



# INCLUSIVITÀ SOCIALE TRIESTE È CAPOFILA!

Sono sempre più numerose le realtà che operano in questo settore



Per il terzo anno, grazie alla solida partnership con la Consulta Territoriale Disabili di Trieste, City Sport ha deciso di realizzare questo lavoro dedicato all'opera portata avanti con costanza e passione da numerose associazioni e onlus impegnate nell'integrazione. Un concetto molto ampio, quest'ultimo, all'interno del quale rientrano sia quelle realtà che si occupano di disabilità a 360 gradi, sia coloro che investono le proprie risorse sul disagio emotivo ma anche chi lavora con i più anziani e i più fragili, nell'ottica di un benessere fisico che aiuti a vivere meglio e più lungo. Un lungo elenco di asd e di persone, spesso volontarie, che spendono il proprio tempo nel modo più nobile possibile: aiutando gli altri. E che lavorano nell'anonimato, senza i riflettori che invece si accendono su quei professionisti dello sport, spesso immeritevoli di tanta fama. E a tutti questi coraggiosi collaboratori che dedichiamo il nostro inserto.



**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**

 **Via Gatteri, 24**

 **trieste@consultadisabili.fvg.it**

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

🕒 MARCO TORTUL, PRESIDENTE DELLA CONSULTA DISABILI DI TRIESTE, TRACCIA GLI OBIETTIVI

# Sinergia è collaborare assieme per produrre un risultato finale non ottenibile singolarmente...

Più si creano opportunità collettive e migliore è la riuscita dei progetti



**N**el 2022 le energie e il tempo della **CTD** sono state impegnate per le due grandi riforme in atto in questo periodo storico che ha portato la ridefinizione della Legge regionale 41/96 che è diventata nuova Legge 16/2022.

Vogliamo creare sinergia tra le Associazioni e soprattutto dare voce a tutte le situazioni messe da parte e ancora un po' nascoste, a tutte le patologie tra tutte le categorie, senza lasciar indietro nessuno per sentirsi uniti in questa sfida importante.

Abbiamo cercato di coinvolgere anche nuove realtà che si occupano di disabilità sotto tanti punti di vista cercando di portare nuova linfa, nuove sinergie e nuove opportunità che vadano incontro ai sempre più numerosi bisogni di persone e famiglie ad ogni fascia di età. Ogni situazione chiaramente porta con sé una sua storia, un

suo vissuto e sarebbe molto bello e interessante raccogliere queste storie in modo che possano essere conosciute e quindi forse più ascoltate.

Nelle note fatte dopo l'approvazione della nuova Legge 16/2022 viene scritto che si vuole dare alle persone capacità di vita, non di sopravvivenza, diventando esempio di risposta a uno dei grandi fenomeni del nostro tempo, quello della cronicità elemento di fondo che intendiamo affrontare con decisione, per dare risposte sostenibili e concrete ai bisogni di salute della popolazione. È su questo che la CTD vuole tenere alta l'attenzione confrontandosi in modo costruttivo con il territorio e gli Enti pubblici.

Per fare tutto ciò dobbiamo tutti metterci nell'ottica di operare con modelli organizzativi nuovi per andare incontro ai bisogni trovando sul territorio nuove forme di collaborazione

e sinergie.

Per la Giornata Internazionale delle persone con disabilità, per esempio, abbiamo creato un evento dal titolo "Io sono Possibile" dove alcune realtà sportive cittadine hanno aderito.

Dal punto di vista della cultura e dello sport si è fatto molto in questi ultimi anni e questo inserto ne è la dimostrazione. Credo che sia questa la strada per la vera integrazione ed inclusione, anche se forse questi termini hanno fatto la loro storia e c'è bisogno di qualcosa di più. In questo momento mi viene il termine Sinergia, visto che l'ho utilizzato più volte in questo scritto, collaborare assieme per produrre un risultato non ottenibile singolarmente.

Dico questo anche perché anch'io vengo dall'ambito spor-

tivo, prima da giocatore di basket al Don Bosco e poi da allenatore delle giovanili della gloriosa Società Ginnastica Triestina e poi all'OMA e mi piace immaginare che ogni realtà sia una piccola parte di un tutto più grande che è l'area del sociale, delle persone. Più si creano opportunità in sinergia e ci si mette assieme per un bene più grande di sé più raggiungiamo l'obiettivo principale che è il benessere relazionale, emotivo, lo stare bene con se stessi e con gli altri.

Come diceva Magic Johnson: "Non chiedere cosa i tuoi compagni possano fare per te. Chiedi piuttosto cosa tu possa fare per i tuoi compagni".

Quello che mi prefiggo assieme al direttivo della CTD e alle associazioni socie e partner è di definire gli ambiti e iniziare un passo alla volta per raccogliere informazioni, bisogni, nuove prassi, opportunità, ecc. creando dei tavoli tematici di confronto.

Dopo il periodo del COVID si è creato un senso di grande isolamento in tante situazioni ed è importante riflettere insieme come affrontarlo. Ogni associazione è vicina ai propri soci ma delle volte non basta e quello che possiamo fare è confrontarci per trovare nuove modalità di incontro e confronto.

Mi piacerebbe portare avanti un'idea che aveva il caro Mauro Morassut (presidente della CTD per tanti anni che ci ha lasciati a dicembre 2021), di utilizzare l'arte e lo spettacolo e lo sport per affrontare situazioni complesse. Spettacoli di teatro, danza, laboratori creativi, mostre, eventi sportivi, letture, concerti per andare dalla cittadinanza...

... e se lo facessimo insieme? Grazie

**Marco Tortul**  
Presidente Consulta  
Territoriale Disabili

Per la  
cultura e per  
lo sport si è  
fatto molto in  
questi ultimi  
anni

ONORANZE FUNEBRI

# ALABARDA

*Presenti da vent'anni a:*

 TRIESTE

 OPICINA

 AURISINA

 MUGGIA

 BAGNOLI

 SAN GIOVANNI

*nei momenti peggiori  
fai la scelta migliore*

 **CHIAMATA GRATUITA**  
**800-702270**

[www.alabarda.it](http://www.alabarda.it)

🇮🇹 **COMITATO PARALIMPICO** | **IL PRESIDENTE** GIOVANNI DE PIERO È IL NUMERO UNO IN FRIULI VENEZIA GIULIA

# GLI OBIETTIVI DEL CIP: Il diritto alla partecipazione ma anche i risultati agonistici

Nel 2017 ha ottenuto il riconoscimento formale di Ente Pubblico

**G**razie all'approvazione del Decreto Legislativo n. 43 del 27 febbraio 2017, il **Comitato Italiano Paralimpico** ha ottenuto il riconoscimento formale di Ente Pubblico per lo sport praticato da persone disabili, mantenendo il ruolo di Confederazione delle Federazioni e Discipline Sportive Paralimpiche, sia a livello centrale che territoriale, con il compito di riconoscere qualunque organizzazione sportiva per disabili sul territorio nazionale e di garantire la massima diffu-



📷 Giovanni De Piero, presidente del Comitato Paralimpico Fvg

sione dell'idea paralimpica e il più proficuo avviamento alla pratica sportiva delle persone disabili.

Il CIP promuove, disciplina, regola e gestisce le attività sportive agonistiche ed amatoriali per persone disabili sul territorio nazionale, secondo criteri volti ad assicurare il diritto di partecipazione all'attività sportiva in condizioni di uguaglianza e pari opportunità. Altra mission è l'agonismo di alto livello e la preparazione degli atleti paralimpici delle diverse discipline e l'appron-

tamento dei mezzi idonei per le Paralimpiadi e per tutte le altre manifestazioni sportive nazionali o competizioni internazionali paralimpiche; la promozione della massima diffusione della pratica sportiva in condizioni di uguaglianza e pari opportunità, al fine di rendere effettivo il diritto allo sport di tutti i soggetti, in ogni fascia di età e di popolazione, a qualunque livello e per qualsiasi tipologia di disabilità.

