



L'INTEGRAZIONE PASSA ATTRAVERSO LO SPORT

Un regalo di Natale per utenti e operatori nel settore del volontariato



Un regalo di Natale meritato, da condividere fra tutti coloro che sono impegnati in un settore diventato prioritario all'interno della nostra società. Esce proprio a ridosso delle festività di fine anno il secondo inserto di City Sport dedicato alle asd, e sono veramente tante, che si occupano di favorire l'integrazione delle persone disabili nella vita di ogni giorno. Ed è innegabile che proprio le attività ludiche, e fra queste anche quelle sportive, rappresentino una delle chiavi più apprezzate per sollecitare ed incentivare chi, da un punto di vista fisico o intellettuale/relazionale, ha più difficoltà degli altri a muoversi, interagire ed essere autonomo. Non finiamo e non finiremo mai di sorprenderci per il numero elevatissimo di associazioni e di collaboratori che ruotano attorno al mondo del volontariato, e la capacità di resilienza di tutti questi attori, in quasi due anni di pandemia, dovrebbe fungere da esempio per coloro che non apprezzano la loro "fortunata" quotidianità. Entrare in contatto con questo mondo di affetto, sensibilità e anche tanta tenacia è un vero toccasana per tutti.



5 sedi
CALIFORNIA
PALESTRE
stessa tessera

Enrico Ramazzina e **CALIFORNIA**
PALESTRE
SEMPRE AL VOSTRO FIANCO

Per informazioni **040 330340**

Le nostre strutture sono accessibili agli utenti disabili

- ☆ Piscina e Centro benessere (Porto San Rocco)
- ☆ Palestre

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



Segreteria operativa



331 1176188



trieste@consultadisabili.fvg.it

**L'INTEGRAZIONE PASSA ANCHE
ATTRAVERSO LO SPORT**

🕒 MARCO TORTUL È IL NUOVO PRESIDENTE DELLA CONSULTA DISABILI DI TRIESTE

L'obiettivo è portare più apertura e ascolto dando risposte concrete ai numerosi bisogni delle famiglie

"Vogliamo dare un'opportunità di crescita per il benessere collettivo"

La Consulta Territoriale Disabili si è rinnovata qualche settimana fa e come obiettivo principale avrà quello di raccogliere più dati e informazioni possibili dalle associazioni aderenti alla Consulta stessa su varie attività, bisogni, esperienze che stanno portando avanti.

La CTD vuole portare apertura e ascolto e rappresentare tutte le particolarità e tutte le patologie, cercando di ampliare il panorama degli orizzonti, per tentare di portare anche pratiche nuove e alternative per dare più risposte possibili a sempre più numerosi bisogni delle famiglie del territorio ad ogni fascia di età e con ogni patologia. Il tutto cercando di mettere in pratica il più possibile le attività principali della Consulta che, ricordo, sono:

- ✓ promuovere l'integrazione e la tutela dei diritti di tutte le persone con disabilità e delle loro famiglie;
- ✓ divulgare, presso il mondo del lavoro in tutte le sue espressioni, la conoscenza delle norme, agevolazioni e tecnologie atte a favorire le persone con disabilità nell'inserimento lavorativo;
- ✓ vigilare affinché nel campo dei trasporti, dell'edilizia pubblica e privata e nelle opere di urbanizzazione primaria e secondaria, si provveda all'eliminazione ed al superamento delle barriere architettoniche e percettive nella massima misura possibile;
- ✓ sostenere politiche assistenziali

Creare
sinergia
con lo Special
Olympics
e le asd
giovanili



📷 Marco Tortul, neo presidente della Consulta Territoriale Disabili di Trieste



e previdenziali volte a garantire alle persone con disabilità grave e agli stati vegetativi ed alle loro famiglie un livello di vita dignitoso;

✓ promuovere la cultura della prevenzione, dell'intervento precoce e della continuità, dell'autonomia possibile, dell'integrazione e dell'inclusione ad ogni livello, della presa in carico integrata, precoce, globale e continuativa;

✓ informare sui problemi della disabilità, sensibilizzare le istituzioni e l'opinione pubblica.

La CTD in conclusione vuole essere una vera opportunità di crescita collettiva per il benessere delle persone con disabilità e delle loro famiglie.

Lo sport nel mondo della disabilità è un qualcosa di molto importante e la CTD vuole creare sinergia con lo Special Olympics ma anche con realtà sportive giovanili per costruire una cultura di vera integrazione e scambio circolare di esperienze.

Concludo con una frase di Pierre de Coubertin dove dice che "lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla".

Nella disabilità tutto ciò mi sembra davvero adatto perché una volta che dominiamo le paure di non essere accettati come persone, la fatica quotidiana per dover conquistare i propri diritti, le difficoltà nell'abbattere gli stereotipi, allora siamo davvero persone dove "Niente su di noi, senza di noi" non è solo uno slogan ma un qualcosa di concreto.

Marco Tortul

Presidente Consulta Territoriale Disabili di Trieste

Ricciolo Colorato

Acconciature Donna - Uomo e Bambino

Orario: martedì - giovedì - sabato 9.00 - 17.00

mercoledì - venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30 (lunedì e domenica chiuso)

Via del Lloyd, 7 - TRIESTE - Tel. 040 304990

MONTEDORO



LO SHOPPING PER TUTTI

ipercoop

DECATHLON
MUGGIA

H&M

unieuro
Bella. Forte. Serena.

PittaRosso

DondiSalotti

PerDormire

GIUNTI al Punto librerie

ARCAPLANET.
Pet store. Pet stories.

Bata

OVS

family park

casa

TOYS center

Conbipel

Seguici su FaceBook!



MONTEDOROSHOPPING

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

Ⓜ SERGIO BAVAZZANO, DIRETTORE DEL CENTRO, SEMPRE SENSIBILE ALL'INTEGRAZIONE

MONTEDORO: le difficoltà di questi due anni non fermano attenzione ed empatia nei confronti degli altri

“Dodici mesi complessi ma restiamo sempre positivi in chiave futura”

Anche quest'anno il centro commerciale Montedoro ha deciso di sostenere l'inserto "Sport & Integrazione" ideato da City Sport in collaborazione con la Consulta Territoriale Disabili. Un gesto di grande sensibilità del direttore della struttura, **Sergio Bavazzano**, tanto più in un periodo non certo semplice per l'intera categoria del terziario provinciale.

Direttore: che bilancio si può fare per quanto riguarda il 2021 della vostra realtà economica?

«È un consuntivo drammaticamente negativo. Questi due anni di pandemia ci hanno tolto molte risorse e come tutte le categorie abbiamo avuto pochi aiuti, nessun taglio dei tributi e soprattutto dell'Imu, che per i centri commerciali incide parecchio sui bilanci. Preciso inoltre che i continui aumenti delle materie prime di questi ultimi mesi stanno incidendo ulteriormente e gravano pesantemente sui costi, e questo non è certo un bene dopo le perdite riscontrate dal marzo del 2020. Ma mi piace anche guardare in positivo e a tale proposito mi permetto di ringraziare la clientela, sia italiana che estera, che ha continuato a frequentare il nostro centro commerciale e ha permesso di dare continuità alle attività di Montedoro. Altrimenti un ringraziamento particolare lo rivolgo a tutte le maestranze presenti all'interno della nostra struttura, che hanno contribuito - anche nei momenti bui - a garantire il servizio e soprattutto a soddisfare le richieste della clientela».

Una delle grandi novità



📷 Sergio Bavazzano, direttore del centro commerciale Montedoro

dell'ultimo periodo, e che conferma anche la valenza sociale di Montedoro, è l'apertura del centro vaccinale presso i vostri spazi. Com'è nata questa idea?

«L'idea era nata tanto tempo addietro e a mio avviso rappresentava la soluzione ideale, visto che il primo pun-

to vaccinale l'avevano aperto al centro congressi a Barcola. L'ipotesi di inaugurarne uno anche a Montedoro, per fungere da collante di tutta la parte "est" del territorio provinciale, la reputavo opportuna soprattutto per la posizione logistica di Montedoro, oltre che per i posteggi e la viabilità

presente in loco, che garantisce - anche con flussi veicolari pesanti - un ottimo scorrimento. La precedente amministrazione, in accordo con Asugi, aveva poi preso la strada della palestra, che a mio avviso era una soluzione tampone. E infatti, come si è potuto verificare successivamente, le scuole prima o poi dovevano riaprire e l'impianto doveva ritornare al suo utilizzo primario. Sicuramente, anche con l'apertura del centro tamponi prima di quello vaccinale, è stato fornito un contributo importante nell'aiuto a tutto il territorio ed alla sanità locale, dotandolo dei servizi necessari per fronteggiare la pandemia in corso che non molla la presa sulla popolazione».

Montedoro da sempre è vicino anche al mondo dello sport. Avete collaborato con eventi e asd durante quest'ultima annata?

«Abbiamo fatto il possibile per dare una mano alle associazioni locali, nonostante le perdite riscontrate durante questi mesi, concedendo quando possibile gli spazi che consentissero alle suddette il giusto distanziamento per svolgere qualche attività; nel secondo piano riservato ai parcheggi, ad esempio, è stata ospitata la 360 Mtb per alcune lezioni e siamo riusciti altresì ad organizzare l'Eurorimarathon. Sicuramente le restrizioni per il Covid e i protocolli in atto non hanno permesso di fare grandi cose ed allestire particolari eventi. Speriamo in un futuro migliore e che le collaborazioni con le associazioni siano

sempre maggiori e foriere di consolidate sinergie».

C'è anche grande attenzione verso il mondo della disabilità: si può parlare di Montedoro come di un centro commerciale senza barriere architettoniche?

«Beh, ci siamo sempre battuti sul fatto che il centro dovesse essere accessibile ai portatori di disabilità; infatti, da noi non esistono barriere architettoniche che impediscano di accedere al centro. Tempo addietro avevamo allestito un evento con le associazioni locali che raggruppano persone con varie disabilità. Devo dire che la soddisfazione e la gratificazione furono notevoli e l'augurio è di ripeterlo quanto prima in un periodo di "normalità".

Un suo personale auspicio per l'anno nuovo?

«In questi due anni sono rimasto molto basito dalla tensione sociale in atto a partire dai "social" e per finire alle ultime campagne elettorali. Si è vista molta rabbia, tanto nervosismo e soprattutto una ricerca continua di un capro espiatorio a cui dare la colpa e sul quale scaricare le varie frustrazioni. Il mio augurio è che si ritorni presto alla normalità e ci si ricordi che la salute è un bene prezioso prima di ogni altra considerazione. Si possono esprimere le proprie idee ma senza per forza insultare o sormontare quelle degli altri. Cerchiamo tutti quanti di pensare in positivo, tentiamo di sorridere e rispettiamo l'uno con l'altro. È il minimo che possiamo fare in questo momento così complicato per tutti».

"Fatto il possibile per dare una mano alle associazioni locali"

i

Il centro commerciale Montedoro si trova in via Flavia di Stramare 119/e, nel comune di Muggia, Trieste.

ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO:

lunedì - sabato 9-20 (Ipercoop ore 9-20.30)
domenica: 10-20 (Ipercoop ore 9-20.30)

Per maggiori informazioni ci si può anche collegare al sito internet,
www.montedoroshoppingcenter.it;
mail **info@montedoroshoppingcenter.it;**
telefono **040 232320.**

ONORANZE FUNEBRI

ALABARDA

Presenti da vent'anni a:

TRIESTE OPICINA AURISINA MUGGIA BAGNOLI

**NUOVA APERTURA
NEL RIONE DI SAN GIOVANNI**

in VIALE SANZIO, 2

 **040 2032291**

 **CHIAMATA GRATUITA**
800-702270

www.alabarda.it

www.alabarda.it



SPONSOR UFFICIALE
Pallamano Trieste



🕒 IMPORTANTE TRAGUARDO FRA SPORT, CONCERTI E TANTA ATTIVITÀ A CONTATTO CON LA NATURA

CALICANTO: vent'anni all'insegna di impegno, divertimento ed empatia

La mission è in linea con la cosiddetta Agenda 2030

L'associazione onlus **Calicanto**, al termine del 2021, festeggerà il suo ventesimo anniversario. Nata nel 2001 come ASD Carducci nell'omonima scuola dall'impulso della presidente, la professoressa Elena Gianello, ha contribuito in modo significativo a promuovere lo sport integrato, il benessere e la socialità a Trieste e in Friuli Venezia Giulia. Numerose le attività proposte in queste due decadi: sport, musica e contatto con la natura sono alla base dell'anno sociale in casa Calicanto. Grazie ai rapporti di collabora-



zione con le realtà attive sul territorio e all'instancabile lavoro di uno staff composto da 17 profes-

sionisti, l'associazione propone ai propri iscritti percorsi motori specifici: calcio, pallacanestro, pal-

lavo, sci alpino, atletica, vela, pallanuoto. Parallelamente quella della Calicanto Band è una delle attività più apprezzate durante tutto l'anno, guidata dal maestro Fabio Clary, favorendo la socializzazione attraverso la musica.

