benessere in comune

Il Presidente della Pico parla del progetto Benessere in Comune

«Ogni giorno, frutta e verdura di stagione»

I consigli per alimentazione e movimento del coach Alberto Ganzerli

La fase conclusiva di un'edizione del Giocosport a Mirandola. A destra, Erika Aleotti

Il Progetto Multisport "Conosci lo sport per crescere" è promosso dalla Polisportiva G. Pico 1971 Mirandola con la collaborazione della società sportiva Asd Pico Basket 1971, della Consulta del Volontariato di Mirandola, dell'Avis di Mirandola e del tavolo "Benessere e Salute" del Comune di Mirandola. Il progetto, che ha il contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Mirandola, nasce per incentivare alla pratica sportiva tutti i bambini e le bambine della scuola primaria. In particolare sono previste 15 lezioni di attività motoria di base per il 1° e il 2° ciclo della scuola primaria, e 15 lezioni di avviamento allo sport per il 3°, 4° e 5° ciclo. Il tutto terminerà con una festa che avrà luogo in primavera. La referente del progetto è la professoressa **Erika Aleotti** e lo staff è composto da altri 5/6 istruttori tutti con Laurea in Scienze Motorie. L'obiettivo del progetto, realizzato anche con la collaborazione di **Luca Barbieri**, è promuovere un'attività a 360 gradi, su misura per il bambino che attraverso il movimento e la conoscenza dei principali sport di squadra e individuali, possa promuovere la cultura dello sport, attraverso un programma di lavoro impostato sul gioco e sullo stare insieme.

«Ritengo che l'attività sportiva sia troppo spesso sottovalutata in questa fascia di età – spiega **Alberto Ganzerli**, presidente della Polisportiva Pico e coach di basket – di conseguenza abbiamo una realtà giovanile che è sempre più sedentaria e con problemi di salute (sovrappeso, obesità). I bimbi che fanno sport invece possono essere coinvolti in attività che sono la copia in piccolo di quelle dei grandi. Questo però comporta un'eccessiva specializzazione, che non risponde alle esigenze del bimbo e che molto spesso porta a un abbandono precoce dell'attività».

Ganzerli, può suggerire ai nostri lettori tre sane abitudini alimentari e motorie?

«I miei consigli per alimentazione e il movimento sono: primo, che vale per entrambi e considero il più importante, è quello di evitare il "fai da te". Per l'alimentazione consiglio di mangiare frutta e verdura tutti i giorni e di evitare la monotonia, mangiando un po' di tutto, scegliendo alimenti di stagione. Sul movimento la cosa più semplice, che possono fare tutti e che fa benissimo è una passeggiata di almeno 30 minuti 2/3 volte alla settimana».

IL REFERENTE

Alberto Ganzerli

***Alberto Ganzerli** 44 anni, sposato con 2 figli, ha lavorato nello studio del fratello Andrea prima di dedicarsi alla sport. Ha iniziato ad allenare a 17 anni e non si è ancora fermato. Allenatore Nazionale con specializzazione nel settore giovanile ha allenato la serie A2 femminile dal 2001 al 2005, raggiungendo anche diverse finali Nazionali giovanili. Nel 2007 entra nell'Asd Floriano Gallesi e organizza per 3 anni i Champions' Camp vacanze Multisportive sull'appennino modenese. Da pochi mesi presidente della Polisportiva G. Pico, è dirigente presso la Polisportiva Nazareno a Carpi ed è allenatore del Basket Cavezzo militante in Serie B nazionale.*

MODENA

Quattro corsi gratuiti di pesca

La Provincia di Modena, in collaborazione con Servizio veterinario di sanità pubblica, Apas sezione di Modena, Cpm Fly Modena, Spinning Club Italia, organizza la prima "Scuola nel fiume", corso gratuito teorico-pratico di pesca ed ecologia delle acque interne. In programma quattro corsi: pesca a mosca, pesca spinning, carp fishing, pesca al colpo. Per informazioni è possibile rivolgersi alla Unità Organizzativa Programmazione faunistica ai seguenti recapiti: pagliai.d@provincia.modena.it; vivarelli.l@provincia.modena.it, telefono 059/200713. Per iscriversi è sufficiente compilare il modulo disponibile sul sito della Provincia di Modena all'indirizzo http://www.provincia.modena.it entro il 29 febbraio indicando il/i corsi a cui si vuole partecipare.