**Giovanni De Piero**  
Presidente Comitato  
Paralimpico Friuli Venezia Giulia

**Ricciolo  
Colorato**

Acconciature Donna - Uomo - 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**

**MONTATURE DA VISTA  
ED OCCHIALI DA SOLE  
TUTTO DA € 25,00**



**MONTATURE DA VISTA  
DELLE MIGLIORI MARCHE  
SCONTATE  
AL 50%**

**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

🕒 INTERESSANTE LA COLLABORAZIONE ATTIVATA CON LA PALLACANESTRO TRIESTE

# CALICANTO: numerosi progetti sia ambientali che in ambito sportivo

Spesso, al lunedì, i campioni di basket vengono a trovare i giovani

**C**alicanto Onlus continua la sua opera di sensibilizzazione rispetto all'integrazione della diversità con sempre nuove iniziative. In ordine cronologico la prima in autunno è stata per il progetto "Cantieri Sostenibili", firmata con la Fondazione Monticolo&Foti con il patrocinio del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali e che riprende il progetto "Land" di Calicanto, già partito nel 2021. All'iniziativa, che prevede la piantumazione di nuovi alberi per ogni nuovo cantiere edile aperto,



hanno aderito tantissimi ragazzi tra i soci di Calicanto e a sorpresa anche molti in percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento. Il 2022 era iniziato con la

piantumazione di un ciliegio e di alcune piantine di lavanda nel cortile della scuola elementare di Sgonico mentre è continuata l'attività degli orti che tanta soddisfazione

regala ai ragazzi che li curano.

Dal verde dell'aria aperta alla palestra: ottobre ha portato sul tavolo di Calicanto anche la convenzione con la Pallacanestro Trieste; i giocatori e lo staff tecnico, in particolare coach Marco Legovich, vengono a giocare con i ragazzi nei lunedì in cui non hanno allenamento. Il punto di connessione è stato l'insegnante Luca Bonetta, che oltre a far parte da diversi anni dello staff di Calicanto, è il preparatore atletico della Pallacanestro Trieste. I giocatori vengono a rotazione e si mettono

a disposizione sia durante gli esercizi che nella partitella. E a loro volta i ragazzi di Calicanto vanno a trovare la squadra: nei week end, quando gioca in casa, insieme agli educatori preparano l'hospitality; quando sono in trasferta vanno ad aiutare lo staff nella preparazione del pranzo. Imparano così un lavoro in un ambiente che amano: i loro compiti sono di pulizia, organizzazione e preparazione del servizio ai tavoli. E poi riordinano e puliscono. Sono contenti di essere utili nella preparazione del pasto per la squadra del cuore, sorridenti e soddisfatti di portare a termine dei compiti semplici, con l'aiuto, se necessario, di un educatore.

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

☎ 040 3499198

🌐 [www.calicantosportintegrato.org](http://www.calicantosportintegrato.org)

✉ [info@calicantosportintegrato.org](mailto:info@calicantosportintegrato.org)

f Calicanto Onlus

📞 Ricevi la **NEWSLETTER** di **CITY SPORT!**  
Manda la tua e-mail su **WHATSAPP** al **+39 340 2841104**



# CITYSPORT

.news

🌐 [www.citysport.news](http://www.citysport.news)

✉ [citysport@hotmail.it](mailto:citysport@hotmail.it)

f City Sport

📷 @citysporttrieste



# ITALFER SRL



NULLA SI DISTRUGGE... TUTTO SI RICICLA



- Recupero metalli
- Smistamento dei rifiuti
- Ritiro e trasporto dei rifiuti
- Demolizioni industriali

- Personale altamente qualificato e attrezzatura all'avanguardia
- Servizio personalizzato in base alle esigenze del cliente



Via Muggia, 21 - San Dorligo della Valle (TS) | +39 040 2821057

🕒 ATTIVITÀ SPORTIVE MA ANCHE SOCIALI NEL DNA DI QUESTA STORICA REALTÀ LOCALE

# OLTRE QUELLA SEDIA: da "studenti" a "educatori" per un'integrazione totale

Preziosissima la collaborazione instauratasi con il Futurosa basket

**P**assare dall'essere aiutati all'essere utili: **Oltre quella sedia**, che da anni porta avanti percorsi di sviluppo dell'autonomia, si identifica in questa missione, se così può essere definita, attraverso cui conferisce, a ragazzi con disabilità intellettiva, un nuovo ruolo in cui ci si rende utili per davvero. Ma come si può, prima di tutto, imparare a vivere in autonomia, nel concreto e nel quotidiano? Per questo ci sono degli appartamenti, di cui dispone l'associazione,



dove i ragazzi prendono confidenza con il vivere distaccati dalla famiglia, compiendo così un primo importante passo. Dopo il successo della collaborazione con Fu-

turosa Basket, le attività sportive proseguono sia con la realtà cestistica, sia con la novità del padel: cominciata da poco, questa disciplina è subito piaciuta a tutti, e così

dopo una lezione introduttiva è presto diventata appuntamento fisso. Per quel che riguarda le attività sul territorio, invece, è proprio lì che si vive a pieno il piacere di sentirsi utili: pulire aree giochi dei giardini pubblici, bagnare le piante delle aree verdi che altrimenti nessuno bagnerebbe, o raccogliere cartacce dopo le giornate di bora, con le pinze allungabili che vanno molto di moda ultimamente; ma anche portare nelle scuole delle attività, come ad esempio laboratori di teatro,

proposte dai ragazzi di Oltre quella sedia direttamente in classe, pensate per i bambini che frequentano gli istituti primari. In quelle scuole dove anni prima sono stati semplicemente dei bambini disabili, loro oggi ritornano in veste di educatori, di "maestri" come li chiamano i bimbi: un qualcosa di altamente gratificante, specialmente se, come in questo caso, parte direttamente dai diretti interessati. Così facendo, anche i genitori possono scoprire un lato nuovo dei propri figli, i quali a loro volta trovano una propria dimensione - lo dicono anche gli psicologi - che va oltre quella di ragazzo disabile. Fare del bene fa sempre bene.

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

☎ 331 1176188

✉ oqs@oltrequellasedia.it

📱 Oltrequellasedia

🕒 CALCIO, BASKET, SCI MA ANCHE TRAMPOLINO ELASTICO, PARKOUR E TANTA GINNASTICA

# ACLI: sport e sociale gli obiettivi prioritari in ottica di prevenzione

“Siamo riconosciuti dal Coni e dal Comitato Italiano Paralimpico e la nostra priorità è quella di ragionare in ambito sportivo”, esordisce Raoul Bernes, presidente dell'Accli, “ma da un paio di mesi abbiamo avuto la ratifica della nostra iscrizione al registro unico nazionale del terzo settore. Entrarci ci permette di fare un ragionamento anche in ambito sociale e la finalità è fare capire l'importanza del benessere fisico e della socialità tramite le attività sportive”. Bernes continua illustrando le numerose attività che propone la società. “Nel nostro catalogo passiamo dalle tradizionali discipline quali calcio, basket e sci fino ad arriva-



re a quelle più moderne come il trampolino elastico, il parkour e la pole dance, grazie alla collaborazione con il Progetto Acrobatica con cui abbiamo un rapporto proficuo nel comprensorio di Melara e insieme tocchiamo le 150 iscrizioni, specialmente di giovani”. Oltre alla ginnastica dolce

con i più anziani e attività motorie per la scuola elementare del quartiere, Accli si occupa anche di avvicinare allo sport le persone con disabilità: “Collaboriamo con l'Overwind Sailing Team, associazione sportiva che si occupa di vela, e con il gruppo sportivo silenzioso, composto da sordo-

muti che partecipano sia ad attività come giochi da tavolo o di carte, ad esempio il buracco, sia al mondo agonistico legato alle bocce. Con l'associazione Lybra, proponiamo attività di danza di natura preventiva o meno con persone malate di ictus, mentre con una nostra istruttrice portiamo colo-

ro che hanno difficoltà nel camminare a fare attività di nordic and fit walking in parchi e sentieri”.

Il presidente Bernes afferma quanto sia emozionante “entrare nello spirito delle singole realtà e scoprirne i segreti, facendo esperienze incredibili e gratificanti da ogni punto di vista”, mentre sul discorso inclusione sottolinea infine come “nel mondo dei ragazzi ogni tipologia di diversità, sia etnica sia quella della disabilità, è completamente eliminata, in toto. I ragazzi tra di loro si sentono tutti uguali e il mondo degli adulti può solo che imparare dai più giovani”.