Recentemente, il sodalizio ha esteso il proprio ambito di intervento promuovendo attività motorie, escursioni e esperienze formative nel contesto naturalistico triestino, rispondendo alle necessità educative e ambientali che caratterizzano la cosiddetta "Agenda 2030". Ha avuto seguito anche

l'iniziativa di orto urbano realizzata al ricreatorio Toti nell'ambito del "Progetto Area Giovani". Allo stesso tempo è stato potenziato il lavoro sul web e sui social media, anche in virtù di un percorso di formazione di 25 ore che ha coinvolto i collaboratori della onlus.

"Dobbiamo e vogliamo ricominciare a vivere, in modo sociale, intelligente, e moderno. Dal momento storico sforziamoci di trovare gli aspetti positivi - sono le parole della presidente Gianello - Per noi questo significa investire su inclusione, accessibilità e socializzazione, che sono gli strumenti più forti che abbiamo per combattere la paura di chi e che cosa non conosciamo".

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

☎ 040 3499198

🌐 www.calicantosportintegrato.org

✉ info@calicantosportintegrato.org

f Calicanto Onlus

🕒 LA REALTÀ DI PIAZZA PUECHER FA PARTE DEI CENTRI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT DEL CONI

KARATE DO TRIESTE: dai superpuffi in su, tantissimi corsi integrati per tutte le età

Continua senza sosta l'impegno della **Karate Do Trieste** nei progetti di sport integrato. Una delle società con più soci in Italia per quanto concerne questa disciplina sposa ormai da diversi anni una filosofia più inclusiva possibile. Il sodalizio diretto dal maestro Anna Devivi, direttore tecnico della struttura, porta quotidianamente sul campo i valori di quest'arte che aprono le porte anche a chi è affetto da specifiche disabilità.

Da 6 anni Karate Do Trieste fa parte dei Cas, Centri di Avviamento allo Sport del Coni e promuove lo sport anche tra le persone che hanno lievi difficoltà motorie, psicomotorie, do-



vute ad un ritardo dello sviluppo psicomotoriale o fisico ma anche a chi ha la sindrome di asperger o disturbi e deficit di attenzione. Come? Attraverso dei corsi completamente integrati tra atleti normodota-

ti e non, divisi solamente dall'età, dai superpuffi ai pre-scolari, medi, superiori e veterani; oltre naturalmente agli agonisti. Tutte le attività sono ampiamente compatibili con qualsiasi tipo di performan-

ce ed è possibile adattare ogni esercizio ad ogni necessità o inclinazione: per questo il karate è forse la disciplina più inclusiva, perché non fa differenze. L'attività della società giuliana che ha sede a San Giaco-

mo non ha fatto un passo indietro nemmeno con la pandemia. In un momento di estrema difficoltà per le famiglie con bambini affetti da determinati problemi, i tecnici hanno offerto il loro totale supporto anche da remoto riscuotendo successo tra gli aderenti di tutte le età tanto da far chiudere anticipatamente le iscrizioni ad alcuni corsi, soprattutto quelli per i ragazzi fino ai 12 anni (anche se da febbraio potrebbero riaprire le adesioni mentre rimangono aperte quelle dai 13 anni in su).

Per conoscere questa realtà da vicino è possibile seguire la pagina Facebook dove verranno date tutte le istruzioni per assistere alle gare promozionali, ma anche per quanto riguarda le attività e i corsi.

Come mettersi in contatto con la **Karate Do Trieste**

☎ Anna Devivi 347 9607820

🌐 www.karatedotrieste.org

✉ info@karatedotrieste.org



CEST Centro Educazione Speciale Trieste

dal 1971



DONA IL 5 X MILLE Codice Fiscale: 80016320329



🕒 TIRO CON L'ARCO E USCITE IN CARSO CON LA 360 MTB LE NUOVE ATTIVITÀ PROPOSTE

CEST: primizie estive e anche tante riconferme E da febbraio il calcetto

Anche l'atletica attira come sempre grande interesse

Mezzo secolo, ma non lo dimostra. Il C.E.S.T. - Centro Educativo Speciale di Trieste rappresenta una delle realtà maggiormente attive nell'ambito dell'inclusione sociale. L'obiettivo è sostanzialmente l'autodeterminazione per costruire un'esistenza quotidiana quanto più autonoma possibile e fra le varie attività che contribuiscono a questo fine lo sport occupa certamente un ruolo prioritario.

La situazione emergenziale di questi ultimi due anni non ha certo agevolato chi opera nel sociale, ma nonostante le numerose limi-



tazioni il C.E.S.T. è riuscito a seguire in buona parte il proprio programma, pur fra qualche inevitabile rinuncia. E si sono aggiunte

anche alcune interessanti novità: fra le nuove proposte per gli utenti, specialmente nei mesi estivi, sono stati inseriti il tiro con l'ar-

co grazie alla partnership con gli Arcieri e le uscite sul Carso in collaborazione con la 360 Mtb. Due nuove iniziative particolarmente apprezzate, tanto più in un periodo in cui le attività all'aria aperta sono più facilmente praticabili perché più sicure. L'atletica ha rappresentato in questi mesi un'altra valida opzione per i ragazzi del C.E.S.T. ed anche il calcetto, con la tappa di Chioggia di ottobre ed il torneo Special Olympics che inizierà a febbraio, attira costantemente l'interesse dei fruitori.

Fra di loro, Alessandro è uno dei più attivi e dalle sue parole emerge tutta la

passione per lo sport e la socializzazione che questo comporta: "Io amo la piscina e tutte le attività acquatiche: nuoto a dorso, stile libero e rana da tanti anni, mi piace l'acqua e mi piace anche praticare atletica e basket. In passato ho lanciato anche il disco e spero in futuro di provare nuove esperienze. Il C.E.S.T. è una grande famiglia, qui si sta bene!". Gli operatori del centro hanno seguito recentemente anche alcuni corsi di Special Olympics: si fa formazione, ma si affina anche le conoscenze per fornire agli utenti un'educazione e un'istruzione sportiva. Preziosissimo il ruolo del coordinatore Alessandro Bertok, che ha conseguito il master per la qualifica di operatore multisport per la disabilità.

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

☎ 040 308678
🌐 www.cest-onlus.com
✉ info@cest-onlus.com

🕒 L'ASSOCIAZIONE È NATA OLTRE QUARANT'ANNI FA ED È ATTIVA SU NUMEROSI FRONTI

MITJA CUK: molte passeggiate, tante nuotate e spazio alle bocce Per il basket torneo a primavera?

L'Associazione Sklad Mitja Čuk, nata in ricordo di Mitja, bambino down scomparso a 8 anni, è da più di 40 anni a fianco di bambini, giovani e adulti con disabilità fisiche, intellettive e relazionali o in situazioni di fragilità emotiva e sociale. Nel 1988 istituisce nella sede di Opicina il Centro Educativo Occupazionale per persone diversamente abili, un servizio all'epoca inesistente in lingua slovena, che oggi vede la coordinatrice Tamara Operti gestire otto educatori oltre ad alcuni volontari.

"Quest'anno avremmo voluto organizzare manifestazioni e parteciparvi,



ma il Covid non ce l'ha permesso" si rammarica il responsabile delle attività sportive Sandi Stefancic. "Siamo stati invitati dallo Special Olympics Slovenia al campionato nazionale di pallacanestro e di

bocce, ma qualche settimana prima i tornei sono stati disdetta per l'aumento di casi di positività nel Paese. Abbiamo dovuto rinunciare anche a diversi incontri amichevoli, così come all'annuale torneo

di atletica. La pandemia non ci ha comunque impedito di allenarci, e l'abbiamo sempre fatto. Oltre alle passeggiate e alle nuotate al mare, molto spazio hanno avuto le bocce: abbiamo giocato

da maggio fino a oggi, e in estate siamo arrivati anche a 3 allenamenti settimanali. Per quel che riguarda l'altro sport più praticato, e cioè il basket, l'ultimo allenamento risale a qualche giorno fa a Chiabola, mentre rimaniamo in contatto con l'ANFFAS e altre organizzazioni "speciali" per ripristinare il torneo "Bomba" con l'auspicio di riprenderlo da marzo/aprile, periodo entro il quale speriamo di poter tornare anche ai giochi invernali".

In questi giorni c'è la possibilità di un doppio dono: regalarsi e regalare una Stella di Natale "solidale". Prenotandole al 347 3351020, sosterranno l'Associazione e le persone con più difficoltà.

L'Associazione Mitja Cuk si trova a Opicina in via di Prosecco n° 131

☎ 040 212289
🌐 www.skladmitjacuk.org
✉ urad@skladmc.org
f Associazione Sklad Mitja Cuk

TRIESTE OTTICA INN

OTTICA INN
...affari

OTTICA INN
CONCEPT STORE
20XIV



*Tutto lo Staff
vi augura un
Buon Natale
e Felice 2022*



Vi aspettiamo nei nostri punti vendita:

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'ATTIVITÀ SPORTIVA PROPOSTA È VARIEGATA E RISCUOTE SEMPRE UN NOTEVOLE INTERESSE

ANFFAS: è ripresa la stagione di basket. Al sabato ritrovo al Cus

Le discipline di gruppo accrescono lo spirito di inclusione

La Cooperativa Sociale Trieste Integrazione a marchio Anffas Onlus gestisce in Convenzione con il Comune - Area Promozione e Protezione Sociale - con la Regione e l'ASUGI i servizi per le persone con disabilità intellettiva e relazionale e le loro famiglie. Molte le iniziative: un centro di formazione professionale, uno socio ricreativo per disabili anziani, i servizi relativi alla legge 112 sul "Dopo di noi", un servizio psico-educativo, l'Isola che c'è, per bambini con 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, autonomie, inclusione, attraverso percorsi personalizzati. Molto spazio è riservato allo sport, grazie alla professio-

nalità dei dipendenti e al prezioso contributo dell'associazione Benessere. A settembre, con cautela, si è ripreso con tutte le attività ed è stata una gioia. Fondamentale la campagna vaccinale, che nel Centro ha avu-

to un'adesione quasi totale. Nuoto, basket, calcio, bocce, attività motoria di base, psicomotricità, yoga, ipoterapia, ballo di gruppo sono discipline finalizzate al raggiungimento del benessere. La cura del gesto, l'efficacia dell'azione, l'acquisizione di tecniche, abilità e schemi motori si intrecciano con lo sviluppo di capacità relazionali (i giochi di squadra hanno bisogno di tutti), il riconoscimento di regole, la cura dell'altro, ma anche il piacere provocato dal movimento, dalla riuscita, dalla propria efficacia. Sulla scia di queste indicazioni è stata portata avanti la squadra di basket insieme a FuoriC'en-

tro, che ne condivide lo spirito inclusivo. All'interno del team - i Bazinga - può giocare chiunque, senza limiti di capacità, età, provenienza; tutti possono dare il meglio, per l'interesse della squadra, e tutti, con i giusti sostegni, possono essere protagonisti. Anche gli ex giocatori di basket, che sono un aiuto prezioso e ricercato.

