laureato addirittura campione d'Italia nel 2018, con il team composto da **Domenico Maria**, **Bogdanka** Avezdanovic, Ismeta Hukara, Mirsada Mahmutovic e **Andrea Kramar**. Un riconoscimento pienamente meritato per l'impegno che questi tesserati hanno sempre dimostrato, partecipando alle varie gare e competizioni a loro dedicate ma disputando altresì manifestazioni in corsia anche assieme agli atleti normodotati. In quella stessa occasione, Maria e Avezdanovic hanno conquistato la medaglia di bronzo nella specialità in coppia. Un team affiatato e di grande levatura, che in queste stagioni si è tolto davvero delle soddisfazioni particolarmente gratificanti e che per il futuro punta ad ottenere altri risultati di spessore e magari ad attrarre al proprio interno anche qualche nuovo associato. Si spera naturalmente che dopo questo difficile periodo emergenziale si possa ritornare presto a condividere tutti assieme le esperienze sportive e sociali, in tutte le discipline.

|| Gruppo Sportivo Silenzioso di Trieste ha sede in via Machiavelli 15

**g**sst@ensordomuti-ts.191.it



MALORGIO È LA CHIOCCIA DEL GRUPPO CON LE SUE DUE PARTECIPAZIONI ALLE PARALIMPIADI

# **KRAS: il tennistavolo** sognando i "Giochi" di Tokyo con Parenzan

#### La società vanta oltre mezzo secolo di storia e tradizione

na società che presenta un passato da stropicciarsi gli occhi ma desiderosa di scrivere altre pagine della propria storia, da tramandare generazione dopo generazione. Si sta parlando dell'**Ask-Csd Kras** di Sgonico, una delle realtà più brillanti del panorama italiano di tennistavolo. Il sodalizio, guidato dal presidente **Igor Milic**, l'anno scorso ha festeggiato i 50 anni di militanza nella FITET. Era il 15 dicembre del 1969 e da lì in avanti la scuola carsolina ha sfornato giocatori di primo livello e team contraddistinti da una qualità d'eccellenza: due campionati italiani a squadre femminili conquistati tra il 1983 e il 1984, 19 finali scudetto raggiunte sempre dal team in rosa, oltre 170 allori tricolori giovanili e assoluti, nonché 16 atleti capaci di difendere i colori della Nazionale. Un palmares da far invidia a molti e che al Kras vogliono rimpinguare.



'Siamo una società in buona salute. La scorsa stagione abbiamo ricordato la strada percorsa tutti assieme ma già dal giorno successivo siamo tornati in palestra con

la voglia di sudare e faticare per raggiungere obiettivi sempre più alti. Mi piace però ricordare come il Kras ai suoi albori fosse una polisportiva in cui oltre al tennistavolo si praticavano pure il calcio e la pallavolo. Successivamente, per questioni economiche, ci siamo concentrati sul ping pong ma non abbiamo perso lo spirito originario. Si cerca sempre di creare un'intesa di squadra, tutti gli atleti svolgono le sedute nella stessa palestra e si incontrano continuamente, allenandosi nelle stesse fasce orarie, ma soprattutto le porte di Sgonico sono aperte a tutti. Chiunque può provare e mettersi alla prova e magari innamorarsi del nostro sport", queste le parole di Milic che raccontano come il Kras abbia sempre sposato una visione a 360° e inclusiva, in cui nessuno è tagliato fuori. Non sorprende dunque che da una decina d'anni il sodalizio biancorosso si sia lanciato in una nuova avventura, ovvero quella di formare un team paralimpico, che sta regalando innumerevoli soddisfazioni e che si è consolidato come un gruppo caparbio e combattivo composto da atleti che sono soprattutto amici. Ettore Malorgio, Matteo Parenzan, Alen Corbatti, Roberto Trampus, Nebojsa Uzelac; questi i nomi dei ragazzi del team. Malorgio è la chioccia del gruppo con le sue due partecipazioni alle Paralimpiadi, Corbatti, Trampus e Uzelac gareggiano nelle classi dedicate a chi gioca in carrozzina mentre Parenzan, diciassette anni e un talento che potrebbe portarlo ai Giochi di Tokyo, fa parte della classe 6 in cui sono presenti gio-catori affetti da disabilità fisiche che però si sfidano in piedi. L'età, a parte Parenzan, va dai 30 ai 60 anni, dimostrando la longevità di una disciplina che permette di divertirsi per molti decenni.