Per ricevere informazioni sulle attività offerte dall'Accli:

☎ 040 370408

🌐 www.acclitrieste.it

📱 Accli Provinciale di Trieste

📱 acclitrieste

🕒 ONLUS NATA NEL 1971 CON UNA VISIONE CHE RIFIUTAVA L'APPROCCIO TROPPO SANITARIO

# CEST: da oltre mezzo secolo un'integrazione basata sul fare insieme

Il settore del nuoto vanta una quindicina di atleti competitivi

**C**orrevano l'anno 1971: l'aggregazione di alcune famiglie, che per scelta rifiutavano l'approccio troppo sanitario verso le persone con disabilità, dava vita all'associazione **CEST**, nata come una battaglia politica e sociale affinché i propri cari ricevessero una diversa integrazione in merito alle loro invalidità. Ad oggi, la Onlus non solo continua ad esistere, ma anche ad occuparsi di queste persone mantenendo sempre un focus particolare sulla loro integrazione nel tessuto sociale. In questo contesto, anche diverse attività sportive hanno preso piede fino a far diventare CEST un



team Special Olympics: il settore del nuoto, ad esempio, vanta una quindicina di atleti molto competitivi, ma si partecipa anche al torneo "La Bomba" di basket. Per le attività extra-sportive, "Scatti Patocchi" (una competizione di foto-

grafia), offerte musicali, così come l'orticoltura a Reppen, le uscite in barca a vela con Dis-Equality e la collaborazione con il ristorante Al David. In generale, comunque, si garantisce qualcosa "a livello quotidiano", fanno sapere dall'associazione,

che propone una varietà di iniziative - anche in collaborazione con realtà del territorio - le quali, oltre all'appuntamento ricorrente (ad esempio l'allenamento di basket), offrono poi le cose extra come le giornate di gare. Ogni servizio ha pecu-

liarità diverse, perché il range d'utenza è molto vario: da ragazzi giovani con disabilità lieve agli utenti adulti e anziani con situazioni più gravi. In tutti gli ambiti, comunque, risulta ancora una volta fondamentale il ruolo della fiducia. Un esempio su tutti può essere il calcetto integrato (ex calcetto unificato), in cui le partite si svolgono mescolando tutti in campo contemporaneamente: si crea un vero e proprio clima-squadra, di cui gli operatori e i volontari fanno parte esattamente al pari degli utenti. Cessa così il "far fare", e diventa "fare insieme". Molta importanza, infine, viene data (ed è stata data nell'ultimo difficile biennio) al fatto di garantire la continuità alla socialità. Da quest'anno, comunque, tutto ripristinato.

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

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

🕒 SONO NUMEROSE LE ATTIVITÀ PROPOSTE PER UTENTI CON DIVERSO GRADO DI DISABILITÀ

# MITJA CUK: basket, bocce e nuoto per giovani e adulti

**M**itja Cuk è un centro educativo occupazionale, rivolto a giovani e adulti con diverso grado di disabilità, attivo di giorno dalle 8 alle 17 dal lunedì al venerdì. Ci sono svariate attività, didattiche e ludiche, ad esempio i vari laboratori di disegno, falegnameria, cucito; ma anche la componente sportiva, che riveste un ruolo molto importante all'interno dell'associazione e su cui vengono investite molte risorse. Da parecchio tempo si partecipa infatti a diverse attività sportive: oltre agli allenamenti, disputati con grande



costanza (martedì basket, mercoledì bocce, giovedì nuoto), ci sono tutte le gare del circuito Special Olympics internazionale, di cui Mitja Cuk fa parte a livello italiano e sloveno. Ciò che caratterizza l'at-

tività fisica in questa associazione è una sorta di personalizzazione di ciò che viene proposto; oltre al fatto che per gli adulti, a differenza degli sport per i più giovani, c'è la ginnastica dolce, si cerca

sempre di comprendere se - durante la stessa ora di sport - c'è qualcuno che ha più o meno voglia, o più o meno capacità, in modo da cucire su misura, per quanto possibile, il livello di impegno richiesto. Il fine ultimo, del resto, è sempre quello di fare in modo che l'utente si diverta, e tragga beneficio dall'attività.

Sintonia ed empatia sono alla base del rapporto che si crea tra educatore, o allenatore, e utente (o atleta), perché questo è considerato un elemento fondamentale per raggiungere qualunque tipo di obiettivo o traguardo.

Sempre in comunicazione e in contatto con genitori o psicologi, si cerca di capire quali siano le esigenze, l'umore, gli interessi; insomma si lavora per loro. Un esempio concreto può essere la partita di basket, in cui l'arbitro comprende se un giocatore è particolarmente bravo, e può quindi fischiare l'infrazione di passi, e allo stesso modo se c'è qualcuno che sa palleggiare solo con due mani non gli si contesterà il "doppio palleggio": ciascuno fa quel che riesce a fare.

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

cest



# CEST Centro Educazione Speciale Trieste

dal 1971



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



 **Via Girolamo Muzio, 9 - TRIESTE**  **040 308678**  
 [www.cest-onlus.com](http://www.cest-onlus.com)  [info@cest-onlus.com](mailto:info@cest-onlus.com)  **CEST - Centro Educazione Speciale Trieste**

LA STAGIONE 2022/2023 PORTA IN DOTE UNA BELLA INIZIATIVA DELLA SOCIETÀ DI PALLACANESTRO

# BARCOLANA: la novità è il progetto inclusivo con i bambini disabili

Si utilizzeranno gli stessi ambienti dove si svolge il minibasket

La stagione sportiva 2022/2023 vede la **Barcolana Basket Trieste** completare il suo progetto di rinnovamento societario con l'apertura ad un nuovo mondo, quello del sociale e della disabilità. La società del presidente Riccardo Sattler, guidata dal direttore sportivo Fabiana Zara, qualche mese fa ha deciso di sposare la proposta della laureanda in scienze dell'educazione e già inserita nel campo lavorativo degli educatori, Martina Murabito, che oltre ad essere una giocatrice della squadra femminile Uisp, da anni opera nelle



realità sportive cittadine come istruttrice di minibasket. Martina, unendo la sua passione per la pallacanestro e il suo lavoro con la disabilità, ha riportato una situazione

di difficoltà da parte di famiglie con bambini che soffrono di disabilità sensoriale, motoria o psichica ad essere accettati e inseriti in alcune attività sportive.

Da qui l'idea di proporre qualcosa che possa far esprimere e sfogare questi bambini nello stesso ambiente dove si svolgono i corsi degli altri gruppi di minibasket

della Barcolana, con le stesse attrezzature. Sotto la guida di Martina e con alcuni volontari dello staff si è deciso quindi di promuovere un'attività motoria adattata per tutti i bambini con disabilità fisica, sensoriale, dell'intelletto o relazionale. Il ruolo dello sport per un equilibrio fisico e mentale anche nella disabilità può fare la differenza. Sarà un'attività prettamente libera, di sfogo e allo stesso tempo di conoscenza degli spazi e degli attrezzi, ci saranno piccole attività organizzate perché in fondo basta cambiare una piccola regola ad un gioco affinché tutti possano avere un ruolo, e ci sarà la valutazione per valorizzare le risorse personali dei bambini e la possibilità di trovare loro dei percorsi d'inclusione.

Ecco dove poter contattare la **Barcolana**:

☎ 346 1633449

✉ mail.pol.barcolana@gmail.com

IL PRIMO CAMPIONATO HA REGALATO GRANDI SODDISFAZIONI AL SODALIZIO MUGGESANO

# INTERCLUB: il sogno? La terza squadra di baskin. Buon debutto

Il baskin nell'ultimo anno ha regalato molte soddisfazioni all'**Interclub**, la storica società muggesana di pallacanestro. "Siamo finalmente riusciti a partecipare al nostro primo campionato - racconto il responsabile Luca Birnberg - ed è stata la prima esperienza agonistica per i nostri giocatori. Abbiamo girato la regione giocando a Udine e Pordenone e affrontato anche un derby con Trieste. Dopo il campionato abbiamo continuato le attività in estate grazie al ricreatorio parrocchiale di Muggia che ci ha permesso di giocare sul loro campo prima di tornare



sul parquet per l'inizio della stagione". Quali sono stati i risultati al vostro debutto in campionato? "Al di fuori della partita contro Udine, che dispone di un roster importante sul piano fisico e tecnico - racconta Birnberg - siamo riusciti

a giocarcela contro tutti. Le partite sono state molto equilibrate e siamo arrivati terzi al termine della stagione. In questi mesi sono arrivati in molti a provare questa disciplina e in altrettanti se ne sono innamorati. Siamo arrivati ad avere

quaranta tesserati e ciò ci ha permesso di poter creare una seconda squadra. Chi si avvicina al baskin si appassiona e rimane con noi, speriamo di continuare su questa linea". L'obiettivo, in casa Interclub, è bene espresso da Birnberg: "Non c'è due senza tre: sarebbe bello poter creare una terza squadra e magari cominciare a partecipare a tornei fuori regione, ad esempio a Padova con cui siamo in stretto contatto, e regalare così delle nuove esperienze al gruppo squadra. Ci terrei tanto a creare poi dei team giovanili, visto che ci sono molti bambi-

ni ancora piccoli che non hanno possibilità di giocare insieme ai più grandi". Quali sono invece le maggiori difficoltà incontrate? "Credo che la cosa più complicata siano le visite mediche sportive. Non è possibile che al momento ci sia solo un ambulatorio a Udine che rilascia i certificati ai ragazzi con disabilità. Colgo la palla al balzo per fare un annuncio: ci vorrebbero più centri nelle province per agevolare le visite. Altrimenti il rischio è di non avere i ragazzi in regola e pronti per giocare".