I Bazinga sono inseriti nel primo campionato Fvg, che a settembre è ricominciato; il 18 e 19 dicembre c'è stato l'impegno di Lignano per le finali nazionali. Ripresi anche gli allenamenti, al CUS ogni sabato dalle 10 alle 12. "Venite a conoscerci: troverete amici con cui condividere due ore di allegria e impegno... e qualche momento conviviale, nel quale siamo campioni"

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

☎ 040 51274

☎ 040 51275

✉ info@triesteintegrazioneanffas.it

🕒 L'OBIETTIVO È DARE UN RISCATTO A CHI HA SUBITO GRAVI DANNI A CAUSA DI INCIDENTI

POLISPORTIVA NORD EST: un quarto di secolo con tante gratificazioni anche olimpiche

Ètutto pronto in casa Polisportiva Nord Est per l'inizio della nuova stagione di Serie B. L'8 gennaio partirà infatti il campionato, suddiviso in quattro gironi da 5/6 squadre ciascuno con successivi play-off promozione, ai quali parteciperanno le prime due classificate di ogni raggruppamento.

Il team di Gradisca d'Isonzo, nato venticinque anni fa per dare la possibilità di un riscatto alle persone che hanno riportato danni permanenti a seguito di gravi incidenti, punta ad un'annata di buon livello anche grazie ad alcuni nuovi innesti, come quelli dei trevigiani



Dario Benedetti e Valerio Dal Ben e del giovane di Gonars Francesco Marotta, fin qui fra le sorprese più liete. La Polisportiva ha già avuto modo di sperimentare la propria formazione, composta da 14 elementi, nei primi

due tornei di preparazione, quello organizzato ad ottobre (l'Alpe Adria) e quello di novembre (il Città di Gradisca). Dai due test sono giunte buone indicazioni: la prima kermesse è stata vinta proprio dalla Nord Est, la

seconda da un team fiorentino.

L'attività è nata come una piccola realtà locale ma nel tempo si è sviluppata grazie al lavoro della dirigenza e di tutto lo staff, raggiungendo la "top ten" nazionale e toglien-

dosi importanti soddisfazioni come la partecipazione di un ex atleta della Polisportiva, nel 2012, alle Paralimpiadi di Londra.

Il gruppo ha preso parte 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: in Spagna, in Belgio, in Repubblica Ceca ed anche in Bosnia.

La società è in stretto rapporto con il tessuto imprenditoriale del territorio ed anche grazie a queste partnership ha come obiettivo l'ottenimento di importanti risultati a livello nazionale e l'ampliamento della propria platea di interesse.

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

☎ 338 2554646

🌐 www.facebook.com/polnordest



COOPERATIVA SOCIALE "TRIESTE INTEGRAZIONE"

Via Cantù, 45 - TRIESTE

Tel. 040 51274 | Fax 040 51275
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!!!**

🕒 AL LIMITARE DEL BOSCO BAZZONI, A CINQUECENTO METRI DAL CENTRO DI BASOVIZZA

WILD SOULS: azienda didattica e sociale dove apprezzare gli animali

Obiettivo: un sollevatore per le persone in carrozzina

Al limitare del Bosco Bazzoni, e a soli 500 metri dal centro abitato di Basovizza, ha sede una realtà dalle molteplici tipologie di offerte per persone di tutte le età e di varie abilità. Parliamo di **Wild Souls**, un'azienda agricola che nasce nel gennaio 2011 con l'acquisto di una proprietà terriera pianeggiante di ben 30.000 mq, che negli anni si è ulteriormente estesa con l'acquisizione di terreni limitrofi utilizzati come pascolo per gli amici di casa: i cavalli. Proprio la passione



per questi animali e per il loro spirito libero ha dato il nome all'azienda, un nome che riflette anche

il temperamento dei soci, i fratelli Irina e Jacopo Carboni, e che negli ultimi dodici mesi ha potuto

fregiarsi di un importante riconoscimento giuridico. "Siamo diventati ufficialmente un'azienda didattica-sociale - esordisce Fabiana Trimboli - e tale status porta un incremento delle attività che comprendono, nella fattispecie di maggior impatto inclusivo, dei tirocini in sinergia con il Comune di Trieste e il progetto "scuola in fattoria" in collaborazione con un istituto scolastico superiore anche per le persone diversamente abili. Riguardo a queste ultime - prosegue l'esperta e fidata collaboratrice

famigliare - proponiamo inoltre diverse attività ludiche e a contatto con gli animali, che sono tantissimi. Per quel che riguarda le passeggiate a cavallo, speriamo di poter dotarci presto di un sollevatore per le persone in carrozzina, e anzi auspichiamo qualche aiuto o qualche forma di contributo o finanziamento. Tra dicembre e gennaio, inoltre, ci sono delle iniziative rivolte ai più piccolini (dai 3 ai 6 anni) all'interno di un percorso di conoscenza, cura e rispetto per gli animali". Ci sono ancora pochi posti disponibili: sul sito web e sulla pagina Facebook tutte le info per far vivere un'esperienza salubre e formativa ai nostri figli.

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

☎ 340 4832519

🌐 www.wildsoulsfarm.com

✉ wildsoulsfarm@gmail.com

f Wild Souls Farm

🕒 A SAN DORLIGO IL CIRCOLO IPPICO DOLGA KRONA OFFRE UN SERVIZIO DA BEN VENT'ANNI

MONTE D'ORO: cavalli e asini preziosissimi amici per la terapia con i bambini

Monte d'Oro - Dolga Krona è un circolo ippico che da vent'anni opera nella zona di San Dorligo della Valle. Andrej Kosmac è il presidente e ci racconta innanzitutto come è stata vissuta la fase della pandemia. "È stato un bel problema: abbiamo dovuto fare dei permessi speciali per i proprietari dei cavalli per permettere loro di stare insieme all'animale e farlo muovere; cosa molto importante per i cavalli. Da regolamento non si poteva montare ma per lo meno siamo riusciti a mantenere le cose più importanti come la cura e l'attenzione. Con le prime liberatorie la gente si è precipitata al circolo; c'è stata una vera e propria



valanga di persone che pur di stare all'aperto e di regalare delle belle giornate ai bambini ha deciso di venire da noi. Purtroppo per via della pandemia l'ippoterapia è stata momentaneamente bloccata, ma riprenderà molto presto". L'ippoterapia, oltre ad

essere un aiuto per le persone con delle disabilità psico-motorie, può essere un sostegno anche per coloro che sono stati colpiti in maniera emotiva da questa pandemia? "Penso proprio di sì, il cavallo dà sempre qualcosa in più. Per queste persone può essere un aiuto an-

che solo stare a contatto con l'animale e la natura, accompagnarlo nelle passeggiate, curarlo, pulirlo. In primavera prenderemo anche degli asini proprio per questo tipo di terapia che saranno di certo, oltre che un valore aggiunto per il circolo, anche un ulteriore aiuto per l'ippote-

rapia". Dopo più di vent'anni di successi a cosa punta adesso il vostro circolo? "Puntiamo tanto sui giovani. Vogliamo che coltivino la passione per la cura del cavallo, per le passeggiate insieme e chiaramente anche per le competizioni, dove speriamo di raggiungere dei buoni risultati. Molti bambini e ragazzi si sono appassionati al cavallo nell'ultimo periodo, e insieme a loro anche tanti genitori hanno scelto di mettersi in gioco. Nel futuro prossimo verrà avviata una ristrutturazione del circolo: nascerà una sede nuova con una stanza per le riunioni e una per gli atleti, utilizzabile anche per le lezioni teoriche".

Il Circolo Ippico Monte d'Oro - Dolga Krona si trova in località San Dorligo della Valle n° 528

☎ 338 8848810

🌐 www.dolgakrona.com

f [dolga.krona](https://www.facebook.com/dolga.krona)



- EQUITURISMO
- MOUNTAIN TRAIL
- LEZIONI DI EQUITAZIONE
- ALLEVAMENTO
- ADDESTRAMENTO



SVOLGIAMO ATTIVITÀ DI EQUITURISMO PER NORMODOTATI E DISABILI

Abbiamo un'azienda sociale che può ospitare anche per più giorni
fornendo attività di passeggiate a cavallo

☎ 340 4832519 🌐 www.wildsoulsfarm.com

✉ wildsoulsfarm@gmail.com 📱 Wild Souls Farm

BOX 29.90€

- Hyaluronic Soap
- Wonder Filler



BOX 14.90€

- Hyaluronic Soap
- Hyaluronic Liquid Soap



BOX 25.90€

- Hyal Cream Viso
- Hyal Siero Viso



BOX 25.90€

- Crema Viso al Latte d'Asina
- Crema Corpo al Latte d'Asina



**FARMACIA
ALLA
MADDALENA**
del dott. Andrea Catania

Via dell'Istria, 33 - Trieste

☎ +39 040 638454

✉ farmaciamaddalena@virgilio.it

🌐 farmaciamaddalena.it

📱 [farmaciamaddalena](https://www.facebook.com/farmaciamaddalena)

LA GESTIONE IN CONCESSIONE DELLA DIGA VECCHIA È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA

LEGA NAVALE: l'idea è installare uno scivolo per un utilizzo a 360°

Il polo del mare è l'obiettivo legato all'integrazione

La costruzione di un grande polo dedicato agli sport del mare, con un'attenzione particolare e specifica a tutte le persone con disabilità, è uno degli obiettivi prioritari della sezione triestina della **Lega Navale Italiana**, che conta 500 soci e 160 imbarcazioni. La cura e l'empatia verso il sociale rappresentano da sempre uno dei "must" del sodalizio, ed anche in tempo di pandemia non si è persa di vista questa "mission", che sta particolarmente a cuore al presidente Pierpaolo Scubini. "Abbiamo deciso di lan-



ciare un nuovo progetto che prende il nome di Dis-equality LINTS, che prevede la realizzazione

di un grande polo dedicato agli sport del mare, con una scuola di vela, pesca sportiva, scuba di-

ving, canottaggio, canoa e kayak. Stiamo puntando nello specifico al suo ampliamento che però va di pari passo alla gestione in concessione della diga vecchia, che per noi è fondamentale. Vogliamo ultimare le operazioni per installare uno scivolo attrezzando il molo per farlo diventare funzionale a 360 gradi. L'obiettivo è di poter sfruttare questa location tutto l'anno, dando continuità ad un progetto ambizioso, anche se, naturalmente, la variabile meteo rappresenta sempre un aspetto da tenere in debita considerazione". Un'idea ambiziosa, che è

nata di concreto quando uno dei soci ha girato l'Italia a bordo della splendida barca "Just Men" insieme a un gruppo di persone disabili. Un'esperienza intensa ed emozionante, 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 intellettuale e che si è poi concretizzata nei mesi a seguire. Una fonte di ispirazione, così come lo è stata la conoscenza con un noto velista italiano affetto da paraplegia agli arti inferiori, che non gli ha impedito comunque di attraversare l'Oceano Atlantico a bordo di un catamarano. Storie di vita, di tenacia, di valori. E di esempio per tutti.

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

☎ 040 301394

🌐 www.leganavale.it

✉ trieste@leganavale.it

f Lega Navale Italiana
Sezione di Trieste

UN'IDEA NATA 15 ANNI FA. OGGI LO "SPECIAL ROWING" SI È ULTERIORMENTE AMPLIATO

ADRIA: una delle società più anziane d'Italia porta avanti un progetto solido e inclusivo

La storica società **Canottieri Adria**, una delle più antiche fondate in Italia (addirittura nel 1877...), negli ultimi anni ha avviato lo "special rowing" per le persone disabili, raccogliendo la proposta arrivata direttamente dalla Federazione Italiana Canottaggio. Si tratta nello specifico di un progetto che è stato avviato 15 anni fa grazie a Luciana Sardo, istruttrice di secondo livello e operatrice sociale con una lunga esperienza nel campo dell'inclusione. Nel giro di qualche anno l'attività si è ampliata arrivando a coinvolgere oltre venti giovani. Ad alimentare l'impegno di istrutto-



ri e volontari sono i progressi dei partecipanti e i feedback positivi dei familiari, come sottolinea il presidente del sodalizio Claudio Pregara: "E' bellissimo vedere come, allenamento dopo allenamen-

to, imparano a perfezionare la propria tecnica e a reggere lo sforzo fisico che comporta la vogata, sempre con il sorriso. L'entusiasmo con cui i ragazzi si avvicinano alla disciplina è qualcosa di

unico e contagioso. I genitori rimangono spesso impressionati dalle capacità che i loro figli dimostrano". Oltre agli allenamenti settimanali, il gruppo ogni anno è impegnato in cin-

que trasferte, in Friuli Venezia Giulia, Toscana e Piemonte, oltre che nella gara in occasione della Festa del Remo. Dopo 15 anni di percorso, la società continua a guardare al futuro: "Stiamo organizzando in maniera meticolosa questo percorso, aprendo le porte a nuovi istruttori qualificati e strutturando con precisione il calendario degli allenamenti - sono ancora le parole del presidente - siamo a disposizione delle famiglie per offrire un servizio professionale". Un impegno decisamente apprezzato e che continua a regalare tanti sorrisi.