Il gruppo, seguito dallo stesso Malorgio mentre Parenzan è allenato dallo slovacco Dusan Michalka, lavora quotidianamente in un ambiente in cui oltre alle indicazioni dei tecnici si sente unicamente il rumore della pallina. Una location di sano agonismo in cui Malorgio e soci preparano gli appuntamenti che li vedono impegnati sia nelle competizioni paralimpiche che nei tornei in cui sono presenti anche giocatori normodotati.

I contatti per chi volesse provare ad impugnare la racchetta e iniziare a prendere confidenza con la pallina

**339 7563191** (DS Sonja Milic)

kras@tiscali.it

LA POLISPORTIVA, FONDATA A TRIESTE NEL 1989, È ISCRITTA AL COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

### FREEDOM: non solo ping pong ma anche tante altre discipline

Tra

gli **eventi** 

ricorrenti

più importanti

c'è il Memorial

scire dalle mura domestiche e mettersi in gioco superando i limiti fisici, alla riconquista della propria autonomia. È lo spirito dell'associazione Freedom, iscritta al CIP e nata a Trieste nel 1989, su impulso del fondatore e attuale presidente Giovanni Di Giovanni. L'attività principale è il tennistavolo, ma la Freedom ha contato e conta tuttora atleti che si sono cimentanti nel tennis, sci, nuoto, tiro a segno e con l'arco, bocce e atletica leggera. In oltre trent'anni, i suoi tesserati si sono fatti conoscere in giro per l'Italia portando a casa decine di titoli in tutte le discipline. "Ci siamo costituiti in anni in cui sport e disabilità erano concetti praticamente opposti nell'immagi-

è che il gioco e il movimento

fisico siano la migliore forma di riabilitazione dal punto di vista fisico e psicologico. Giocare è liberatorio, incoraggia il divertimento e la socializzazione e scaccia i pen-sieri negativi". Un messaggio che i membri dell'associazione hanno portato nel territorio, organizzan-

do conferenze informative stata ospite della facoltà di scien-

nario comune - sono le parole di ze motorie dell'Università di Udine Di Giovanni - La nostra idea invece con sede a Gemona e dell'istituto comprensivo statale di Tricesimo. Non solo, ma negli

anni '90 ha organizzato tornei di tennistavolo con il Circolo Ricreativo del Lloyd Adriatico, oltre ad aver proposto un evento in occasione della partenza del treno della Telethon: un torneo aperto al pubblico nell'atrio della stazio-

ne di Trieste. "Sono tanti i pregiudizi e le dedicate agli studenti. Freedom è barriere, fisiche e mentali, da abbattere. Negli ultimi anni abbiamo notato una progressiva apertura dell'opinione pubblica e questo incoraggia il nostro movimento prosegue il presidente - Il lavoro più importante da fare riguarda il concetto di autonomia. Le persone disabili non hanno bisogno di essere compatite e aiutate in ogni aspetto della vita, ma al contrario necessitano dei propri spazi di movimento". Tra gli eventi ricorrenti più importanti c'è il Memorial "Enzo Corrò", alla 14esima edizione, che si svolge al Bella Italia & Efa Village di Lignano, struttura priva di barriere architettoniche e accessibile al 100%. Da qualche anno, al Memorial - che raccoglie giocatori con e senza disabilità da tutta Europa - partecipano anche gli studenti della facoltà di fisioterapia dell'Università di Trieste. "Ci teniamo alla presenza dei giovani perché vedano in prima persona una disabilità diversa da quella che spesso purtroppo è rappresentata nell'immaginario comune. Esistono disabili che hanno voglia di vivere, muoversi e fare sport. Non c'è niente di straordinario, è solo un altro pezzo della normalità" rileva il presidente, che si lascia scappare una battuta con una leggera vena polemica: "Ai nostri tornei partecipano solo persone, non mi piace fare distinzioni di tipo linguistico. Se gli altri sono normododati, noi chi siamo? I superdotati?".

