

## A cura dei soci di Sportivamente

Eccoci tornati! BEN TROVATI!

Anche quest'anno abbiamo iniziato alla grande grazie alla vostra partecipazione!

Siamo nuovamente operativi anche con il giornalino, uno strumento nato dalla voglia di condividere idee, esperienze e soprattutto lo spirito partecipativo dell'associazione.

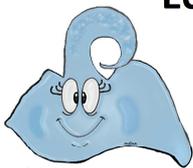
Quest'anno ci sono state alcune novità che hanno ampliato l'attività dell'associazione: la prima, e la più bella, è il progetto A LEZIONI DI SPORT attraverso il quale **Sportivamente organizza attività anche in palestra avvalendosi di istruttori specializzati che all'interno della lezione alterneranno la pratica di diversi sport (calcio, pallavolo, basket, pallamano e nuoto). La scelta si fonda sulla convinzione che una specializzazione sportiva sotto i 10 anni vada in parte a condizionare il completo sviluppo di una motricità di base che abbisogna di stimoli variati che solo la pratica di diversi sport può donare.**

**I corsi si tengono presso la palestra delle scuole Elia, il martedì e il giovedì dalle 17,00 alle 18,30 e presso la piscina delle D. Savio con orari da concordare.**

La seconda novità consiste in una maggiore disponibilità di spazi acqua che **ci permette di allargare l'offerta di orario per la scuola nuoto; ancora non siamo riusciti a partire come si dovrebbe in quanto i nuovi orari sono stati concessi in corso d'opera e siamo in attesa di iscrizioni per avviare i corsi.**

**Grazie ancora per aver scelto di stare con noi e buona lettura!**

## Ecco le attività per i bambini dai 5 anni secondo il ministero della salute!



I pediatri consigliano di far imparare a nuotare ai bambini già nella primissima infanzia (in età prescolare), essendo il **nuoto** uno sport completo e che si presta a essere praticato fin da piccoli poiché l'acqua è per il bambino il mezzo più naturale e congeniale.

Rimane comunque difficile stilare una classifica degli sport più o meno indicati per i bambini.

Ad esempio, per un maschio è preferibile essere avviato al calcio o alla pallacanestro? Per una bambina, danza o nuoto?

I genitori che desiderano per il proprio bambino una determinata attività sportiva possono proporgliela ma l'ideale, secondo gli esperti dell'età evolutiva, sarebbe che i genitori facessero sperimentare al figlio che frequenta il primo triennio della scuola elementare diverse discipline così da far scegliere lo stesso interessato sulla base delle proprie preferenze, abilità e caratteristiche cliniche e morfo-funzionali.

In generale, **fino ai 7-8 anni** sarebbe opportuno che il bambino praticasse attività quali **atletica leggera (marcia, corse, salti, lanci), nuoto, ginnastica.**

Attività, cioè, complete e che coinvolgono in maniera bilanciata i diversi apparati. Oppure, nel caso di sport "asimmetrici" come **lascherma, il tennis, il tiro con l'arco** o di attività che sollecitano in modo particolare la schiena (ad esempio la **danza** e la **ginnastica artistica**), sarebbe indicata l'associazione con una pratica in grado di "compensare" e ridistribuire l'impegno.

Teniamo presente che, comunque, è sempre il medico pediatra il migliore alleato nel momento della scelta di un'attività fisica adatta al nostro bambino.

Gli sport che si possono consigliare per **prevenire o correggere atteggiamenti viziati o anomali della postura** in età evolutiva (detti "paramorfismi" muscolo-scheletrici come, ad esempio, spalle spioventi, lieve scoliosi, dorso curvo, iperlordosi lombare, piede piatto) sono:

• **nuoto**

•pallacanestro

•pallavolo

•ginnastica (attività di base propedeutica per tutte le discipline sportive)

Le discipline sportive collettive sono in genere apprezzate dai bambini dai 7-8 anni in poi

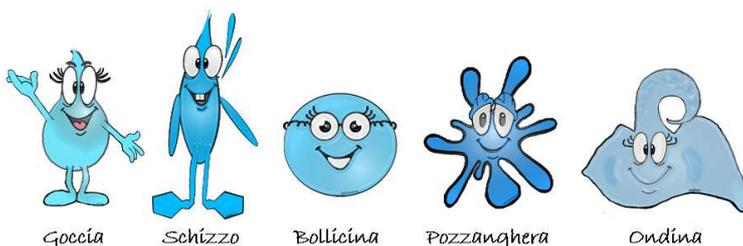
(calcio, pallavolo, pallacanestro, pallanuoto e i meno comuni, per i giovanissimi, rugby, pallamano, hockey) in quanto riescono a coniugare con l'impegno atletico l'aspetto ludico e lo spirito di squadra, cioè la collaborazione al fine di conseguire un risultato.