Trasferte anche in Toscana e Piemonte per il team giuliano

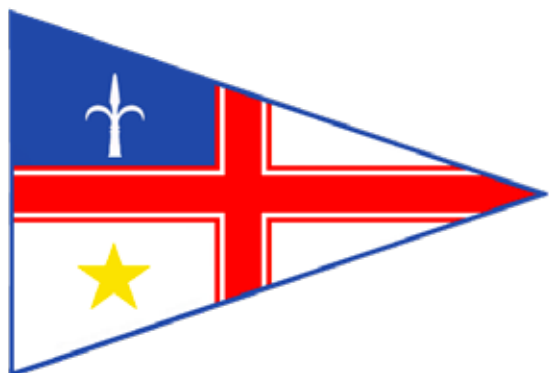
Dove contattare la società **Canottieri Adria**, che ha sede in via Pontile d'Istria n° 2

☎ 040 304650

🌐 www.canottieriadria1877.com

✉ adria1877@gmail.com

f Società Triestina Canottieri Adria 1877



Società Triestina Canottieri Adria 1887



Il gruppo special rowing della Società Triestina Canottieri Adria 1877 nell'anno in corso ha avuto un'intensa attività sportiva e agonistica, nonostante gli eventi conseguenti il Covid.

Abbiamo iniziato con i Campionati Italiani a Gavirate a fine giugno, la cui partecipazione ci consente di mantenere per un ulteriore anno una barca a quattro vogatori di tipo GIG, in comodato esclusivo per i ragazzi special, su iniziativa della Federazione Italiana Canottaggio.

Abbiamo trascorso l'estate coniugando allenamenti a terra e in mare chiudendo la stagione calda con un ritiro a Treppo Carnico per attività fisica nei boschi coniugando uscite in acqua sul lago di Cavazzo, col supporto delle attività locali.

Nei primi giorni di settembre i nostri atleti special assieme agli amici di tutta Italia sono stati protagonisti della gara Indoor Rowing organizzata all'Adria e della competizione in acqua a San Giorgio di Nogaro col supporto della locale società e del Comitato regionale FIC.

Nei primi giorni di ottobre ci siamo trasferiti a San Miniato in Toscana per partecipare alla gara organizzata dall'omonima Società di canottaggio, mentre a fine ottobre la città di Torino e il Po ci hanno visto protagonisti della gara organizzata dalla società Armida.

I nostri atleti hanno poi avuto la possibilità di utilizzare settimanalmente la bellissima vasca voga della società Pullino di Muggia, a cui siamo grati di cuore per la disponibilità offertaci.

Non ultimo va menzionato l'accordo col Comune di Trieste per poter utilizzare gli spazi dello stadio Grezar per attività complementari alla voga. Tutto questo è stato possibile grazie agli allenatori Luciana Sardo, Giulio Crasso e Vincenzo Stera, ai soci volontari e un po' anche a me che ho fatto l'autista in tutte le trasferte... Ci aspetta un nuovo anno!

Il Presidente Claudio Pregara



⦿ NON APPENA LE RESTRIZIONI ALLENTERANNO LA PRESA SI DARÀ IL VIA ALL'INIZIATIVA

GINNASTICA TRIESTINA: è pronto il nuovo progetto di scherma per ipovedenti

Le pedane regolamentari fiore all'occhiello della Sgt

La Ginnastica Triestina resta in guardia ed affonda il colpo con due progetti di prestigio, fiore all'occhiello della società ultracentenaria. Che ha dato alla città e all'Italia campioni di prim'ordine (125 azzurri, 25 olimpionici). Sulle nuove pedane della polisportiva, tutte regolamentari, stanno per muovere i primi passi le due nuove squadre di sciabolatori, uniche assieme a San Giorgio, a duellare in tutto il panorama regionale. Al via il programma di reclutamento per i corsi dedicati ai bambini e alle bambine delle elementari



che per tutto il mese di dicembre potranno provare gratuitamente ad imbrac-

ciare le armi per una disciplina fatta di tecnica so-

fascino antico (porte aperte il martedì e il giovedì dalle 16.30 alle 17.30). In questi mesi saranno coinvolte anche le scuole con attività mattutine dedicate ai ragazzi di superiori, medie ed elementari. Si sta inoltre schiudendo anche il cassetto dove è ormai pronto non solo sulla carta il sogno di aprire la scherma anche ai ragazzi ipovedenti, in un disegno di sport integrato che potrà rivelarsi il fiore all'occhiello dell'attività coordinata da Lorenza Bocus. La sala è pronta e l'entusiasmo di dare vita e spazio a questo programma di inclusione non manca; com-

pletati gli ultimi ritocchi si taglierà il nastro che finalmente darà alla luce un momento di integrazione unico: insegnare ai ciechi la scherma significa accompagnarli in un viaggio sensoriale di affinamento e di crescita. Bastano pochi accorgimenti tecnici per garantire una straordinaria opportunità che in regione (Cividale a parte) ha del rivoluzionario. Non appena la pandemia e le conseguenti restrizioni allenteranno la loro presa, partirà la programmazione dei corsi specifici che prevederanno per l'atleta ipovedente una fase di approccio basilare a questa disciplina per poi permettergli di progredire con l'inserimento assieme ai ragazzi normodotati.

La GINNASTICA TRIESTINA è contattabile tramite

☎ 040 360546 / 361637
Lorenza Bocus 347 4163216
🌐 www.ginnasticatriestina.com
✉ info@societagginnasticatriestina.it
f @ Società Ginnastica Triestina
📱 sgt_1863

⦿ NUOVE COLLABORAZIONI DEL SODALIZIO ISONTINO CON REALTÀ DELL'AUSTRIA E DELL'UNGHERIA

STARANZANO BXC: E se il baseball per ciechi diventasse sport olimpico?

La Staranzano BXC è una realtà che si sta radicando con prospettiva sul territorio isontino e se l'attività locale sta resistendo all'urto della pandemia, la forza delle relazioni e collaborazioni le permette di affacciarsi su un campo ancora più vasto, che travalica anche i confini nazionali. Da 5 anni il baseball per ciechi promuove lo sport e l'integrazione attraverso la forgiatura di una squadra iscritta al campionato italiano di baseball per non vedenti. Non manca quindi il confronto con diverse altre società di tutto il territorio nazionale (lunghe trasferte comprese) e la sinergia con Rovigo,



uno dei sodalizi geograficamente più vicini al centro di Staranzano, innescando numerose amichevoli e scambi: a marzo del 2022 si aprirà il sipario sul

prossimo torneo e sono in corso gli ultimi ritocchi per allestire una squadra competitiva, l'unica in tutto il Fvg. Staranzano BXC ha da

poco creato anche un corridoio con la vicina Austria e con l'Ungheria, sedi di uno stage estivo con lo scopo di diffondere le basi di questo sport e renderlo accessibile a quante più persone possibile. Notevole l'interesse dimostrato da queste due ultime visite dietro il supporto del manager della Nazionale italiana ciechi: l'obiettivo è insegnare questa realtà su larga scala per arrivare a proporla come sport paralimpico. Gli amici austriaci sono al lavoro per scendere da

Graz in Italia in vista di un'amichevole per poi rivedersi nel torneo di giugno che si arricchirà di una sfumatura transfrontaliera. Rompere le barriere è un po' il mestiere di Franco Buttignon, presidente della BXC staranzanese, impegnato nel rinnovamento della squadra che ha sempre le porte aperte per chi volesse approcciarsi a questa disciplina sana ed inclusiva.

Nei mesi invernali, gli allenamenti sono svolti nella palestra di Turriaco con l'ausilio di un preparatore atletico e verso marzo l'attività si sposta nel vicino diamante di Staranzano.

**Sipario
a marzo
sul nuovo
campionato
Ritocchi
in corso**

Come poter contattare la Staranzano BXC

☎ Franco Buttignon (presidente)
347 6904565
✉ buco5783@gmail.com

🏊 LA SQUADRA AGONISTICA È COMPOSTA DA DIECI ATLETI MA C'È SPAZIO PER TUTTI

TRIESTINA NUOTO: a partire dai corsi base fino... alle Paralimpiadi!

Si va incontro ai diversi livelli e alle differenti esigenze

Si sogna in grande all'Unione Sportiva Triestina Nuoto, "casa" di Giorgia Marchi, ambasciatrice di spicco del sodalizio alabardato di cui ha portato i colori fino alle paralimpiadi di Tokyo. E se l'ultima rassegna a Cinque Cerchi ha dato un discreto giro di chiave per aprire la porta del mondo paralimpico in città, ad attendere sull'uscio c'è Nicoletta Giannetti, allenatrice e referente del team triestino nel senso più ampio che questa parola esprime. L'Ustn dispone di una squadra di 10 ragazzi



che svolgono la propria attività a livello agonistico, capaci di riscuotere diverso successo nel panorama nazionale dove

senza soluzione di continuità aggiornano record su record. C'è anche un vivaio che nelle ultime stagioni ha raccolto un

buon numero di atleti dai 5 anni e fino a circa 25, affetti da varie disabilità ma che il mondo dell'acqua riesce a livellare grazie a un percorso naturale di inclusione, plasmato sulle necessità di ognuno e improntato all'inserimento della persona nella società attraverso l'attività motoria di gruppo. Si tratta della scuola nuoto che la Triestina dedica ai diversi livelli e alle diverse esigenze: da quello base, per scoprire e scoprirsi nella propria acquaticità, da vivere assieme agli altri bambini o ragazzi, ad un corso di nuoto paralimpico avviato.

Giannetti, assieme ad altri collaboratori e collaboratrici, è in grado di affinare il percorso su ogni ragazzo o ragazza che vuole letteralmente immergersi in questo mondo, scegliendo il tipo di affiancamento più idoneo, dal rapporto 1:1 con gli educatori, al supporto tecnico piuttosto che lavorare su un approccio educativo e conoscitivo di questo sport e della persona. Il nuoto è una palestra di espressione e formazione che si lega indissolubilmente al benessere della persona e tutti, nessuno escluso, possono entrare a far parte di questo mondo, seguito dalla sensibilità, dall'esperienza e dalla disponibilità di istruttori esperti e qualificati: la porta quindi è sempre aperta.