L'assocazione Freedom Trieste ha sede in via dei Modiano 5

**Q** 040 396541

freedom.ts@libero.it

¿ L'**US ACLI** è un ente di promozione sportiva a tutti i livelli, rivolto anche e soprattutto alle persone con disabilità mentale, cognitiva o che soffrono di uno svantaggio dal punto di vista sociale. "Da tempo - racconta il presidente regionale **Paolo Pitelli** - alla luce del progetto Spazio insieme sport e tempo libero integrato. si organizzano varie attività con l'intento di integrare gli associati alle realtà del territorio: dai corsi di vela a quelli di sci e di ginnastica, alle attività di fitness, aerobica, zumba, yoga, oltre a escursioni e gite. Parimenti prendiamo parte a manifestazioni sportive come il trofeo Fuorivento (alla 16esima edizione): una regata tra gli eventi della Barcolana per il sociale, riservata ai gruppi di persone disabili, che qualifica alla gara

#### **US ACLI: DAL MARE AI MONTI TANTA ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA PER PROMUOVERE LO SPORT**



principale il 1º equipaggio classificato". L'ACLI in Fvg coinvolge circa 250 volontari e permette agli utenti di spostarsi per praticare al meglio i corsi: "Se a Trieste c'è la base velica - prosegue Pitelli - Tarvisio è ideale per gli eventi sulla neve. Grazie ai finanziamenti dei bandi regionali, oltre ai contributi degli associati, le attività sono totalmente gratuite. La collaborazione con la rete territoriale dei servizi socio sanitari come il dipartimento di salute mentale, il S.E.R.T. e i centri diurni ci permette di arrivare a queste persone e accompagnarle con i nostri istruttori in un percorso di integrazione attraverso lo sport. Nell'ambito dello Scinsieme di fine gennaio, ad esempio, i corsisti sono stati suddivisi per livelli di sciata, senza altre discriminanti. Questo successo sulle piste ci ha portato a ideare anche un corso di ballo". L'US ACLI è un'as-

sociazione alla quale tutti possono iscriversi e oltretutto c'è sempre bisogno di una mano. Ora lo staff sta mettendo in piedi l'attività di ginnastica dolce. A ridosso della Barcolana sono in programma i classici corsi di vela. Inoltre è stato da poco ultimato il circolo di Largo Niccolini 3. È importante rimanere attivi sul territorio, proponendo attività culturale integrata e manifestazioni che avvicinino il più possibile la gente.

**Q** 040 370408

Acli Provinciale di Trieste

o aclitrieste

L'inserto \_\_\_

citysporttrieste



OGNI SETTIMANA SCENDONO IN CAMPO DIECI RAGAZZE DI ETÀ COMPRESA TRA I VENTI E I TRENT'ANNI

# OLTRE QUELLA SEDIA: partnership col Futurosa per giocare a basket

#### Per il prossimo anno è previsto l'allestimento di un torneo

n altro canestro andato a segno. Agli sgoccioli del 2019 è nata la collaborazione tra il **Futurosa**, società divenuta in pochi anni uno dei fulcri del panorama cestistico femminile triestino, e "Oltre Quella Sedia", un'associazione di promozione sociale onlus capace di crescere costantemente e aggiungere ingredienti sempre più interessanti e vincenti alla propria attività.

attivita.

Per capire meglio il valore del progetto che si sta sviluppando settimana dopo settimana sul campo della palestra della scuola Pittoni, bisogna fare un passo indietro per scoprire le origini e la strada percorsa da Oltre Quella Sedia.