Gli sport individuali (ginnastica, sci, nuoto, ciclismo, canottaggio, scherma, arti marziali eccetera) richiedono la capacità di resistere alla fatica, la capacità di concentrazione, il senso di responsabilità.

[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_3\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=16](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=16)

**Bè allora, A lezioni di sport è una buona scelta!**

## Un po' di impegno sociale a tutela dalle persone deboli



La **Campagna trasparenza e diritti** è un campagna che ha preso avvio con la sottoscrizione di un appello nel quale si chiede alla Regione Marche di applicare la normativa nazionale sui livelli essenziali di assistenza e di regolamentare – in maniera partecipata – i servizi socio sanitari rivolti alle fasce più deboli della popolazione: persone con grave disabilità, soggetti con demenza o problematiche psichiatriche, anziani malati non autosufficienti.

Dopo un primo incontro avuto ai primi di ottobre 2012, con l'assessore alla salute, Mezzolani, il quale riconosce le difficoltà presenti si era impegnato ad un primo confronto da realizzarsi entro lo stesso mese, da parte della Regione non c'è più stata alcuna convocazione. Intanto cresce l'adesione alla Campagna, anche da parte degli enti locali che si trovano spesso ad assumere oneri che in base alla normativa sui livelli essenziali di assistenza dovrebbero essere di competenza del servizio sanitario.

La Campagna chiede inoltre una regolamentazione di questi servizi in modo che tutti i cittadini della Regione Marche abbiano la stessa possibilità di accedere ai servizi che devono essere uniformati anche riguardo organizzazione, figure professionali e costi. Oggi nella nostra Regione, non solo non esiste uniformità di offerta di servizi (domiciliari diurni e residenziali), ma gli stessi presentano importanti difformità di tipo organizzativo a causa di mancata disposizione regionali. In questa situazione, nelle convenzioni che l'Azienda sanitaria unica regionale stipula con i gestori dei servizi, si constata la volontà di ridurre le spese trasferendole sugli utenti o sui Comuni. Una situazione particolarmente evidente nei servizi residenziali di salute mentale in quelli diurni e residenziali per persone con grave disabilità.

Si è invece in presenza di una situazione caratterizzata da discrezionalità che rischia di sfociare nel clientelismo. Intervenire nelle direzioni indicate dalla Campagna determinerebbe che in tutto il territorio regionale gli utenti possono avere identiche condizioni di accesso e la possibilità di fruire di ciò che hanno bisogno. Servizi obbligatori per legge di cui le persone hanno esigenza e diritto.

Ciò che ha fatto la regione Marche è stato proporre due delibere che fanno un salto all'indietro di 50 anni in particolare:

- la **delibera 1011** che propone come modello la creazione di grandi contenitori indifferenziati, strutture da non meno di 20 posti (modulo) accorpate tra loro ed indifferentemente rivolte a persone con demenza, disabili, anziani non autosufficienti, persone con disturbi mentali. Interessa la qualità della vita, il rapporto con il territorio, una prospettiva inclusiva degli interventi? A cosa, o a chi, è utile la concentrazione delle persone utenti dei servizi in strutture di questo tipo?

- La **delibera 1195** che stabilisce che in alcuni servizi per persone con disabilità grave, anziani non autosufficienti e persone con disturbi mentali, le tariffe a carico di utenti e Comuni siano aumentate, rispetto alle indicazioni nazionali, con corrispondente diminuzione delle quote a carico della sanità regionale. Con il rischio concreto di rendere impossibile l'accesso a servizi essenziali. È accettabile una prospettiva di questo tipo?
- 

Dopo lunga ricerca di tavoli di concertazioni che non hanno prodotti i risultati sperati la Campagna Trasparenza e diritti indice una

**Manifestazione**

**martedì 26 novembre 2013 ore 10,30 –**

**presidio davanti la sede del Consiglio regionale per il ritiro delle delibere 1011 e 1195!**

La nostra associazione è a favore della Campagna e invitiamo chiunque voglia partecipare a farlo presente, alcuni di noi parteciperanno con la Cooperativa Papa Giovanni XXIII che fa parte delle organizzazioni aderenti alla Campagna.