Ecco i contatti per ricevere dai tecnici dell'Ustn le informazioni sulle attività dedicate ai disabili

☎ 347 6141031

✉ nicoletta.giannetti@gmail.com

🏊 UNO DEI CLUB PIÙ ATTIVI NELL'INTEGRAZIONE DELLA DISABILITÀ INTELLETTIVA, FISICA E AUTISTICA

ACQUAMARINA: nuoto e bocce con due belle manifestazioni organizzate lo scorso autunno

L'Acquamarina Team Trieste Onlus è uno dei club più attivi nell'integrazione della disabilità in tutte le sue sfaccettature - intellettive, fisiche e autistiche - attraverso lo sport. Dal 2011 facilita la partecipazione alle attività agonistiche e sociali dei propri iscritti, per aiutarli nell'evoluzione educativa e nella capacità di accrescere autonomia ed integrazione. Sono due le discipline sulle quali Acquamarina opera per promuovere lo sviluppo psicofisico dei propri ragazzi: il nuoto e le bocce. Per quanto concerne le discipline acquatiche, a inizio dicembre è andato in scena il meeting "Acquainsieme 2021", valido anche



come seconda prova per il Campionato regionale FIDIR-FINP. La manifestazione è stata organizzata da Acquamarina in collaborazione con le delegate per il Friuli Venezia Giulia, Nicoletta Giannetti e Maria

Capasa, ed è stata supportata dal contributo della Regione. Non sono mancati i contenuti agonistici di interesse nazionale. Numerosi i riscontri cronometrici di spessore dati dalla presenza alla Bianchi di atleti

che hanno partecipato alle recenti Paralimpiadi. Qualche settimana prima, invece, in strada di Fiume, si è svolto il meeting "BocceInsieme 2021" organizzato sempre dall'Acquamarina. La manifestazione, parte

integrante di Acquainsieme, è giunta alla sua quinta edizione. L'evento ha avuto un buon successo grazie alla partecipazione degli atleti di casa e del Buttrio. È intervenuta come madrina della manifestazione la pluri-campionessa mondiale Caterina Venturini oltre alle autorità locali, fra le quali il presidente del Consiglio comunale Francesco Panteca. Acquamarina, pur fra mille difficoltà logistiche per le ben note problematiche relative alla piscina terapeutica e nonostante la situazione emergenziale tuttora in atto, è riuscita comunque a garantire un servizio impeccabile per tutto il corso dell'anno e la speranza naturalmente è che nel 2022 si riesca finalmente a ritornare a pieno regime.

Ecco le informazioni sulle attività dell'Acquamarina

☎ 345 4312128 (lun - ven ore 9 - 12)

✉ acquamarinaonlus@gmail.com

IL BASKIN È LA VERA NOVITÀ DEGLI ULTIMI ANNI E STA RISCOUOTENDO INTERESSE

FUORIC'ENTRO: venti anni di inclusione sociale attraverso lo sport giocato

Anche calcio, basket, pallavolo e vela fra le proposte

Da più di vent'anni la Polisportiva Fuoric'entro lavora nel campo dell'inclusione sociale attraverso la pratica sportiva. Nata nell'ambito della salute mentale, nel corso degli anni ha allargato il suo raggio d'azione abbracciando le diverse aree del disagio e della vulnerabilità.

"Lavoriamo con tutti i tipi di disabilità - spiegano - sia quella fisica, 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". Nel tempo, siamo anche diventati punto di riferimento per

cittadini di tutte le età e le etnie che vogliano condividere il piacere del gioco

e dello stare assieme, pur attraversando momenti di difficoltà. Appliciamo un modello di sport inclusivo, improntato al miglioramento del sé non agonistico, nel quale sono garantiti il diritto alla mobilità e ad una sana competizione".

Le discipline praticate sono calcio, basket, pallavolo, vela e baskin. Quest'ultima è nata proprio in casa Fuoric'entro, in collaborazione con la cooperativa sociale Trieste integrazione a marchio Anffas ed è uno sport in cui il valore dell'inclusione è inserito nelle regole del gioco, offrendo l'opportunità a disabili e normodotati di gioca-

re assieme esprimendo il massimo delle loro potenzialità. Abituamente, per 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 consentire alla squadra di esprimersi al meglio. Nessuno, in campo, dovrà "mascherare" il proprio livello di gioco, poiché le regole permettono a tutti di praticare lo sport a livello agonistico. Non ci si impegna per "far giocare" chi, altrimenti, resterebbe ai margini; "si gioca" assieme su un piano di parità, pur nel riconoscimento, e nella valorizzazione, delle differenze.

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

☎ 040 2471120
✉ polisportiva.fuoricentro@yahoo.it
f https://www.facebook.com/polisportivafuoricentro/

A FINE GENNAIO PARTIRÀ IL SECONDO CAMPIONATO REGIONALE CON 7/8 TEAM AL VIA

INTERCLUB: novità baskin in un sodalizio che ha fatto la storia della pallacanestro

Dall'ottobre 2019 la Pallacanestro Interclub Muggia ha l'onore di aver aperto la sezione di Baskin al proprio interno. Il sodalizio rivierasco non ha certo bisogno di presentazioni in ambito locale, essendo stato fondato nel 1968 ed avendo raccolto nella sua storia allori e titoli un po' in tutta Italia. Erano tempi in cui lo sport femminile era scarsamente diffuso ma l'iniziativa fu accolta con grande entusiasmo. E da allora per l'Interclub sono passate migliaia di ragazze, che hanno portato in alto i vessilli muggesani.

Oggi, oltre alle classiche attività cestistiche, c'è una novità che accomuna an-



che la società dell'Interclub: il baskin, un termine che accomuna due parole, ossia basket e inclusione. Cosa vuol dire? Significa che partendo dalla pallacanestro sono state create delle regole che permet-

tono di esaltare le abilità di ogni individuo. Per normotipici e no, femmine e maschi, giovani e meno giovani o che si sappia giocare a pallacanestro o meno, il baskin, creando un sistema di ruoli e utiliz-

zando quattro canestri di altezze diverse, permette a tutti, ma proprio tutti di giocare, essere competitivi e protagonisti per la vittoria della propria squadra. A livello nazionale sono già diverse stagioni dove

si compete per lo scudetto e la coppa Italia, ed in Friuli Venezia Giulia a fine gennaio partirà il secondo campionato regionale di baskin che vedrà al via 7/8 squadre.

In poche righe è difficile spiegare cosa sia il baskin; perciò, l'Interclub invita tutti a venire a fare una prova o semplicemente guardare un allenamento. Che si sappia o no gioca-

re a pallacanestro, qualsiasi possa esser la diagnosi, si può contattare il sodalizio rivierasco; perché il primo obiettivo è che tutti entrino in palestra col sorriso, stando bene assieme a tutta la squadra.

Chiunque può provare questo sport, anche chi non conosce il basket

Per informazioni sulla Pallacanestro Interclub Muggia:

☎ 351 5668242
✉ pallacanestrointerclub@gmail.com

🕒 È IL PROGRAMMA PIÙ DIFFUSO AL MONDO PER PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

SPECIAL OLYMPICS: niente gare agonistiche Si punta al divertimento

A Trieste Noela Vanone è la delegata per la provincia

Special Olympics è il programma internazionale più diffuso al mondo di allenamenti e competizioni per persone con disabilità intellettiva. Fondato da Eunice Kennedy Shriver nel 1968, è riconosciuto dal Comitato Olimpico Internazionale, ed ha attualmente molte sedi nel mondo. Per l'Italia, è presente in ogni capoluogo di regione (anche se in Friuli Venezia Giulia questa si trova a Udine), oltre ad avere un delegato in ogni provincia. Noela Vanone, educatrice professionale, è il delegato a Trieste: "Mi occupo



di far conoscere Special Olympics in città, cercando di incrementare sempre di più il numero di ragazzi, anche se devo dire che

sono già molto numerosi. Cerchiamo di fargli praticare quante più discipline possibili: dalle bocce al canottaggio, dal nuoto al

basket, oltre ad organizzare eventi per promuovere le nostre attività. Venerdì 3 dicembre, per esempio, abbiamo tenuto una cerimonia di consegna dei diplomi ai ragazzi che hanno partecipato alle gare nel corso dell'ultimo anno, ma anche a coloro che non lo hanno potuto fare a causa delle restrizioni".

La mission è quindi promuovere lo sport come mezzo di inclusione, permettendo alle persone disabili di superare i propri limiti: "Non facciamo gare agonistiche, l'importante è partecipare. Le medaglie vengono comunque assegnate ai primi classificati,

ma il succo è il divertimento. Anche per questo, ci fa piacere quando le famiglie seguono i ragazzi durante le gare, perché si crea un'occasione per conoscersi e scambiarsi informazioni".

Gli eventi si svolgono normalmente 2 o 3 volte l'anno a livello regionale ed una in ambito nazionale, sempre grazie al grande lavoro dello staff: "Tutti i collaboratori sono volontari. Molti sono educatori, altri insegnanti di educazione fisica. Sono figure fondamentali per portare avanti il nostro progetto, che richiede tempo e sacrifici, ma regala enormi soddisfazioni. Molte persone pensano che questi ragazzi non possano o non riescano a fare attività sportiva, ma si sbagliano. Sono capaci e vogliamo aiutarli a dimostrarlo".

È possibile mettersi in contatto con la **Special Olympics** scrivendo all'indirizzo di posta elettronica

✉ trieste@specialolympics.it

🕒 È STATO ORGANIZZATO DI RECENTE UN TORNEO A PORDENONE CON BEN OTTANTA ATLETI

FIPAV FVG: il sitting volley sinonimo della pallavolo più democratica, tutti sono uguali

La pallavolo più inclusiva, e cioè il **sitting volley**, che quest'anno ha mandato per la prima volta la nazionale femminile alle Paralimpiadi, trova a Trieste due persone che tanto si stanno adoperando per incentivarla a livello regionale.

"Per promuovere questa attività, che non è riservata solo ai diversamente abili, è fondamentale partire andando nelle scuole, e purtroppo il Covid ha bloccato ogni possibile iniziativa in tal senso" spiega Giuliana Degan, responsabile del settore per la Fipav Fvg assieme a Simone Drigo. "Oltre a ciò serve la collaborazione delle singole società



di pallavolo in termini di spazi e orari, visto che non abbiamo strutture ad hoc e una sola squadra in regione (l'Alta Resa di Pordenone, n.d.r.) partecipa ai campionati nazionali".

A riguardo è in fase di perfezionamento un'intesa con la CDA Talmassons, che milita in Serie A2 e si è dimostrata entusiasta della possibilità. "Nel frattempo - prosegue De-

gan - cerchiamo di operare al meglio per far conoscere questa disciplina che ha un valore sociale non meno importante di quello sportivo. A riguardo ringrazio per la disponibilità e l'alacre lavoro il neo consigliere regionale, referente per il sitting, Walter Rusich".

"Dopo un'occasione dimostrativa in ottobre a Gradisca, grazie anche alla ASD Torriana, è stato organizzato recentemente a Pordenone un torneo a cui hanno preso parte sette squadre per un totale di circa 80 atleti", illustra

Rusich, ex presidente della Fipav Trieste. "Bisogna anzitutto sfatare il falso mito che possano giocare solo i diversamente abili, in quanto è uno sport per tutti. Inoltre è anche il volley più democratico, di nome e di fatto, perché mette tutti nella stessa condizione, e cioè seduti. Ora stiamo lavorando assieme alla Pallavolo Altura per una bella iniziativa da portare a Trieste a inizio 2022, coniugandola ai festeggiamenti per i 40 anni della società".

Importante la promozione all'interno delle scuole della nostra regione

Tutti i contatti di riferimento

☎ 040 322041 / 348 5487430

🌐 www.fipavfvg.it

✉ friulivg@federvolley.it

f FIPAV FVG

📺 fipav.fvg

📺 Fipav Friuli Venezia Giulia

📺 Fipav Fvg

 PULIZIA E RIQUALIFICAZIONE DELLE AREE VERDI FRA LE VARIE ATTIVITÀ DELLA ONLUS

OLTRE QUELLA SEDIA: Tanto teatro ma anche basket con Futurosa

Il movimento del corpo è importante per esprimere emozioni

Oltre Quella Sedia è un'associazione di promozione sociale, tra le più attive in città, che organizza numerose attività per ragazzi con disabilità intellettivo/relazionale. Nata nel 2004 per mano di Marco Tortul, ha subito dato un grosso contributo a decine e decine di ragazzi, pensando ed organizzando varie iniziative sociali.

Inizialmente lontana dal mondo dello sport, complice una collaborazione iniziata nel 2019 con Futurosa ha intrapreso un sentiero mai battuto fino ad allora: introdurre un gruppo di ragazze al basket, approfittando



proprio dell'aiuto di istruttori qualificati provenienti dalla società cestistica. Un progetto non facile,

che ha dovuto purtroppo interrompersi a causa del lockdown: "Avevamo in mente di insegnare le basi

del gioco a 10 delle nostre ragazze, affidandole ad un allenatore di Futurosa. Sfortunatamente sono arrivate le restrizioni ed è diventato impossibile. Ciò nonostante non intendiamo rinunciare e appena sarà possibile ci riproveremo con ancora più convinzione. Le ragazze sono entusiaste e penso che in futuro potremo anche organizzare delle vere e proprie partite con il basket di Muggia".