Questa realtà nacque

percorsa da Oltre
Quella Sedia.
Questa realtà nacque
nel 2004 con il desiderio
di fornire ai ragazzi, che presentavano una disabilità intellettivo/relazionale, delle opportunità
per sviluppare delle capacità personali, che gli stessi individui non
sapevano di possedere o che nes-

"Basket sociale",
12 incontri il martedì dalle 18.15

suno aveva mai disabile non si dovesse lir solo perché costretta a mu

18.15
9.15
suno aveva mai provato a mettere sul tavolo. Si creò così un gruppo di teatro di libera espressione che esordì con uno spettacolo pubblico intitolato appunto "oltre quella sedia", a significare che con quella e le successive messe in scena si vo-

leva superare qualsiasi preconcet-

to e dimostrare che una persona

disabile non si dovesse limitare solo perché costretta a muoversi con una sedia a rotelle o affetta da una disabilità che la condizionasse nella quotidianità.

"Noi fin dalle origini abbiamo voluto che i nostri protagonisti, appartenenti a tutte le fasce d'età senza alcun limite, si sentissero liberi e potessero provare a sperimentare ciò in ogni campo d'azione. Per fare questo noi come operatori, nelle varie azioni di sostegno e nel creare attività, cerchiamo sempre di adattarci alle esigenze della persona. Ci teniamo a sottolineare come il nostro lavoro quotidiano sia tarato sull'individuo", sono le parole di **Marco Tortul**, fondatore e anima dell'associazione.

Dopo essersi definitivamente consolidata come laboratorio teatrale, la realtà, che al suo interno conta 33 utenti - chiamati "protagonisti" - e 11 operatori, nel 2009 si è lanciata in una nuova sfida, ovvero quella di fornire ai ragazzi la pos-sibilità di vivere in quasi completa autonomia. Dopo uno stage, a cui hanno partecipato i soggetti che avevano voglia di "gettarsi" nella mischia, successivamente sono state scelte le strutture, che ad oggi si presentano come due case residenziali ed altrettante semi residenziali. Gli inquilini hanno dovuto coltivare tra di loro una sensibilità di gruppo che li ha condotti a divenire una vera e propria squadra e a superare assieme le

difficoltà quotidiane. Oltre all'attività teatrale e all'autonomia abitativa, i protagonisti hanno iniziato, con il sostegno delle istituzioni, dei percorsi di utilità sociale in cui i ragazzi si sono messi a ripulire le aree verdi e gli spazi gioco della città, ad assistere e far compagnia agli anziani nelle case di riposo, a dar vita a un laboratorio di pittura basato sul riuso di materiale di recupero.

Utilizzo del proprio corpo, gioco di squadra, il singolo che si mette a disposizione di un gruppo, un obiettivo da raggiungere; caratteristiche appartenenti alle attività sopracitate ma cardini pure del basket. L'iniziativa, portata avanti da Oltre Quella Sedia e Futurosa, è nata per dare alle protagoniste l'occasione di entrare dalla porta principale nel mondo dello sport agonistico, sperimentando le proprie capacità motorie sotto la gui-da di tecnici che ogni domenica guidano quintetti di ogni età nei rispettivi campionati. Questa sperimentazione di "basket sociale", che prevede dodici incontri settimanali di un'ora e che si tengono il martedì dalle 18.15 alle 19.15, ha visto scendere in campo dieci ragazze, tra i venti e i trent'anni. Le quali, alla presenza di due istruttrici del Futurosa minibasket e di un educatore, affrontano un vero e proprio allenamento. L'iniziativa ha subito entusiasmato i soggetti in gioco che promettono, già dal prossimo anno, di riuscire ad organizzare un torneo con team composti da atlete con disabilità intellettivo/relazionali e soggetti normodotati, pronte a vendere cara la pelle per rientrare negli spogliatoi con la vittoria