Il modulo compilato deve essere trasmesso a Unità Organizzativa Programmazione Faunistica della Provincia di Modena, Via Scaglia Est 15, 41126 Modena. E' possibile anche la trasmissione della domanda in allegato ai seguenti indirizzi: pagliai.d@provincia.modena.it; vivarelli.l@provincia.modena.it

VALLI

Le Valli Le Partite sono al top dei paesaggi rurali storici italiani

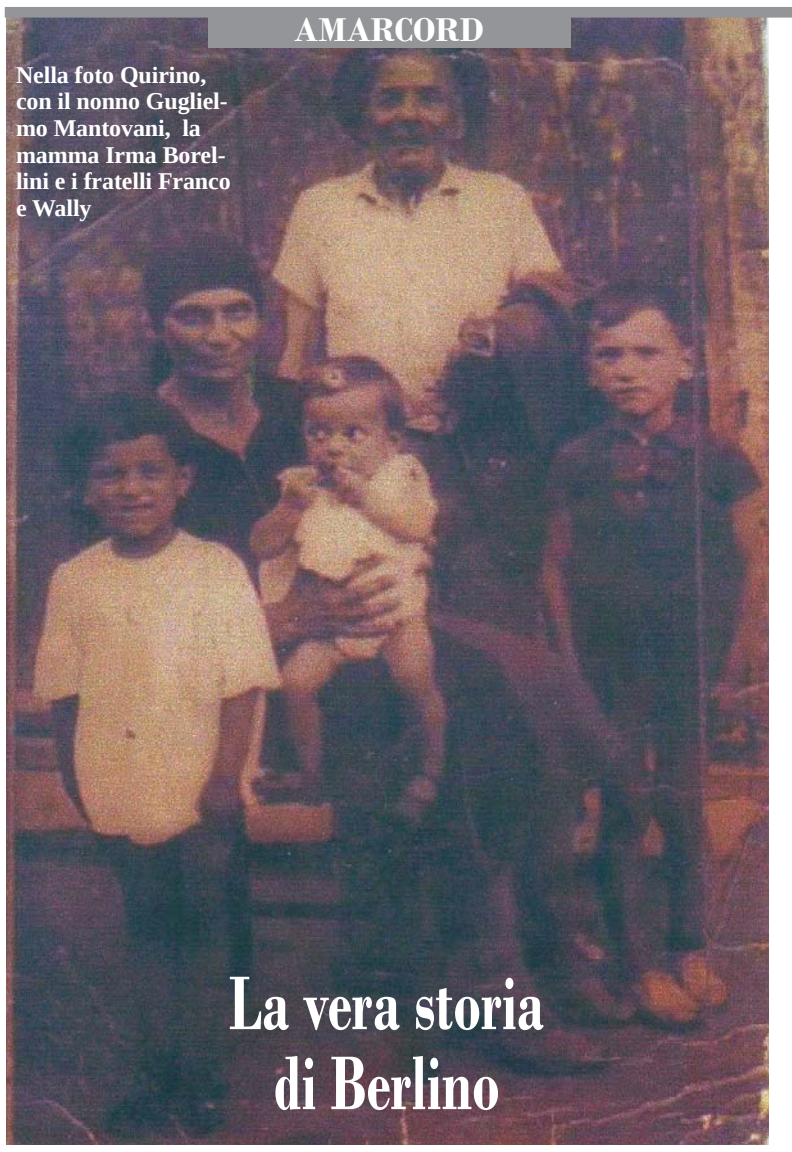
In occasione del 150° dell'Unità d'Italia è stata pubblicata dalla casa editrice Laterza il volume "Paesaggi Rurali Storici", con prefazioni prestigiose a partire da quella del Presidente della Repubblica **Giorgio Napolitano**, il Ministro dell'Agricoltura ed il Direttore della Sezione Nazionale dell'Unesco. Il lavoro è stato frutto di approfondimenti e valutazioni svolte dalle principali università nazionali: per quanto attiene l'Emilia Romagna lo studio è stato svolto a cura dell'Università di Bologna, coordinato dal professor **Franco Cazzola**.

Nell'ambito della ricognizione effettuata sull'intero territorio nazionale sono stati individuati 123 paesaggi rurali storici, per l'Emilia Romagna ne sono stati segnalati 6 all'interno dei quali figura il "Comprensorio di bonifica Valli le Partite". E' un riconoscimento significativo, in primis perché conferma ancora una volta il notevole valore storico del nostro patrimonio paesaggistico e territoriale, facendolo rientrare fra gli elementi fondanti e identitari della regione, in secondo luogo perché costituisce ulteriore stimolo alla sua conoscenza e valorizzazione sia attuale che di prospettiva. Negli anni scorsi molti semi sono stati gettati: devo dire che alcuni hanno dato i frutti sperati, alcuni inattesi tipo questo riconoscimento, altri purtroppo meno. Credo però che la strada sia giusta ed occorra proseguire, cercando la collaborazione con chi mostra spirito innovativo, costruttivo e soprattutto senso di appartenenza collettivo.