Per informazioni sulla **Pallacanestro Interclub Muggia**:

☎ 351 5668242

✉ pallacanestroiinterclub@gmail.com

🌐 www.pallacanestroiinterclubmuggia.com

IL COACH MARIO FAGONE ILLUSTRÀ LE CARATTERISTICHE DELLA NUOVA STAGIONE

# POLISPORTIVA NORD-EST: l'obiettivo resta sempre la promozione in Serie A

Il livello del campionato si sta alzando negli ultimi anni

Soddisfatto coach Mario Fagone per l'andamento dell'ultima stagione in casa Polisportiva Nord-Est, società che partecipa ai campionati di basket in carrozzina. E numerosi i nuovi obiettivi: "Nonostante l'età media sia elevata, al momento abbiamo un paio di giovani inserimenti; un ragazzo quasi maggiorenne già nel giro della nazionale con un grandissimo potenziale ed una ragazza di ventisei. Purtroppo al momento i numeri non ci permettono di poter far crescere un settore giovanile anche se non nascondo



che è uno dei sogni della Polisportiva e anche mio personale. Ad oggi sono poche le società che riescono a permettersi la propria cantera..." Quali sono le maggiori

difficoltà per un novizio del basket in carrozzina? "È proprio quella di settare i giocatori sulla carrozzina. Che siano ragazzi che arrivano dal basket in piedi o che si-

ano nuovi della pallacanestro la prima cosa da imparare è saper utilizzare al meglio l'attrezzo aggiuntivo che hai insieme alla palla. Una volta imparato questo non ci sono più limiti". Nelle scorse settimane la Nord-Est è stata ospite della Pallacanestro Trieste all'Allianz Dome con una partitina nell'intervallo contro Sassari: com'è stata come esperienza? "Bellissima. Giocare in un palazzetto così bello, davanti al pubblico del PalaTrieste è stato molto stimolante. Speriamo che sia servito a far conoscere noi e far conoscere lo sport

a molte persone. È stato bello vedere anche i tifosi coinvolti; hanno partecipato con gli applausi ad ogni azione ben realizzata e questo ci ha fatto davvero molto piacere".

Dopo la sconfitta in finale play-off l'obiettivo non cambia e resta lo stesso dello scorso campionato: arrivare in Serie A. La promozione sarà più difficile vista la perdita di alcuni giocatori, "ma dobbiamo provarci". Il livello è salito molto e lo dimostra la stessa Varese che da neopromossa sta facendo molta fatica quest'anno. Alcune squadre hanno aumentato il proprio budget e sono riuscite a tesserare qualche giocatore importante, per questo è fondamentale strutturarsi bene per essere competitivi.

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

☎ 338 2554646

f www.facebook.com/polnordest

LA SOCIETÀ ALTA RESA È CAPOFILA IN REGIONE DELL'INIZIATIVA SEGUITA DALLA FEDERAZIONE

# SITTING VOLLEY: il progetto della Fipav punta all'ampliamento

Il 3 e il 4 dicembre, a Vibo Valentia, si sono tenute le fasi finali di Coppa Italia di sitting volley, in cui le quattro migliori squadre della scorsa stagione, inclusi i campioni d'Italia di Nola Città dei Gigli, si sono scontrate per arrivare in finale e vincere. Tra di esse c'era l'Alta Resa, l'unica a praticare il sitting volley in regione, affiliata alla Fipav. "È stata una manifestazione importante per noi", afferma Simone Drigo, attaccante della squadra nonché referente tecnico e allenatore per la Fipav, "perché ci ha permesso di ampliare la visibilità a livello nazionale".



La società pordenonese ha a cuore sia la competizione sia la necessità di far conoscere maggiormente questo sport, nonché l'inclusività. "Un paio di mesi fa abbiamo realizzato un torneo a

scopo promozionale, in cui siamo riusciti a coinvolgere le nuove associazioni che ci hanno appoggiato. Le sensazioni erano molto positive per aver fatto recepire l'importanza dell'inclusione.

Molti vedono la disabilità ancora come una barriera, invece lo sport è importante per le persone disabili per tornare alla vita sociale".

"L'obiettivo - continua Drigo - è promuovere questa disciplina il più possibile, in modo che ci siano altre squadre in regione che possano arrivare a proporla e fare in modo che il livello si alzi. Altre piccole realtà stanno nascendo nel resto d'Italia".

La Fipav si impegna a diffondere il sitting volley specialmente ai giovani. "Da tempo andiamo nelle palestre delle scuole medie; inoltre siamo in contatto con la

facoltà di scienze motorie dell'Università di Udine per dare la possibilità agli studenti di realizzare tirocini e corsi assieme." Le emozioni non mancano: "Questo sport mi ha permesso di avere una rivale sulle problematiche che ho avuto e mi ha dato molte opportunità. Davvero per me è una rivincita, una rinascita. Bisogna parlare a tutti, nessuno deve avere paura di provare: in questo sport si azzerano le disuguaglianze ed è inclusivo al cento per cento".

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

🕒 IL PRESIDENTE CLAUDIO PREGARA ILLUSTRÀ LE NOVITÀ DEL GLORIOSO SODALIZIO REMIERO

# CANOTTIERI ADRIA: socialità e inclusione i due obiettivi dello storico club

Fondata nel 1877, è una delle realtà sportive più antiche d'Italia

**F**ondata nel 1877, la **Canottieri Adria** è tra le più antiche d'Italia. Moltissimi gli atleti passati per le sue file e riusciti, a suon di risultati, a coltivarne nome e prestigio. Un club sano e attento al benessere dei propri iscritti, che da più di 15 anni si impegna anche nella promozione dello sport inclusivo. È in questo contesto che nasce il progetto "Special Rowing", volto a dare una chance ad atleti con disabilità intellettive. A spiegarcelo è il presidente Claudio Pregara: "Biagio Terrano, all'epoca presidente dell'Adria, portò avanti questa idea con l'aiuto di Luciana Sar-



do, istruttrice e operatrice sociale con grande esperienza. I primi anni furono di assestamento, poi siamo riusciti a strutturarli sempre meglio. Prima della pandemia contavamo una quindicina di atleti, ora sono 7. L'obiettivo è tornare ai numeri pre-Covid".

Un progetto cresciuto grazie ad un'organizzazione sempre migliore e al sacrificio di tanti soci: "Fino a qualche anno fa le famiglie accompagnavano gli atleti in trasferta, non c'erano i mezzi per fare diversamente. Inoltre, le stesse famiglie storcevano il naso, te-

mendo di lasciare i propri figli nelle nostre mani. Col tempo però ci siamo imposti e abbiamo predisposto un pulmino, senza che fossero i genitori ad accompagnarli: un ottimo modo per farli socializzare e renderli il più indipendenti possibile". In questo senso, il primo "esperimento" è stato un successo: "A giugno 2022 abbiamo partecipato ai giochi nazionali Special Olympics di Torino. È stata la prima volta senza i familiari al seguito ed è andata davvero bene. Tutti i ragazzi sono tornati a casa molto contenti". Un episodio che ha aperto la strada ad altre esperienze: "Nel corso

dell'anno siamo riusciti a organizzare due camp, estivo e invernale. In particolare, il primo è stato un trionfo: i ragazzi sono stati accompagnati dall'allenatrice e da due soci sul lago di Cavazzo, dove hanno vogato con un'imbarcazione in comodato grazie all'ausilio della Regione Fvg. A tal proposito, ci tengo a ringraziare personalmente la Regione per il supporto".