Ecco i contatti per ricevere informazioni con il mondo di **Oltre Quella Sedia** 

331 1176188

oqs@oltrequellasedia.it

M

DA SETTEMBRE A LUGLIO ANCHE I CORSI DI AVVIAMENTO ALLO SCI DAI QUATTRO AI DODICI ANNI

# SPORTXALL: verde speranza fra organizzazione di big event, vela e persino trailrunning

e durante la stagione invernale capita di visitare gli impianti sciistici del Fvg, ci si potrebbe imbattere in gruppi sparuti di persone, contraddistinti da giacche color verde luccicante che difficilmente passano inosservate. Di solito sfoderano sorrisi sinceri in ogni angolo della pista e sono sempre pronti a scambiare due parole con atleti e addetti ai lavori. E poi c'è quel colore che rapisce e che te lo fa associare alla speranza, come vuole il detto. Ebbene: quegli uomini di speranza - appunto - ne coltivano a quintali ma soprattutto ne sanno donare a chi l'ha persa o non sa ancora se può raccoglierla e farla crescere. Si sta per svelare il mistero: quelle persone sono volontari dell'associazione Spor**tXall**, colonna portante dello sport paralimpico regionale, impegnati principalmente nello sci alpino. La realtà, con sede a Monfalcone, è nata nel 2014 sotto la spinta di Paolo Tavian, capace di conquistare allori olimpici e iridati come guida di sciatori ciechi, che desiderava regalare alla propria regione ma-

nifestazioni paralimpiche di livel-



lo internazionale. Missione compiuta. Il sodalizio, che non vuole smettere di alzare l'asticella, può già vantare l'organizzazione di una tappa di Coppa Europa nel 2015, gare di Coppa del Mondo nella stagione successiva, i Mondiali di Tarvisio del 2017, nuovamente prove di Coppa Europa nel 2018 prima di arrivare alla scorsa sta-

Gora ospitarono un'edizione transfrontaliera della rassegna iridata. Ma se gli appuntamenti sopracitati permettono a SportXall di vivere una certa ribalta mediatica, l'associazione presieduta dalla psicomotricista **Donatella Manià** è attiva su più fronti durante l'intera annata. Il nostro obiettivo fin da subito è stato dare la possibilità a ragazzi con disabilità fisiche di mettersi in gioco nello sport e soprattutto nello sci. Inoltre le nostre iniziative si basano su due concetti chiave: l'inclusione e la condivisione. Sul primo chiaramente ci teniamo a far capire, fin dalla tenera età, che diversamente abili e normodotati possono divertirsi e allenarsi fianco a fianco. Da questi incontri, come conseguenza, si arrivano a creare momenti di preziosa condivisione, di gioie e difficoltà che si possono superare assieme. A questo proposito aggiungo come ai nostri eventi invitiamo sempre le scuole, i cui studenti vengono coinvolti in percorsi di avvicinamento al mondo della disabilità. La nostra principale attività è quel-

gione quando Tarvisio e Kranjska

la di proporre, da settembre a luglio, dei corsi di avviamento allo sci, dedicati ai bambini dai 4 ai 12 anni (quest'anno una quarantina, n.d.r.) sia normodotati che disabili. Tutti i partecipanti sciano nella stessa fascia oraria, creando così un'unica grande squadra. Oltre ai corsi, negli anni abbiamo accompagnato alla ribalta sulla scena paralimpica atleti agonisti che, soprattutto nelle prove dedicate agli ipovedenti, hanno raccolto preziosi successi".

Ma SportXall non significa solo montagna. Infatti l'associazione, riferendosi solamente alle ultime avventure tra il 2019 e i primi mesi di quest'anno, ha organizzato uscite in barca con equipaggi speciali composti da atleti ciechi o ipovedenti, skipper professionisti e piloti delle Frecce Tricolori. Alla S1 Corsa della Bora, il festival svoltosi a Trieste nei giorni dell'Epifania, alcuni ragazzi, targati SportXall, hanno monitorato e accompagnato gli highlander che hanno preso parte alla prova sui 173 km. In tutti questi casi sono nate delle relazioni e delle amicizie, capaci di abbattere spontaneamente ogni pregiudizio.

Per entrare in contatto con il mondo di **SportXall** si può scrivere un'email tramite la sezione contatti del sito

www.sportxall.com

# UN CLICK UNA RIVOLUZIONE



IL QUOTIDIANO SPORTIVO ONLINE DI TRIESTE



HOME NOTIZIE APPROFONDIMENTI GIORNALI E INSERTI CITYSPORT CHANNEL

IL QUOTIDIANO SPORTIVO DI TRIESTE - Registrazione Tribunale di Trieste numero 1031 del 13 agosto 2001



www.citysport.news