In attesa di tempi migliori, quindi, le iniziative di Oltre Quella Sedia vanno comunque avanti, a partire da quelle legate al teatro. La messa in scena di spettacoli è da sempre una prerogativa di questa associa-

zione, e anche quest'anno non resteremo delusi: "Quello di questa stagione s'intitolerà 'Evolversi in universi' e sarà dedicato ad una nostra grande amica che da ormai un mese non c'è più. Facciamo un teatro sperimentale, dove il movimento del corpo è importante per esprimere emozioni e concetti, e sono davvero impazienti di vederlo".

Un'altra caratteristica è l'impegno per il sociale. Da diversi anni la pulizia di spazi pubblici come giardini e parchi è diventata una prerogativa: "Diamo una mano per quanto possibile, aiutando sia i nostri ragazzi sia la comunità, con opere di volontariato e riqualificazione. L'ultima in ordine di tempo è stata la riverniciatura dello skate park di Altura, che ora potrà tornare ad essere uno spazio bello e pulito dove divertirsi".

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

☎ 331 1176188

✉ oqs@oltrequellasedia.it

 NON SOLO DISABILITÀ MA ANCHE UNA PARTICOLARE ATTENZIONE RIVOLTA AI GIOVANI RIFUGIATI

ACLI: si ritorna finalmente in pista fra neve, bicicletta, vela e tanta altra inclusione

La stra-ordinarietà della missione dell'Acli consiste nel far respirare normalità a chi ne ha più bisogno. E lo sport è il motore propulsore di ogni attività che si proponga una finalità inclusiva come la ricerca costante di una collettività, la riscoperta del valore di insieme, l'autentica bellezza dell'aiutare. Così lo sci, il trekking e la vela vengono in aiuto ai numerosi utenti dell'associazione che ha il quartier generale in largo Niccolini 3/a a Trieste (porte aperte il martedì e il giovedì). Con l'apertura degli impianti ripartono i corsi di sci dedicati a tutti, perso-



ne con disabilità e non, che volessero imparare e migliorare a scivolare sulla neve divertendosi. Anche quest'anno saranno

cinque le domeniche dedicate sui pendii di Tarvisio, al termine delle quali non mancherà la gara tra tutti i partecipanti. L'esta-

te appena trascorsa è stata interessata da lunghi itinerari in bici sulla ciclabile di Grado e sono ripartiti i corsi di vela grazie alla collaborazione con l'Overwind Sailing Team, cui hanno preso parte gli utenti della provincia di Gorizia e di Trieste. A coronamento dei corsi, il martedì della Barcolana è stato il giorno perfetto da dedicare a una regata per tutti gli equipaggi. All'Acli non ci si concentra solo sulle disabilità, affrontate con competenza ed il

sorriso, ma anche sull'inclusione di chi arriva da fuori: le porte sono aperte a tutti con attività dedicate anche ai rifugiati e ragazzi che fanno difficoltà ad inserirsi nella società: 20 tra minorenni afghani, kosovari e pakistani hanno avuto l'opportunità di visitare il Tarvisiano sulle due ruote per poi ritrovarsi a giocare a foot golf: un'esperienza divertente e vincente che arricchisce tutti ed è motivo di orgoglio per i volontari del circolo, sempre alla ricerca di nuove braccia da poter inserire in questo stra-ordinario progetto.

Cinque
domeniche
programmate
a Tarvisio
da passare
sui monti

Per ricevere informazioni sulle attività offerte dall'Acli:

☎ 040 370408

f Acli Provinciale di Trieste

@aclitrieste

🕒 ATTIVITÀ FISICA CAPILLARE SUL TERRITORIO RIVOLTA AD UN'UTENZA ADULTA E ANZIANA

ASSOCIAZIONE BENESSERE: un filo conduttore che crea una rete solidale...

Tutti i corsi sono tenuti da personale specializzato

L'Associazione Benessere Asdc è il filo conduttore che mette in movimento Trieste. Assieme alle sedi locali dell'Associazione Nazionale Famiglie di Persone con Disabilità Intellettiva e/o Relazionale (Anffas), all'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM) e all'Unione Italiana Sport per Tutti (UISP), in collaborazione con il Comune di Trieste e ASUGI, partecipa al progetto Attiva-Mente, di cui è stata l'ideatrice. Una rete solidale che promuove attività fisica capillare sul territorio, rivolta alla popolazione adulta e anziana. I corsi d'attività motoria



sono tenuti da personale specializzato e sono dedicati anche a persone affette da malattie croniche non trasmissibili quali il

diabete o l'artrosi. Un fisico allenato ha meno probabilità di contrarre malattie legate all'ipocinesia e quando contratte riesce

a rispondere meglio alle cure, limitando il rischio di aggravamento e favorendo la guarigione, con conseguente riduzione anche

della spesa socio-sanitaria a carico della collettività. Un progetto "win win", come lo definisce il coordinatore di Benessere Saul Laganà, dove tutti gli attori coinvolti traggono benefici e che prevede l'utilizzo di strutture comunali come i ricreatori, liberi la mattina dalle attività dedicate all'infanzia, per aprirli alle persone del territorio. I corsi sono forniti a un prezzo accessibile ma in casi particolari (per i titolari di Isee al di sotto dei 10.000 euro) l'adesione è gratuita. È possibile avvicinarsi all'Associazione Benessere contattando la segreteria allo 040 0641740, mentre il numero verde del progetto Amalia di Televita 800 544 544 fornisce indicazioni utili sull'iniziativa Attiva-Mente.

La segreteria dell'associazione Benessere si trova in via Beccaria 6

☎ 040 0641740
🌐 www.benessereasdc.it
✉ asdcbenessere@gmail.com
f Benessere Trieste ASDC @benesserets

🕒 LO SPORT MA ANCHE L'ARTE E LE ESCURSIONI AL CENTRO DELL'ATTIVITÀ PROGRAMMATA

CEO: il "progetto respiro" è la bella novità a Malchina con possibilità di pernottare

I Centro Educativo Occupazionale (Ceo) è una fucina di attività, un laboratorio di idee e una fabbrica di emozioni aperta tutti i giorni, dalle 8 alle 17. A Malchina da circa due anni si plasmano attitudini e virtù di persone con disabilità dai 20 ai 60 anni, offrendo loro un ventaglio di pacchetti formativi ed educativi che hanno come scopo il benessere della persona: attraverso lo sport, l'arte e la musica, tutti veicoli dell'integrazione sui quali il Ceo ha fatto il proprio credo. Ad aprire le porte è la referente Erica Margarit: all'ordine del giorno c'è il progetto "Cammina che

ti passa"; una serie di itinerari carsici tagliati sulle indoli più tranquille ma anche su quelle più grintose, che ha riscosso molto successo. Nel calendario ci sono anche attività dedicate alla ginnastica, al basket ed al nuoto con trasferte fino in Slovenia che riprenderanno non appena l'emergenza pandemica rientrerà. Per sollecitare la vena artistica degli utenti sono state indette due mostre di mosaici con i temi più svariati: si passa dai personaggi famosi alle copertine dei 33 giri più celebri che trovano spazio in una birreria a Bagnoli. Anche la pietra del carso diventa uno strumento adatto per



forgiare un'opera d'arte e qualche settimana fa questi manufatti sono stati portati a Duino Boks in collaborazione con

il Lions Club del comune carsolino. Fiore all'occhiello è infine la "palestra verso l'autonomia" o un "progetto re-

spiro", come ama definirlo la sua referente. Porta il nome di "Esco un attimo" ed ha già soddisfatto tutti nei mesi di sperimentazione, partita lo scorso marzo: nella struttura di Malchina sono stati creati 22 moduli adibiti al pernottamento degli ospiti che si potranno fermare per cena il venerdì per poi avventurarsi il sabato nell'esperienza della fattoria didattica. "Esco un attimo" nasce dall'idea di sviluppare l'autonomia delle persone che ricorrono al centro, affette da differenti disabilità, senza allentare l'accompagnamento e gli aspetti legati alla sicurezza. Si vuole altresì essere di supporto alle famiglie con un'occasione di alleggerimento e di aiuto a 360°.

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

☎ 040 299771
f Ceovzs Sistiana

🕒 GLI UNIVERSITARI ORGANIZZERANNO A GENNAIO ANCHE UN CORSO DI SCACCHI

CUS: intanto il basket e in futuro forse anche il volley "integrato"?

Importanti le collaborazioni con l'Anffas e Fuoricentro

Il Cus è da sempre noto per la sua promozione dello sport a livello universitario: un punto di riferimento per centinaia di studenti "in sede" e "fuori sede". La scelta di puntare su atleti iscritti all'Università è una prerogativa assoluta. Le discipline come il basket e la pallavolo hanno sempre regalato soddisfazioni, assieme ad atletica e ad altri sport.

Per quanto riguarda appunto pallacanestro e volley, vengono regolarmente schierate squadre sia maschili che femminili, rappresentate interamente (o quasi) da studenti, che possono allenarsi e gioca-



re nella palestra rinominata "Pala Cus", in via Monte Cengio, che in tempo di pandemia ha permesso di non far cessare le attività. Molti degli sforzi vanno però a sostegno dell'integrazione di atleti disabili, sia intellettivamente che fisicamente, per quello

che è un obiettivo fondamentale, come sottolinea il presidente Romano Isler: "È un tema a cui teniamo particolarmente e spendiamo molto tempo per garantire la giusta inclusione ad atleti disabili che hanno voglia di mettersi alla prova. Anche in un pe-

riodo così complicato, facciamo tutto il possibile per andare avanti egregiamente. In questo senso, avere una palestra a nostra disposizione è un grandissimo vantaggio".

Tra i vari progetti quello riguardante il basket è in fase avanzata: "La collaborazione con il Bazinga è avviata. Abbiamo già molti atleti e puntiamo ad allargare ancora il numero. Grazie al sostegno dell'Università non avremo problemi ad espanderci e forse, un giorno, a creare

anche una squadra di pallavolo".

Oltre al Basket, il Cus è attivo nel tennistavolo e l'atletica, per la quale vengono anche organizzati meeting. Si punta a organizzare un corso di scacchi a gennaio, riservato a studenti universitari, sia normodotati che con disabilità fisica. "Per noi è importante portare avanti il discorso dell'inclusività e gli scacchi sono perfetti".

"Collaboriamo inoltre con diverse associazioni come Anffas e Fuoricentro - chiossa Isler - oltre a tenere conferenze per promuovere quello che facciamo in tema di disabilità. Ci teniamo a ringraziare l'Università di Trieste e l'Ardiss per il continuo sostegno".

Basket e pallavolo nella palestra "PalaCus" in via Monte Cengio

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

☎ 040 5587651
✉ cus@units.it

🕒 PER LE PERSONE NON VEDENTI IL LOCKDOWN È STATO MOLTO DIFFICILE DA SOPPORTARE

ISTITUTO RITTMMEYER: nuovi corsi di canottaggio grazie al Circolo Marina Mercantile

L'Istituto Rittmeyer fu fondato nel 1913 su volere della baronessa Cecilia de Rittmeyer, e divenne da subito un centro assistenziale per persone con minoranza visiva. Inizialmente nato come una struttura convittuale, che ospitava dunque i "pazienti" all'interno della sua location, nel tempo è diventato molto di più, trasformandosi in un centro di aiuto e assistenza per ciechi, promuovendo ed organizzando eventi in loro favore.