Per quanto riguarda gli impegni agonistici, nel 2023 è prevista l'ottava edizione dell'indoor rowing nazionale e la terza del trofeo dedicato a Patrizia Brandolin, che fu la nostra prima atleta special. Delle splendide occasioni per conoscere altre realtà regionali e promuovere lo sport inclusivo".

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

☎ 040 304650  
 🌐 www.canottieriadria1877.com  
 ✉ adria1877@gmail.com  
 📌 Società Triestina Canottieri Adria 1877

🕒 NUMEROSI I PROGETTI DEL SODALIZIO TRIESTINO NELL'OTTICA DEL RISPETTO PER IL MARE E L'AMBIENTE

# LEGA NAVALE: vela, ma anche pesca, canoa e canottaggio

**L**a **Lega Navale di Trieste** continua a lavorare a stretto contatto con ragazze e ragazzi affetti da disabilità. A raccontarci le novità ci pensa Cristina Falceri, istruttrice della società, che spiega come i partecipanti vengano preparati alle regate Hansa 303, gare ufficiali facenti parte del CICO (Campionati Italiani Classi Olimpiche) esclusive per gli atleti disabili di tutte le LNI (Leghe Nazionali Italiane). Queste competizioni comprendono varie discipline come il parasailing, sport inserito nei Giochi paralimpici. Silvia Ranni, istruttrice e atleta della Lega triestina,



nell'ultimo anno ha ottenuto degli ottimi esiti in coppia con due ragazzi del progetto disabilità: un primo posto sul Garda con Costanza Caruso e un secondo nella regata di Formia con Fabrizio Va-

lente. Tra gli iscritti della Lega Navale Trieste non mancano le giovani leve gestite dalle due squadre Optimist e Laser. Sono molte le attività svolte dai giovani velisti, tra queste il circuito Kinder,

un format da cinque tappe a cui la Lega Navale ha presenziato quest'anno in tre occasioni, Crotona, Macesine e Ravenna, con gli Optimist tra i 7 e i 13 anni, team gestito proprio da Cristina Falceri con Lorenzo Del Re e Tommaso Bratina.

Alle regate Zonali invece il giovane Marco Gasparini (Laser) si era qualificato per il Campionato italiano giovanile con una grande performance, anche se poi non ha potuto partecipare.

La Lega Navale Trieste si dedica anche ad altre discipline come la pesca sportiva, dove sono stati ottenuti risultati impor-

tanti a livello nazionale, il canottaggio, la canoa e il kayak ed è molto attiva anche sul piano ecologico. La società è infatti attenta a diversi temi ambientali: tra questi la pulizia dei fondali. Ai più piccoli e ai più grandi viene data una formazione specifica per essere soprattutto dei buoni marinai amanti della vela e con un pieno rispetto dell'ambiente. La crescita di campioni, rimarca Cristina Falceri, è totalmente secondaria.

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

☎ 040 301394  
 🌐 www.leganavale.it  
 ✉ trieste@leganavale.it  
 📌 Lega Navale Italiana Sezione di Trieste

🇮🇹 MARGHERITA SORINI E ALESSANDRO AGOSTO FANNO PARTE DELLE RISPETTIVE NAZIONALI

# TRIESTINA NUOTO: sono ben 11 gli atleti che praticano agonismo

Giannetti: "La nostra disciplina è fra quelle più inclusive"

**L**a **Triestina Nuoto** è tra le più floride realtà italiane in ambito acquatico e dal 2016 porta avanti anche una sezione di alto livello dedicata ad atleti con disabilità, sia fisiche che intellettive, sotto l'attenta supervisione di Nicoletta Giannetti.

Al momento gli atleti agonisti sono 11 "ma va fatta una precisazione - spiega Giannetti - dei ragazzi che gareggiano con noi 4 di loro lo fanno nella Finp (Margherita Sorini, nello specifico, fa anche parte della Nazionale, *n.d.r.*), ovvero la federazione dedicata ad atleti con disabilità fisica, gli altri 7 con la Fisdir (disabilità intellettiva,



*n.d.r.*). Di quest'ultimi, 4 gareggiano anche con la Finp: Alessandro Agosto, per esempio, fa parte di entrambe le Nazionali. Si tratta di un dettaglio non trascurabile, perché non va dimenticato che solo i tesserati Finp possono partecipare alle Paralim-

piadi". Il 2022 ha aperto un nuovo ciclo, dato che le ultime Paralimpiadi si sono tenute nel 2021: "E' stato un buon anno. Abbiamo partecipato ai campionati italiani di entrambe le federazioni, portando poi 2 atleti agli europei

Finp (sempre Agosto e Sorini, *n.d.r.*) e 3 a quelli Fisdir: ancora Agosto, Kevin Casali e Marina Pettinella. Nel corso di questa stagione, poi, stiamo preparando altri due importanti eventi, ovvero i mondiali Finp di Manchester ad agosto e quelli Fisdir di Vichy a giugno. Margherita si è già qualificata per la kermesse inglese mentre Alessandro deve ancora ottenere il tempo ma siamo fiduciosi".

Un altro discorso interessante va riservato ai corsi che l'Ustn dedica al pre-agonismo. Un modo meno impattante per approcciarsi alla disciplina mettendosi comunque alla prova: "Ad oggi ci

sono 5 atleti, fra i 9 e i 20 anni, che partecipano, chi con più costanza, chi meno. Hanno disabilità diverse e necessità diverse. Alcuni potrebbero a breve partecipare a qualche gara, altri sono ancora ad un livello base ma l'importante è che tutti possano avere la possibilità di fare attività fisica". Proprio su questo, Giannetti resta categorica: "Il nuoto è uno sport inclusivo, al quale chiunque può approcciarsi. Noi non ci concentriamo sulla disabilità, ma cerchiamo di lavorare sull'accrescimento delle abilità che ognuno può avere. Con obiettivi a medio-lungo termine ognuno può migliorare e togliersi delle soddisfazioni. Saremo quindi sempre felici quando nuove persone vorranno avvicinarsi alla nostra società".

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

☎ 347 6141031

✉ nicoletta.giannetti@gmail.com

f USTriestinaNuoto

🌐 www.triestinanuoto.com

🇮🇹 NUOTO E BOCCE LE ATTIVITÀ PROPOSTE DALLA ASD APS, UNA FRA LE PIÙ ATTIVE IN CITTÀ

# ACQUAMARINA: l'aspetto umano viene prima dei risultati sportivi

**U**n grande lavoro umano prima che sportivo quello fatto dall'**Acquamarina Team Trieste ASD APS**, club focalizzato sull'integrazione della disabilità nello sport, come spiega Stefania Maschietto, istruttrice di nuoto. "Sicuramente le emozioni sono diverse, la più grande è quella di vedere che i ragazzi riescano a fare una determinata cosa, a capire il messaggio che do a loro ed è gratificante. Lavorare con la disabilità penso sia un continuo dare e avere, perché la loro allegria è travolgente, sono sempre positivi



e perciò cambiano le mie giornate, cambia il mio modo di vedere le cose". Certo non è una relazione alla pari o facile: "Trovare il canale comunicativo efficace per uno non potrà andare bene per un altro, con ognuno devi avere un rapporto speciale e

ciò ti porta a essere elastico in ogni situazione". Un rapporto sicuramente particolare quello tra Stefania e i suoi atleti: "Mi sento più me stessa con loro che con i miei amici: avere più soldi, avere più follower, le priorità sono queste al giorno d'oggi.

Le persone con disabilità, nonostante le loro mancanze, approfondiscono l'amicizia, sorridono nonostante le evidenti difficoltà, virtù umane che oramai si vedono poco". Il 18 dicembre, presso la palestra di Lignano Sabbiadoro, si è tenuta la manifestazione sportiva Acquainsieme, appuntamento valido anche come secondo campionato regionale FINP-FISDIR. Secondo l'istruttrice "è giusto puntare in alto, ma il principale traguardo che io desidero che gli atleti raggiungano è stare bene, essere fieri di ciò che fanno.

Gli allenamenti puntano a spronarli verso l'indipendenza e l'autonomia, aspetti fondamentali per persone con difficoltà, che siano motorie o psichiche. Banalmente allacciarsi le scarpe per loro non è automatico e quando lo apprendono ne sono felici. Lo sport è un mezzo, non il fine".