La strada della valorizzazione è quella giusta e occorre sfruttare le opportunità ulteriori che si stanno aprendo quali il Centro logistico di Portovecchio o la riflessione più generale che si sta facendo all'interno del laboratorio di urbanistica partecipata, che sta riflettendo fra le altre cose, anche sulla campagna e sulle sue prospettive. A breve saranno peraltro messi in vendita terreni agricoli demaniali, non credo che quelli attigui a Portovecchio saranno esclusi per molto tempo da quella prospettiva Per quale motivo non pensare un progetto di rilievo a beneficio della collettività in quei terreni: penso per esempio alle esperienze dei gruppi di acquisto terreni da parte di giovani . Il valore che ci arriva dal passato è un'eredità preziosa che deve essere, assieme all'impegno, uno degli stimoli per costruire il futuro: il riconoscimento nazionale ne è ulteriore stimolo.

ANNA GRECO

AMARCORD



Nella foto Quirino, con il nonno Guglielmo Mantovani, la mamma Irma Borellini e i fratelli Franco e Wally

La vera storia di Berlino

Sono nato a Mirandola, nel Castello Pico, nel 1942. Mia madre voleva chiamarmi Guerino, ma le dissero che in tempo di guerra non si poteva e così mi misero nome Quirino. Fino ad un anno mi avevano lasciato in un box, costruito con quattro asce e alcuni sacchi, così restavo a sedere e non andavo in giro per la casa. A otto mesi mi facevano fare qualche passetto per il corridoio tenendomi per mano. Mia madre però non sapeva che camminavo già. Lo facevo di nascosto con mia sorella e questo era il nostro segreto. Così quando un po' di tempo dopo mia madre provò a farmi camminare, la lasciai esterrefatta, visto che andavo già di corsa. Quando avevo tre anni abitavamo nella parte nord del Castello, dove c'erano due terrazze in ferro battuto, costruite da mio nonno **Guglielmo**, una delle quali era occupata dalla mia famiglia. Un giorno, mi ha raccontato in seguito mia sorella, avevo scavalcato la ringhiera del terrazzo ed ero andato a passeggiare sul cordolo del muro, largo circa 40 centimetri. Quando mia madre mi vede, impallidisce, e solo dopo vari tentativi riescono ad afferrarmi per un braccio e portarmi "in salvo". Purtroppo la colpa della mia pericolosa fuga se la prende mia sorella che viene punita con un bel po' "ad scupason". In quel periodo i tedeschi stazionavano con qualche pesante mezzo da guerra tra il prato di fronte all'ex caserma dei carabinieri e il viale. Io andavo sempre da loro per racimolare qualcosa da mangiare: pane, cioccolata ecc. I soldati giocavano con me, lanciandomi in alto e riprendendomi subito in braccio. Evidentemente ricordavo loro i figli piccoli che avevano a casa. Così quando mia madre mi cercava, diceva con le altre signore che abitavano nel Castello: «Al sarà andaa a Berlino, lè sempar là», riferendosi alle mie "frequentazioni" con i soldati tedeschi. E così cominciarono a chiamarmi "Berlino". La miseria del dopoguerra era quasi finita e noi ragazzi, arrivati all'età di 12- 13 -14 anni, trovavamo da lavorare nei negozi. Così un giorno **Francesco Gavioli**, che faceva il macellaio da **Goldoni**, mi dice: «Berlino, **Giovanni Foschieri** cerca un commesso, vai a sentire!». Così a tredici anni diventai un macellaio. Nel frattempo ero caduto mentre giocavo a calcio e mi avevano ingessato il braccio sinistro. Passano una decina di giorni e Giovanni mi dice: «Quanto devi tenerlo quel braccio al collo? Chiama la mutua e senti cosa ti dicono». Allora decido di telefonare alla mutua. «Qui parla Berlino» mi qualifico. Dall'altra parte sento una voce allarmata che dice: «Presto chiama il direttore, c'è un'interurbana dalla Germania…». Attendo in linea qualche minuto. Poi sento una voce autorevole: «Chi parla, sono il direttore». E io rispondo: «Sono Berlino e volevo sapere quando potete togliermi il gesso» «Ma come? – mi fa lui – non avete un'ortopedia lì in Germania?». «No, io sono Berlino di Mirandola». Insomma la confusione era massima: in mutua nessuno ci capiva più niente e Giovanni Foschieri, che dietro di me e aveva ascoltato la telefonata, rideva come un pazzo. Alla fine, chiarito l'equivoco, si mettono a ridere anche gli impiegati, direttore incluso che poi mi fissa la data per togliere il gesso. Questa è una prima parte della storia di Quirino Mantovani, scusate "Berlino"…

QUIRINO "BERLINO" MANTOVANI