Tra le attività sportive proposte maggiormente c'è lo showdown, uno sport diffusosi nel mondo



molto rapidamente e che consiste in una versione del ping pong o dell'air hockey creata appositamente per persone non vedenti o ipovedenti. Può essere praticato anche da chi vede, ma non senza una benda, in modo che

tutti possano partecipare alle stesse condizioni. Attualmente, l'Istituto Rittmeyer conta su circa 60 collaboratori, che operano in viale Miramare, ma anche in esterna, come ci ha spiegato la direttrice Elena Weber: "La

pandemia e il lockdown ci hanno fortemente penalizzato, impedendoci di svolgere le nostre solite attività. Abbiamo comunque cercato di fare il meglio possibile, organizzando camminate all'aria aperta e sessioni di nuoto".

Lavorare anche nelle difficoltà, dunque, per riportare un po' di normalità: "Chi ha sofferto maggiormente sono stati senza dubbio i nostri residenti, circa una cinquantina di persone. Per i non vedenti è molto difficile vivere normalmente, e il fatto di non poter uscire non ha fatto altro che peggiorare la situazione. Per que-

sto abbiamo fatto tutto il possibile per fargli passare più tempo possibile all'aria aperta".

Covid a parte, quindi, qualcosa si è comunque mosso, tanto che è stato possibile tornare ad un'attività che nel corso del 2020 non era stato possibile portare avanti: "Quest'anno, grazie alla collaborazione con il Circolo Marina Mercantile, siamo riusciti a riavviare dei corsi introduttivi al canottaggio in estate. Con i loro istruttori, 12 dei nostri utenti con diverse disabilità, non solo ciechi, hanno potuto prendere parte a questi corsi. È stata una bella iniziativa che puntiamo a ripetere".

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

☎ 040 4198911
🌐 www.istitutorittmeyer.it
✉ rittmeyer@istitutorittmeyer.it
info@istitutorittmeyer.it

🕒 È LA PRINCIPALE SOCIETÀ IN CITTÀ CON BEN 887 TESSERATI COMPLESSIVAMENTE

TRIESTE ATLETICA: “Atleti anche noi” regala numeroso soddisfazioni

Il folto settore giovanile continua a sfornare talenti

La Trieste Atletica è la principale società di questa disciplina nel capoluogo giuliano e tra le più importanti in regione. Basti pensare che, su poco più di duemila tesserati in città, 887 fanno parte di questo sodalizio. Numeri importanti, che non hanno però fatto calare il livello di competitività e qualità. Tra i punti di forza c'è il folto settore giovanile, che grazie a numerose collaborazioni continua a sfornare talenti. Tra le priorità, però, non si può non citare il progetto “Atleti anche noi”,



divenuto un fiore all'occhiello. Portato avanti in maniera volontaria e senza scopo di lucro, prevede l'inserimento

di ragazzi con disturbi intellettivo/relazionali in attività sportive. I percorsi sono due: da un lato, quello che include grup-

pi che si allenano insieme, seguiti da istruttori e volontari qualificati, e che hanno così la possibilità di socializzare tra loro e allenarsi con gli atleti normodotati. Dall'altro, nei casi più complessi, ragazzi seguiti singolarmente da un istruttore, che vengono gradualmente iniziati all'attività sportiva.

“Si tratta di un processo complesso e gratificante - spiega Omar Fanciullo, una delle anime del club - perché non è facile trovare la giusta sintonia con ognuno di loro. Sono ragazzi con caratteri e problematiche diverse e non

possiamo avere lo stesso approccio con tutti”. Come anticipato, tutti gli istruttori sono volontari e solo 7 svolgono questo lavoro in pianta stabile. Tutti gli altri - una cinquantina nel corso degli anni - hanno prestato il loro prezioso contributo a periodi alterni. Questa situazione, per quanto comprensibile, ha spesso messo in difficoltà l'organizzazione degli allenamenti, specie durante la pandemia: “Trattandosi di puro volontariato, è difficile trovare persone sempre disponibili. Il nostro prossimo obiettivo è costruire una squadra di collaboratori il più possibile fissi, per garantire sempre più un servizio di qualità e duraturo nel tempo e aumentando le ore di attività”.

Per chi desidera ricevere informazioni riguardo al progetto “Atleti anche noi”

☎ 349 7522429

✉ atletianchenoi@triesteatletica.com

🕒 DI RECENTE ANCHE LA LUNGA TRASFERTA PER LE GARE NAZIONALI DI LECCE

ANSHAF: la boccia è la novità che consente a tutti gli atleti di poter essere più indipendenti

La storia dell'Anshaf inizia nel 1973: è la più longeva società sportiva per disabili. Da questa realtà sono usciti atleti di livello come Giuliana Cum, Alessandro Kuris e Rita Pieri. Inizialmente, le attività erano per lo più legate al tiro al segno, ma con gli anni sono diventate numerose e variegate: oltre appunto al tiro a segno al poligono di Opicina, l'atletica al Grezar, la ginnastica in una palestra di San Luigi, ma negli anni anche ciclismo, orienteering, tiro con l'arco e sci. Attività che, ovviamente, hanno subito una battuta d'arresto a causa della pandemia. Donatella



Lovisato, la presidente, racconta di questo difficile periodo: “A causa del Covid abbiamo chiuso praticamente tutto e per andare avanti siamo stati costretti a cambiare modo di lavorare. Per quanto possibile abbia-

mo accompagnato i ragazzi, non più di due alla volta, in Carso, per prendere un po' d'aria e magari svolgere una sorta di attività sportiva. Allo stesso modo li abbiamo portati in spiaggia e in piscina. Abbiamo fatto del

nostro meglio”.

Una situazione che ha fatto crollare il numero degli atleti: “Attualmente ne contiamo una decina, in passato erano molti di più. Tanti hanno perso voglia e motivazione, e non so se torneranno. Per il futuro, in tutta onestà, spero di avere sempre meno ragazzi in società. Sogno un mondo in cui sempre meno persone abbiano il peso di nascerne con un handicap”.

Le disabilità con cui Anshaf si confronta sono di tipo fisico: “Non abbiamo le competenze e i mezzi per aiutare persone con disturbi psichici, dunque cerchiamo di dare il massimo nell'ambito che più

ci compete”. In tal senso, è molto interessante il progetto portato avanti negli ultimi anni, riguardante uno sport poco conosciuto: la boccia. Da non confondere con le bocce, è una disciplina nata nel Regno Unito, ottima per aiutare persone con gravi handicap fisici. Le regole rigide e la necessità di possedere capacità strategiche lo rendono estremamente propedeutico: “È un'attività che permette di prendere decisioni e di prendersi dei rischi lontano dagli occhi delle proprie famiglie. Io sono la prima a consigliare loro di non farsi seaguire dai propri cari durante le partite, in modo da renderli più indipendenti”.

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

☎ 040 768223 e 338 3025261

✉ donatellalovisato@alice.it

SONO TRE IN TUTTO GLI ATLETI DISABILI CHE GAREGGIANO CON QUESTO SODALIZIO

ARCIERI: quest'anno si festeggia il mezzo secolo delle attività...

"Ci manca uno spazio al chiuso per crescere ancora"

La società Arcieri compirà quest'anno 50 anni. Una storia lunga e prestigiosa, piena di successi in campo nazionale ed internazionale, partiti da Trieste ed arrivati fino alle Olimpiadi. Virgilio Fontanone è il presidente ed è un uomo estremamente appassionato, oltre che un istruttore di tiro. Negli ultimi anni, grazie al suo incessante lavoro, l'Arcieri è diventata punto di riferimento per la promozione dello sport alle persone con vari tipi di disabilità, sia fisica che intellettuale. Un lavoro che parte qualche anno fa, quando An-



tonella Brezzi, ragazza non vedente, contatta lo stesso Fontanone per proporgli una collaborazione, che conobbe da subito risultati eccezionali. "L'ultimo anno

ho lavorato tantissimo, come non mai, per portare avanti il progetto riguardante gli atleti disabili. Ho partecipato a moltissimi eventi in giro per la regione e l'Italia,

facendo gareggiare decine di ragazzi con diverse problematiche. È un lavoro che adoro fare, mi dà tantissime soddisfazioni e voglio continuare su questa strada". Fontanone è l'unico istruttore per atleti disabili in regione, dopo aver concluso con successo un corso a Roma. Grazie a queste nuove competenze, l'arco d'azione si è potuto allargare: "Negli ultimi mesi siamo entrati in contatto con diverse associazioni e cooperative, dove ci siamo recati fisicamente per far tirare alcuni ragazzi. Una di queste è il CEST, con la quale c'è stata subito

grande intesa. Io sono un istruttore, non un educatore, quindi necessito del loro aiuto per lavorare al meglio delle mie possibilità e rendermi utile".

Gli atleti disabili che competono per gli Arcieri sono tre, ma in futuro si punta ad incrementare le attività, magari con qualche aiuto dall'esterno: "Penso che siamo stati fortunati, perché anche in periodo di pandemia abbiamo potuto continuare nel campo all'aperto di Basovizza. Purtroppo però ci manca uno spazio adeguato al chiuso. Non chiediamo una palestra tutta nostra, anche se sarebbe molto comoda, ma almeno un luogo per tirare tranquillamente. L'obiettivo per il futuro è risolvere questo problema".

Il sodalizio Arcieri ha la sua sede in via Pasteur 24

☎ 334 8978313

🌐 www.arciertrieste.it

✉ segreteriaascat@gmail.com

f Compagnia Arcieri Trieste

L'ATTIVITÀ RISENTE UN PO' DELLA CARENZA DI RISORSE A CAUSA DELLE RESTRIZIONI ANTI-COVID

TIRO A VOLO: manca ancora la rampa per il poligono ma è uno dei prossimi obiettivi

La società triestina Tiro a Volo, con sede a Muggia, è tra la più longeva in zona, con ben 114 anni di storia. Si tratta di una disciplina estremamente nobile, che affonda le sue radici nel passato, e che spesso e volentieri è divenuta un'isola felice anche per persone con varie disabilità motorie, dal momento che non per forza la mancanza di arti superiori o inferiori ne preclude lo svolgimento. Sono infatti la concentrazione e la forza mentale le principali doti richieste in questo sport, ed è ormai ben noto quanto l'attività sportiva possa portare benefici alla salute di perso-



ne disabili e non.

Gianpaolo Benedetti, presidente della società triestina Tiro a Volo, non nasconde comunque qualche preoccupazione: "Non è un periodo facile, si cerca di tirare avanti

come meglio si può. La mancanza di introiti che solitamente entravano dalla sagra ci stanno mettendo in difficoltà, perché sono ormai due anni che non ce la lasciano organizzare e penso proprio

che si vada verso il terzo. Vorremmo poter far di più, ma al momento il budget non ce lo permette". L'idea di poter offrire delle possibilità anche ad atleti disabili resta comunque un pallino, anche se per il momento rimane solo un'idea: "Quando abbiamo iniziato i lavori di ristrutturazione, abbiamo voluto far costruire un bagno per disabili, in modo da rendere la struttura più accessibile a tutti. Sfortunatamente manca ancora una rampa per raggiun-

gere il poligono, ma puntiamo a realizzarla non appena ne avremo la possibilità. Va detto, comunque, che non ho ancora ricevuto richieste da parte di atleti disabili".

Le attività del Tiro a Volo vanno comunque avanti normalmente, grazie alla passione dei suoi soci: "Non abbiamo soci giovani, siamo tutti un po' in là con gli anni, ma ci divertiamo ancora molto. Partecipiamo a numerose gare federali e in notturna. Spero che in futuro il numero dei nostri soci possa aumentare ancora per continuare la tradizione".