"Un consiglio che mando ai genitori o a persone che hanno a che fare in famiglia con la disabilità - aggiunge infine l'istruttrice - è di comprendere l'efficacia dello sport, sia per la fisicità sia per la crescita personale".

Ecco le informazioni sulle attività dell'Acquamarina

☎ 345 4312128

✉ info@acquamarinateamtrieste.it

🕒 L'ASSOCIAZIONE È IL FILO CONDUTTORE DI UNA RICCA OFFERTA DI PROGETTI A LIVELLO LOCALE

# BENESSERE: di nome e di fatto... per vivere meglio e più a lungo

Una rete solidale che promuove attività fisica capillare sul territorio

**L'**Associazione Benessere Asdc è il filo conduttore che mette in movimento Trieste. È ideatrice del progetto "Attiva-Mente - Il Movimento è Salute", in co-organizzazione con il Comune di Trieste, con ASUGI e UISP Trieste APS.

Una rete solidale che promuove attività fisica capillare sul territorio, rivolta alla popolazione adulta e anziana; i corsi di attività motoria sono tenuti da personale specializzato e dedicati anche a persone affette da malattie croniche non



trasmissibili quali il diabete o l'artrosi. Un progetto "win win", come lo definisce il referente 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. 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.

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 ricevere informazioni sui progetti dell'associazione Benessere contattando la segreteria al numero di telefono 040.0641740, oppure chiamando il numero verde del progetto Amalia di Televita 800 544 544, che fornisce indicazioni utili sull'iniziativa denominata "Attiva-Mente".

L'Associazione, inoltre, cura i corsi di attività fisica adattata all'utenza della Cooperativa Sociale Trieste Integrazione (ANFFAS) e dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM), sede di Trieste. Un servizio variegato a totale vantaggio della popolazione locale.

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

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

🕒 LA SQUADRA DI BASEBALL HA COME OBIETTIVO LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ CON "GORIZIA 2025"

# STARANZANO BXC: progetto per disabili visivi

**F**rancò Buttignon è il presidente dello Staranzano BXC, squadra di baseball per disabili visivi, nata nel 2016 grazie al contatto con la società bolognese che già da 30 anni aveva portato in Italia questa disciplina. "Nasce tutto dalla passione e dalla volontà di ciascuno" ha spiegato il presidente, sottolineando che gli assistenti, i tecnici e i tutor sono volontari, giocatori compresi. Al momento la società vive un periodo di stasi: il numero di giocatori e di membri del direttivo è diminuito in seguito a diversi motivi tra cui età e salute.

L'obiettivo è di riguadagnare atleti anche grazie ad aiuti dagli enti pre-



posti. Ma questa situazione non riguarda solo il Friuli Venezia Giulia; quest'anno, infatti, le squadre italiane coinvolte nel campionato sono solo nove, a fronte delle dodici dell'anno scorso. Lo stesso Staranzano si è ritirato per mancanza di

atleti, ma è stato tuttavia incaricato dalla sede di Bologna di gestire tutta la sezione Alpe Adria di questa disciplina, quindi principalmente Slovenia, Austria e in parte Ungheria.

"Sarebbe bello coinvolgere questi paesi per poi

poter accogliere nuovi atleti che vestano la maglia isontina e far così ripartire la società" afferma Buttignon. Questo vorrebbe dire rientrare nel mondo delle gare e degli incontri che, pre pandemia, contavano il Torneo Nazionale, la Coppia Italia e altri match amichevoli e dimostrativi per poi finire l'anno con una competizione che comprendeva tutti i migliori giocatori e tecnici del panorama italiano, organizzata quest'anno proprio dallo Staranzano a ottobre.

Gli allenamenti in inverno proseguono in palestra dove ci si concentra sulla preparazione fisica e qualche fondamentale. In campo, invece, si tornerà a marzo. Ci sono

inoltre dei tunnel di battuta ingabbiati nei quali il giocatore si concentra unicamente sul servizio, permettendo così di sfruttare al meglio il campo e di lasciare lo spazio ad altri giocatori che si allenano "al guanto".

Uno degli obiettivi futuri riguarda la possibilità di presentare la propria disciplina in vista di "GO! 2025", che vedrà Gorizia e Nova-Gorica capitali europee della cultura. Si tratterebbe di avere uno spazio per presentare lo sport per disabili e gareggiare sia in Italia che in Slovenia, dove esistono diversi campi da baseball.

Come poter contattare la Staranzano BXC

☎ Franco Buttignon (presidente) 347 6904565  
🌐 www.aibxc.it  
✉ buco5783@gmail.com

🕒 L'OBIETTIVO È GARANTIRE AUTONOMIA E DIGNITÀ A TUTTI GLI OSPITI DELLA STRUTTURA

# CEO: una realtà a 360° fra laboratori artistici e discipline sportive

Bocce, nuoto, vela e pesca le attività proposte agli utenti

**Q**uella del **Centro Educativo Occupazionale (Ceo)** è una realtà che a 360 gradi si impegna a trovare per ogni persona ospitata una dimensione di autonomia, dignità e integrazione sociale. E se i fini sono la formazione e l'inclusione, i mezzi sono tantissimi.

La realtà di Ceo è innanzitutto improntata nel mondo artistico, come spiega la sua presidente, Erica Margarit: "Lavoriamo molto con laboratori di ceramica, tempere e tecniche miste, oltre a quelli di mosaico, specifico e strutturato". Oltre



a ciò, nella programmazione ricoprono un ruolo fondamentale gli sport proposti. "Abbiamo la possibilità di utilizzare una sala multisensoriale, che attiva stimolazioni corporee e aumenta il benessere della persona.

Proponiamo poi l'attività di bocce nel bocciodromo di Samatorza, quelle di mare come vela, assieme alla Società Nautica Laguna, e nuoto paralimpico. Inoltre da tempo la pesca rende

chieda tecnica, pazienza e attenzione".

Non mancano le collaborazioni con altre associazioni: "Con i Sentieri del Cuore di Sistiana realizziamo camminate di nordic walking in Carso, mentre la scorsa primavera - continua la presidente - abbiamo organizzato un'uscita in bicicletta, insieme a BisiachilnBici, da Trieste a Marina Julia e ritorno, con supporti per la carrozzina, per garantire ad alcuni ospiti di partecipare; una bellissima iniziativa con l'obiettivo dell'inclusività".

L'attenzione all'educa-

zione personale e all'individuo resta il focus principale del centro. "Ognuno di noi, anche chi ha dei limiti, ha l'obbligo di poter decidere di sé: decidere cosa lo fa stare bene e cosa lo realizza. Anche i nostri ospiti ne hanno il diritto e speriamo con le nostre proposte di renderli felici". Il legame affettivo che si crea è speciale: "Il rapporto che viviamo quotidianamente con l'equipe e con l'utenza è molto forte, nonostante le difficoltà. Diamo tanto ma forse è di più quello che riceviamo: se non ci fosse questo scambio reciproco, non ci sarebbero forti motivazioni. Da trent'anni sono qui e vedo tutte le fasi della vita che si susseguono e gli ospiti diventano come figli".

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

☎ 345 6552765

f Ceovzs Sistiana

✉ ericamargarit@cooperativaquaerica.it

🕒 IL PRESIDENTE ROMANO ISLER RICORDA IL RUOLO PRIORITARIO SVOLTO DAGLI UNIVERSITARI

# CUS: basket e calcio sono i fiori all'occhiello dell'ateneo

**S**erietà, umanità e passione: queste tre parole chiave per descrivere ciò che scorre nelle vene del **Cus**, suggerite direttamente dal suo presidente Romano Isler. "Lo sport più importante della società è l'atletica leggera femminile - spiega - con cui siamo classificati nei primi venti posti in Italia. A livello di squadra abbiamo la pallavolo, che in questa prima parte di stagione è partita alla grande, e il basket".

Ma il lavoro del Cus arriva anche nel mondo della disabilità: "In collaborazione con l'associazione Fuoricentro, siamo attivi nel basket e calcio garantendo supporto tecnico



con reciproco riconoscimento. Quest'anno abbiamo partecipato al progetto SPONC! (Sport non convenzionale per tutti, n.d.r.), iniziativa nazionale promossa dal CUSI in cui abbiamo realizzato attività per disabili e per-

sone disagiate, come ad esempio alcuni rifugiati". Una caratteristica importante e unica del centro è il coinvolgimento e il lavoro con gli studenti. "Nel fare attività con e agli universitari, ci sono alti e bassi: nei nostri tor-

nei, corsi e in altre attività promozionali abbiamo un rapporto buono con i ragazzi, i loro docenti ed i loro rappresentanti. Le emozioni sono tante ed è motivo di soddisfazione portare avanti una storia che dura da 75 anni e farne parte. Cerchiamo sempre di mettere equilibrio in tutto".

L'equilibrio ritorna nel discorso degli obiettivi: "Dobbiamo stare attenti ai bilanci, dobbiamo cercare sponsor e collaborazioni, ma questo si crea quando si punta a un certo livello: noi se siamo un esempio".

Sul discorso inclusività, Isler spiega che "grazie al PalaCus, dotato di tutti gli strumenti per lo sport

dei disabili, e alla grande umanità che si respira nella società, uno dei nostri meriti è riuscire ad abbattere ogni disuguaglianza e barriera".

"Siamo stati recentemente a una convention di Rimini con varie squadre per disabili di altri Cus italiani", racconta infine il presidente, "e una delle cose che mi ha più gratificato a livello umano è stato vedere questi ragazzi che godevano della premiazione e del semplice partecipare, un momento molto gratificante. Vorrei ancora di più aiutare con lo sport queste persone".

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

☎ 040 5587651

🌐 www.cus.units.it

✉ cus@units.it

IL PROSSIMO ANNO L'ASSOCIAZIONE FESTEGGERÀ IL CINQUANTENARIO DALLA FONDAZIONE

# ANSHAF: le trasferte di gruppo sono la più grande soddisfazione

La boccia è il fiore all'occhiello principale di questa società

**S**e c'è una cosa che non manca nel cuore di Anshaf è sicuramente la felicità di fare sport, senza pretese di risultati o vittorie, desiderando in primis il sorriso sul volto degli atleti. Risultati che, a ogni modo, sono stati rilevanti nei campionati italiani di boccia di Roma. "Siamo molti contenti - esordisce la presidente Donatella Lovisato - per il terzo posto in Bc2 di Andrea Loredan e dei quarti posti di Andrea Sterle, sempre in Bc2, e di Vincenzo De Luca, in categoria Bc4. Ma come dico sempre a me basta



che diano il massimo, anche se arrivano ultimi sono fieri di loro per il semplice fatto che si mettono in gioco: sono bravissimi".

La numero uno dell'associazione si racconta: "Ero

sportiva fin da piccola, amavo la ginnastica e in particolare le discipline individuali. Ho avuto una paralisi, però non volevo arrendermi: quando ho scoperto che esistevano sport per persone con

handicap fisici, ho fondato la mia società. Siamo partiti col tiro a segno e numerose discipline, con almeno un centinaio di atleti. I tempi sono cambiati, ora siamo in pochi e ci limitiamo alla boccia, ma spesso dico che se non avessi avuto la paralisi, non avrei ottenuto tutto quello che ho oggi. Per me è una rivalse".

Nonostante le difficoltà, Donatella Lovisato e gli atleti si divertono quando si tratta di fare le gare fuori Trieste. "Per le trasferte è difficile spostarsi, ma ci ripagano le emozioni che proviamo: i ragazzi li portiamo spes-

so il giorno precedente per visitare assieme le città e fare gruppo. Per noi è come una gita in famiglia. Una volta, di ritorno a casa, ci siamo addirittura fermati a Gardaland...", aggiunge sorridendo la presidente.

"L'obiettivo è creare senso di gruppo, siamo tutti amici. Certo, la competizione la vivono, ma sono comunque contenti quando l'altro vince. Bisogna essere felici quando sono felici gli altri". Infine, uno sguardo al futuro. "Il prossimo anno sarà il cinquantesimo anniversario della società, non so cosa succederà ma spero di continuare. Mi auguro inoltre che le federazioni continuino a supportare sempre più questi ragazzi che meritano tanto fiducia".

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

☎ 040 768223 e 338 3025261  
✉ donatellalovisato@alice.it

SUPERATI I 50 ANNI DI ATTIVITÀ, IL SODALIZIO CONTA OGGI TRE ATLETE PORTATRICI DI DISABILITÀ

# ARCIERI: novità per un campo "outdoor" di tiro con l'arco...?

**S**uperati i 50 anni di attività, contraddistinti da sport ed impegno sociale, per gli Arcieri è arrivato il momento di crescere e migliorare. Parola di Virgilio Fontanone, tuttofare del sodalizio: "Al momento abbiamo tre atlete, tutte portatrici di disabilità. Ma non mi piace parlare di loro come persone disabili, perché mi dimostrano ogni giorno la loro forza di volontà e il loro impegno nel raggiungere i risultati, con costanza e dedizione. Per molti aspetti vedo in loro queste qualità con molta più decisione che in atleti normodotati".

Un'attività svolta in maniera agonistica e che necessita di allenamento



e preparazione di un certo livello: "In questi mesi freddi, nei quali non ci si può allenare all'aperto, portiamo avanti il lavoro nella nostra sede in via Pasteur, al chiuso. Al contrario di quanto si possa pensare, si tratta di un momento molto prezioso, perché è proprio in que-

sto periodo che possiamo concentrarci sugli aspetti più tecnici e migliorare nei piccoli dettagli. È ovvio però che un po' più di spazio ci farebbe comodo". Un problema, quello di non poter usufruire di una vera e propria palestra al chiuso, che si protrae da tempo: "Sono

ormai anni che cerchiamo una struttura adeguata alle nostre necessità, ma purtroppo non è facile da trovare. Ci sono in ballo un paio di situazioni, sono personalmente in contatto con i Comuni di Trieste e Muggia, ma non c'è ancora nulla di sicuro". Importanti novità arrivano invece su un possibile nuovo campo all'aperto che, a detta dello stesso Fontanone, deve essere il cuore pulsante di questo sport: "Per vari motivi abbiamo abbandonato il nostro vecchio campo di tiro, e siamo ora in attesa di trasferirci. Non voglio ancora sbilanciarmi, non c'è ancora l'ufficialità, ma posso dire che la nuova struttura ci porterà enor-

mi benefici. La nostra disciplina, per essere praticata in un certo modo, non può prescindere da un campo outdoor. Le palestre possono andar bene per un periodo, ma è all'aperto che si può davvero imparare a tirare. Questa opportunità potrà rappresentare una svolta importante". Infine, un appello a chiunque volesse avvicinarsi a questo mondo: "La nostra è una realtà familiare, nella quale tutti sono ben accetti. Come dico sempre, io faccio tirare chiunque, e ci farà sempre piacere avere nuovi atleti nella nostra società".

Il sodalizio Arcieri ha la sua sede in via Pasteur 24

☎ 334 8978313  
🌐 www.arcieritrieste.it  
✉ segreteriaascat@gmail.com  
f Compagnia Arcieri Trieste

🏆 IL CAMPIONE DEL MONDO È L'ICONA DEL CLUB MA ANCHE ALTRI ATLETI SOGNANO IN GRANDE

# KRAS: Parenzan esempio per i ragazzi più giovani

## Allenamenti inclusivi

Tre giovani giocatori hanno già collezionato presenze azzurre

**L**a grande attenzione verso i giovani è ciò che caratterizza da sempre l'Ask-Cso Kras, che negli anni ha sfornato talentuosi atleti di tennistavolo. Su tutti il diciannovenne Matteo Parenzan, freschissimo di medaglia d'oro ai Campionati mondiali di classe 6.

"Una soddisfazione incredibile vedere che un giovane raggiunga obiettivi di questo genere", commenta Martina Milic, allenatrice della società con sede a Sgonico. "Ha un grande talento, la mano giusta, psicologicamente è molto forte, tutte caratteristiche fondamentali per questo sport. Non-



stante le difficoltà si è sempre allenato moltissimo: un perfetto esempio che volere è potere". Martina sottolinea come il successo di Matteo sia anche merito del suo allenatore, Dusan Mi-

chalka, figura chiave che "gli ha trasmesso fantasia, insegnandogli uno stile di gioco molto moderno, che Matteo ha acquisito e fatto suo". Il vivaio del Kras prospetta un domani brillante.

"Stiamo dando maggior qualità all'allenamento e alla preparazione - spiega l'istruttrice - perché il livello dei nostri ragazzi sta salendo: Paolina e Trevisan sono in nazionale giovanile Under 13, Flavez ha fatto un ritiro con la nazionale Under 11, Princic, Carmeli e Sara Taucer hanno tutti enormi potenzialità e sicuramente faranno molto bene".