Club
che vanta
ben 114 anni
di storia:
uno dei più
longevi

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

☎ 339 4555838

f Asd Società Triestina Tiro a Volo

🕒 TARGET COSTITUITO DA PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA ED EX UTENTI PSICHIATRICI

COOPERATIVA LYBRA: vari percorsi sportivi che vanno dal mare alla neve

Avanti con il lavoro nato e portato in auge nel 2003

La ormai "maggiorrenne" **Cooperativa Lybra** continua imperterrita nel post lockdown il lavoro nato e portato in auge dal 2003. La cooperativa ha strutturato i suoi servizi rivolgendosi in maniera specifica alle fasce più deboli, tra cui persone con disabilità intellettive ed ex utenti psichiatrici, e alle realtà profit e no profit. In collaborazione con l'Unione Sportiva Acli, Lybra arricchisce i propri servizi attraverso



percorsi sportivi. A fare da tramite c'è la psicologa e operatrice Silvia Pontin. La cooperativa è presenza fissa alla regata di Fuorivento, organizzata negli eventi di Barcolana, con un nutrito gruppo di giovani e meno giovani. In gennaio, è attiva con i corsi di sci, che si tengono tutte le domeniche e dove il numero di partecipanti aumenta di anno in anno. A febbraio propone un weekend sulla neve e si organizzano costantemente sedute di yoga e ginnastica posturale. "Crediamo che il movimento sia fondamentale per il benessere, lo riteniamo una questione prioritaria - così Silvia Pontin - per questo motivo lavoriamo perché lo sport faccia parte dei servizi che proponiamo".

La **Cooperativa Lybra** ha sede in via San Francesco n° 4/1

☎ 040 773755

✉ www.cooperativalybra.it

🕒 ANCHE NEL 2021 I TRIESTINI SI SONO LAUREATI CAMPIONI D'ITALIA NELLA SPECIALITÀ DELLE BOCCE

GRUPPO SILENZIOSO Riferimento da ben 68 anni

I Gruppo Sportivo Silenzioso di Trieste fa parte della Federazione Sport Sordi Italia dal 1953. Da 68 anni è attivo in città con le attività di scacchi e bocce metalliche, discipline in cui è diventato un punto di riferimento a livello nazionale e nelle quali si è tolto numerose soddisfazioni in tutto questo lungo periodo.



Nel 2019 il sodalizio ha organizzato il 30° 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. Nelle bocce, invece, il gruppo triestino si è laureato campione d'Italia nel 2018, con il team composto da Domenico Maria,

Bogdanka Zvezdanovic, Ismeta Hukara, Mirsada Mahmutovic e Andrea Kramar. In quell'occasione, oltretutto, Maria e Zvezdanovic hanno anche conquistato la medaglia di bronzo nella specialità in coppia. Anche quest'anno il Gruppo Sportivo Silenzioso ha vinto lo scudetto: in coppia con Claudio Bortot e Moreno Meneghel e nella terna con Mirsada Mahmutovic, Patrizio Deancovich e Andrea Kramar.

Dove poter contattare il **Gruppo Sportivo Silenzioso**

✉ elvis.maria93@hotmail.com

**CITY
SPORT**
news

PER LA **PUBBLICITÀ** SUL SETTIMANALE / NEWSLETTER,
PER I **BANNER** SUL NOSTRO SITO E PER **PROMUOVERE**
LA TUA ATTIVITÀ TRAMITE LE VIDEO INSERZIONI

CONTATTACI AL **+39 320 011 3351**

LA SQUADRA PARALIMPICA DI TENNISTAVOLO SI FA VALERE A LIVELLO NAZIONALE

KRAS: sempre più team a Sgonico sulle orme di Matteo Parenzan...

Ospitati i campionati a squadre per atleti in carrozzina

L'Ask-Cso Kras di Sgonico nacque nel 1969 con la struttura di una polisportiva nella quale, oltre al tennistavolo, si praticavano anche calcio e pallavolo. Una realtà che col tempo ha deciso di specializzarsi in un'unica disciplina, che l'ha resa famosa in tutta Italia: il tennistavolo. Oggi la società vive un periodo decisamente positivo, grazie ai suoi molti tesserati e alle numerose squadre anche a livello giovanile, che crescono e migliorano sotto la guida di allenatori preparati. "I nostri giovani sono molto promettenti -



esordisce Sonja Milic - in particolare due di loro fanno già parte delle nazionali giovanili. Da noi hanno la possibilità di allenarsi quotidianamente in una struttura sicura e di livello, che privilegia chi ha voglia di lavora-

re e mettersi alla prova. Abbiamo poi altri ragazzi che competono nelle serie minori e che ci stanno dando molte soddisfazioni". Un vivaio dunque bene organizzato, che non è però l'unico fiore all'oc-

chiello. Tra le varie attività, infatti, molto è l'impegno profuso verso gli atleti disabili. Da una decina d'anni è stata costruita una squadra sia a livello nazionale che internazionale. Tra le punte di diamante, neanche a dirlo, Matteo Parenzan, fresco dell'esperienza alle Paralimpiadi di Tokyo: "Matteo è un nostro grande orgoglio. Lo abbiamo seguito quotidianamente nel corso della sua esperienza giapponese, anche se non è stato facile vista la bolla in cui era costretto a vivere. C'è un po' di rammarico per il sorteggio del girone, che non

lo ha premiato, ma ci ha comunque resi molto fieri. Vederlo sfilare come portabandiera nella cerimonia di chiusura dei Giochi poi, è stato fantastico. Speriamo decida di restare con noi ancora a lungo".

A Sgonico, sport e disabilità vanno di pari passo, con gli atleti disabili e normodotati che spesso si allenano insieme. Una società seria e all'avanguardia, che non ha intenzione di fermarsi qui: "La federazione ci ha dato la possibilità di organizzare i campionati a squadre A1 classe 1/5, riservati ad atleti in carrozzina. Erano presenti 10 squadre da tutta Italia e il livello è stato alto. Ospitare un evento di questo calibro ci ha resi orgogliosi".

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

SONO MOLTO IMPORTANTI LE COLLABORAZIONI CON LE UNIVERSITÀ DI UDINE E TRIESTE

FREEDOM: dal tennistavolo a tanti altri sport praticati nel corso di oltre trent'anni

L'associazione Freedom di Trieste, sodalizio iscritto al CIP, si è costituita nel 1989 come polisportiva. Negli anni l'attività principale in cui il gruppo guidato dal presidente e fondatore Giovanni Di Giovanni si è specializzato è il tennistavolo. Freedom ha la sua sede in Villa Sartorio, base operativa dove sono nati numerosi progetti virtuosi per il territorio. Tra i più rilevanti la collaborazione con la facoltà di scienze motorie dell'Università di Udine e dell'istituto comprensivo statale di Tricesimo, oltre alle conferenze informative dedicate agli studenti



più giovani. Negli corso degli anni '90 il gruppo ha organizzato a più riprese tornei ed eventi con il Circolo

Ricreativo del Lloyd Adriatico e in occasione della partenza del treno della Telethon.

Negli oltre 30 anni di attività gli atleti di Freedom hanno girato l'Italia collezionando medaglie e riconoscimenti in diverse discipline, oltre al tennistavolo: sci, nuoto, atletica leggera, tiro a segno e con l'arco, bocce. Nel corso dell'anno sociale, l'associazione organizza il Memorial "Enzo Corrà", manifestazione che si svolge ogni anno al "Bella Italia & Efa Village" di Lignano Sabbiadoro, struttura priva di barriere architettoniche e accessibile al 100%.

Autonomia e diritto al gioco i capisaldi di questo club

Negli ultimi anni, in particolare, il Memorial ha unito giocatori con e senza disabilità provenienti da tutta Europa, oltre ad aver aperto la partecipazione agli studenti e alle studentesse della facoltà di fisioterapia dell'Università di Trieste.

"Freedom nasce con l'obiettivo di uscire dalle mura di casa superando i limiti fisici, alla riconquista della propria autonomia e del diritto al gioco e allo sport" è l'idea del presidente Di Giovanni. "I principi che stanno alla base del diritto al gioco sono la socializzazione attraverso il divertimento e la liberazione dai pensieri negativi. Questi sono i capisaldi della nostra associazione".

Come poter contattare l'Associazione Freedom, in via dei Modiano n° 5

☎ 040 396541
✉ freedom.trieste@gmail.com
f ASD Freedom Trieste

🕒 L'ASSOCIAZIONE ITALIANA ASSISTENZA AGLI SPASTICI OFFRE NUMEROSE PROPOSTE

A.I.A.S.: è possibile migliorare la vita con attività ricreative

La sede si trova in via Romolo Gessi. Coinvolte le famiglie

Si può vivere bene nonostante le difficoltà. È questo il motto ed è anche l'obiettivo della sezione triestina dell'**A.I.A.S. - Associazione Italiana Assistenza agli Spastici**. Questa realtà è stata 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, oltre a essere la prima in Italia ad aderire all'omonima rete nazionale. Il sodalizio è nato da un'idea tanto semplice quanto rivoluzionaria per i tempi: che le persone affette da paralisi cerebrale infantile avessero diritto alla salute, all'istruzione,



alla socializzazione e al lavoro. Nel 2017 ha festeggiato i 60 anni di attività, ospitando in collaborazione con il Comune di Trieste l'assemblea nazionale. Oggi conta più di un cen-

tinaio 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 sollecitando le istituzioni

con una raccolta firme. I momenti più belli di questi anni 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 Danceability, ospitata negli spazi del centro commerciale Montedoro di Aquilina, che unisce musica e movimento ed è veramente inclusiva: persone con disabilità intellettive motorie e sensoriali, giovani, persone mature e anziane si divertono a ballare, ognuno secondo le sue capacità. L'attività di shiatsu è stata estesa anche ai familiari, per 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 familiari a carattere formativo e informativo su temi socio sanitari, assistenziali e di supporto psicologico. 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". Tutte le iniziative realizzate dall'A.I.A.S. hanno come filo conduttore la socializzazione, evitando il rischio dell'isolamento che è sempre in agguato. Non è facile rimanere positivi e tenersi in contatto con le altre persone, ma è l'unico modo per garantire una crescita felice, e una vita soddisfacente.

L'A.I.A.S. ha sede in viale Romolo Gessi n° 8/1

☎ 040 311222

🌐 www.aiastrieste.org

✉ aias.trieste@libero.it

📱 AIAS Trieste Onlus

🕒 SI TRATTA DI UNA ONLUS NATA NEL 1994 E RIVOLTA ALLA DISABILITÀ INTELLETTIVA E RELAZIONALE

GIRASOLI: da Rupingrande a Basovizza fra centro diurno attività artistica e lo sport

Girasoli è una onlus nata nel 1994 che si rivolge a persone portatrici di handicap intellettivi, e che in poco tempo è diventata tra le principali associazioni di volontariato triestine. Le sue sedi sono a Rupingrande, dove è situato un centro diurno in cui tutti i ragazzi sono liberi di esprimersi, sia artisticamente che manualmente, oltre a svolgere varie attività anche sportive, e a Basovizza, dove è presente una casa residenziale per chi necessita di un'assistenza continuativa. Le finalità sono da sempre il sostegno e l'inserimen-



to lavorativo di persone disabili che, dopo aver completato un percorso nel centro diurno di Rupingrande, possano in maniera il più possibile autonoma integrarsi in una realtà lavorativa,

spesso finalizzata alla pulizia, alla manutenzione e alla riqualificazione di aree verdi. Tutte le attività, gestite interamente da volontari, vogliono avere un carattere socioterapeutico, edu-

cando i ragazzi assistiti e aiutandoli ad orientarsi nel mondo esterno.

Le attività che questa onlus propone sono davvero variegate. Uno dei principali progetti portati avanti è "Arte Insieme", grazie al quale nove persone con disabilità intellettiva vengono accompagnate in un percorso artistico di 10 mesi, nel quale potranno conoscere ed approfondire opere d'arte della storia italiana e svolgere attività di musica corale ed orchestrale, pittura ed euritmia. Nel mese di settembre,

poi, i ragazzi dell'associazione sono potuti entrare in confidenza con la natura, grazie ad un'iniziativa che si ripete ormai da anni. Ospiti dell'agriturismo Milic, si sono rimboccati le maniche e hanno contribuito alla vendemmia.

E siccome un po' di sport non può mai mancare, "I Girasoli" a settembre ha organizzato una giornata di pesca durante il "Memorial Alfredo Tinunin-Tina" al Pescatore. Al termine, però, tutti i pesci sono stati liberati, in pieno rispetto della salvaguardia dell'ambiente.

Enorme successo riscontrato a settembre con la gara di pesca

Come poter contattare l'Associazione I Girasoli Onlus

🌐 www.igirasolionlus.org

✉ info@igirasolionlus.org