Parlando di uguaglianza nello sport, Matteo è un punto di riferimento centrale nell'intera società. "Quest'anno lavoriamo tutti assieme - continua Milic - in questo modo, quando lo vedono, osservano la sua disciplina

e forza di volontà e rendiamo l'inclusività una vera scuola di vita". Guardando al futuro, "vorrei potenziare la preparazione fisica, con allenamenti specifici per alzare l'asticella, e vorrei che più persone si avvicinassero a questa realtà. Chi ha problemi fisici e si avvicina allo sport può avere una nuova prospettiva: lo vedo con i miei ragazzi, io stessa imparo molto da loro". "Le emozioni sono tante e non sempre positive - racconta infine l'allenatrice - perché capita di arrabbiarci, poi abbiamo paura quando gareggiano perché dipende tutto da loro. Ma sono veramente soddisfatta e felice quando migliorano ed in questo è fondamentale che gli allenatori spronino sempre i ragazzi".

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

☎ 040 229477

✉ kras@tiscali.it

📘 Facebook Ask - Csd Kras

🏆 UN AMBIENTE IDEALE DOVE SPARISCONO TUTTE LE DIVERSITÀ E SI CREANO NUOVI EQUILIBRI

# AIAS: senza barriere per un'integrazione salutare

**L'**associazione Aias, con le parole della volontaria Antonella Marottoli, è vissuta e vista come "un ambiente con l'idea di aiutare gli altri, che si dedica alle persone con disabilità e non, in cui spariscono barriere e diversità".

"Fin da quando sono entrata in questa associazione, circa dieci anni fa - racconta - ho sempre fatto trattamenti di benessere e di tipo pediatrico insieme ad altri operatori qualificati; inoltre, le figure di caregiver, solitamente famigliari, forniscono ulteriore supporto alla persona con difficoltà. La prima pandemia ha bloc-



cato tutto e ci siamo dovuti limitare a delle lezioni online, ma ci siamo ripresi con costanza e questo è l'importante".

Tra giovani e anziani, sono una trentina coloro che seguono le sedute di Antonella, che lavora con

lo shiatsu, la ginnastica posturale e la dance ability. "Tutte queste attività si rifanno alla cultura e alla medicina cinese, si basano sull'equilibrio e puntano al benessere. Noto che le persone magari arrivano nervose e arrabbiate,

ma grazie ai trattamenti stanno meglio; si tratta di benessere non solo fisico ma anche psicologico e mentale, perché lavoriamo sui meridiani del corpo, punti d'energia che definiscono lo status di salute dell'individuo".

"Si creano rapporti molto sinceri, sintonie inimmaginabili che fanno in modo che il disabile desideri lavorare con un operatore specifico rispetto ad un altro. Io personalmente - afferma la volontaria - vedo che quando mi rapporto con loro si va a eliminare il discorso invalidità, e anche dove non c'è una comunicazione verbale, tramite gesti,

sguardi e altri linguaggi del corpo si creano bellissime complicità".

Per aumentare l'inclusività le attività sono aperte a tutti coloro, disabili o meno, che cercano un equilibrio in un loro momento della vita o necessitano di aiuto e sostegno. "Potenzialmente - spiega l'educatrice - siamo tutti disabili, nel senso che una mancanza fisica non è da meno rispetto a una cognitiva o caratteriale. Ad esempio, una volta un bambino con problemi a scuola ha seguito i trattamenti e non ha preso più nessuna nota".

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

🕒 VERSO L'INCLUSIONE ATTRAVERSO LO SPORT: QUESTO L'OBIETTIVO DELLA POLISPORTIVA

# FUORIC'ENTRO: oltre al basket fari puntati sul... calcin!

Tra le discipline anche i "classici" calcio, basket, pallavolo e vela

**L**a Polisportiva Fuoric'entro lavora nel campo dell'inclusione sociale attraverso la pratica sportiva da più di vent'anni. L'esperienza nasce nell'ambito della salute mentale, ma nell'ultimo tempo è stato ampliato il campo nelle aree di disagio e vulnerabilità, operando con tutti i tipi di disabilità fisica, intellettiva e relazionale, senza dimenticare le persone che provengono dal disagio sociale e dalle dipendenze e collaborando anche con i richiedenti asilo. In Fuoric'entro lo sport diventa un'occasione per occuparsi di inclu-



sività: questa la parola d'ordine attraverso un'esperienza improntata al miglioramento personale non agonistico, garantendo il diritto alla mobilità e ad una sana competizione. La tradizionale offerta di

discipline comprende il calcio, il basket, la pallavolo, la vela e, negli ultimi anni, il basket, ma si sta lavorando anche allo sviluppo del calcin. Per queste ultime due attività è attiva la collaborazione con la cooperativa

sociale Trieste integrazione a marchio Anffas. Il basket è ormai una realtà consolidata: "Abbiamo preso parte - raccontano da Fuoric'entro - al raggruppamento regionale del campionato italiano e ospitato, a Opicina, un quadrangolare a cui hanno partecipato gli attuali campioni nazionali della Lupo Pesaro. Il basket è uno sport in cui il valore dell'inclusione è inserito nelle regole, offrendo l'opportunità a disabili e normodotati di giocare insieme, esprimendo il massimo delle loro potenzialità". Per includere, nello sport, generalmente si

opera con la logica della sottrazione: meno abilità ai normodotati per permettere ai disabili di integrarsi. Il basket è invece codificato con la logica dell'addizione: ogni giocatore fa la propria parte per consentire alla squadra di esprimersi al meglio. Nessuno, in campo, dovrà "limitare" il proprio livello di gioco, anzi: 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.

Il calcin, invece, è tra le sfide più stimolanti che attendono la Polisportiva nei prossimi anni.

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

☎ 040 2471120  
✉ bazinga.trieste@gmail.com  
f polisportivafuoricentro  
f BazingaBasketTrieste

🕒 SI TRATTA DI UN'ATTIVITÀ DECISAMENTE APPREZZATA DAI RAGAZZI AFFETTI DA AUTISMO

# WILD SOULS: cercasi sollevatore per salire e scendere dai cavalli

**N**on solo nuoto, basket o calcetto. Esiste un'altra attività che si può praticare con ragazzi affetti da disabilità, ovvero la pratica dell'equitazione in bosco. L'associazione Wild Souls lo sa bene: azienda agricola didattica-sociale, da diversi anni offre passeggiate in sella nel verde, con approccio ludico, e contestualmente cerca di avvicinare gli utenti al mondo del lavoro agricolo, con delle semplici mansioni come ad esempio nutrire e accudire gli animali. Nata nel 2011, solo qualche anno dopo Wild Souls ha iniziato a proporre queste



iniziative. "Ci volevano gli animali giusti" spiega Fabiana Trimboli, nella vita insegnante di sostegno, perché è vero che i ragazzi autistici traggono enormi benefici dal rapporto con essi, specialmente con i cavalli, "ma alcuni possono risultare

troppo sensibili, o troppo paurosi nei confronti di quei movimenti un po' più anomali tipici di chi soffre di questo disturbo: è importante, dunque, avere a che fare con animali calmi, a cui certi atteggiamenti fuori dalle righe non creino partico-

lare disagio". La cosa che piace di più ai ragazzi, comunque - al di là della varietà di proposte - è proprio il momento in cui si sale in sella per montare il cavallo: "Probabilmente perché il movimento dell'animale al passo ripete lo stesso ciondolio dell'incedere umano; e se poi a questo si aggiunge la particolare atmosfera rilassante del Bosco Bazzoni, ecco spiegato perché a diversi ragazzi capita pure di addormentarsi!". Come vi abbiamo segnalato anche l'anno scorso, Wild Souls rimane ancora in attesa di un sollevatore, strumento che favo-

rirebbe non poco le manovre di salita e discesa dai cavalli, attualmente effettuate a mano dagli operatori, non senza una gran fatica. Fabiana ci ha raccontato di un ragazzo in particolare, tetraplegico, che sarebbe molto felice di poter provare un'esperienza in sella ad uno dei cavalli, ma per il quale il sollevatore rappresenta l'unica possibilità fin qui negata. "Speravo che qualche associazione sarebbe stata così gentile da donarlo. Continuo a nutrire questo auspicio... anche una macchina usata farebbe la differenza".

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