<http://www.grusol.it/vocesociale/22-05-13.PDF>

<http://leamarche.blogspot.it/>

## PROTAGONISTA DEL MESE... LA ZUCCA: dolce e adattabile

*Da solo e accoppiate, le zucche possono diventare regine della tavola invernale con mille ricette dall'antipasto al dolce.*

*Ricca di caroteni e povera di calorie, la zucca è dolce ma ha un ridotto contenuto di carboidrati, sazia senza appesantire ed è tra gli ortaggi più eclettici, capace di adattarsi a primi, antipasti, contorni e dolci.*

*Un frutto dell'orto un po' dimenticato in molte zone d'Italia ma che merita di essere riscoperto non solo per la sua economicità e versatilità, ma anche perché sano e gustosissimo.*

*A patto che sia consumato senza eccessiva aggiunta di condimenti e intingoli. La zucca, infatti, ama accompagnarsi con cibi ricchi: ama il burro, i formaggi, la salciccia, va a nozze con la pasta all'uovo e con il risotto.*

*Da sola diventa crema zuppa, gratin o contorno. TUTTE LE VARIETA', vuote o piene, pesanti o leggere, estive o invernali: le zucche che comunemente consumiamo in cucina appartengono famiglia delle cucurbitacee, come le zucchine, ma sono quelle delle varietà MAXIMA e MOSCATA. Alla CURCUBITA MAXIMA appartengono le grosse zucche d'inverno e si consumano a piena maturazione quando la polpa raggiunge il massimo del giusto e della tipica dolcezza fondente. Il colore della scorza varia dal verde grigio al giallo arancio al rossiccio.*

*le zucche della varietà MOSCATA sono invece claviformi, oblunghe abuccia gialla o arancio ruggine ma anche verde screziata, quando sono acerbe.*

*Insomma di zucche ce n'è di tutti i gusti e sono proprio tutti giusti mangiarla è proprio una bontà che male non ti fa in più, come si sa, se la verdura è di stagione aiuta la tasca e la prevenzione!!!!*

**BUON APPETITO!!!!**

## Ricetta



Pasta "facilefacile Anna"  
Ingredienti: (per 4 persone)  
4 etti di speck  
3 spicchi d'aglio  
pomodorini pachino  
rucola  
peperoncino

**RIPROPONIAMO**

### UNA DELLE RICETTE DI MIGLIOR SUCCESSO!

*Mentre la pasta è in cottura, faccio soffriggere in un tegame aglio, speck tagliato a listarelle, peperoncino e pomodorini tagliati a metà e precedentemente lavati. Quando questi sono cotti, aggiungo rucola fresca a piacere. Spadello la pasta scolata nel sughetto e aggiungo abbondante parmigiano.*

## Newssime

**LE DATE DELLE LEZIONI APERTE IN PISCINA A CUI TUTTI I FAMILIARI, AIMCI E PARENTI POSSONO ENTRARE SONO:**

**MARTEDÌ 17 DICEMBRE E  
VENERDÌ 20 DICEMBRE.**

**DIAMO IL BENVENUTO AI NUOVI ISTRUTTORI DEL PROGETTO "A LEZIONI DI SPORT" E LI RINGRAZIAMO PER IL LORO ENTUSIASMO.**

**GRAZIE DAVIDE, ALICE, ALESSANDRO, LAURA E ROBERTO!**



**LA REDAZIONE INFORMA ...**

*Per partecipare alla stesura dei prossimi numeri del giornalino di Sportivamente può inviare idee - storie - disegni e ricette all'indirizzo di posta elettronica [asd.sportivamente@yahoo.it](mailto:asd.sportivamente@yahoo.it) o contattare gli istruttori. Scriveteci visto che il giornalino è la voce dei soci!*



**CAMPAGNA "TRASPARENZA E DIRITTI"**

**COMITATO ASSOCIAZIONI TUTELA**



# **MANIFESTAZIONE**

**Martedì 26 novembre 2013**

**ore 10,30**

**Presidio davanti la sede del Consiglio regionale**

***Per il ritiro delle delibere 1011 e 1195***

***CONTRO OGNI FORMA DI  
ISTITUZIONALIZZAZIONE DELLE PERSONE  
NON AUTOSUFFICIENTI***

***LA SANITA' REGIONALE NON PUÒ FARE  
CASSA SUI PIÙ DEBOLI***

**La delibera 1011** propone un inaccettabile ritorno al passato, proponendo come modello la creazione di grandi contenitori indifferenziati. Strutture da non meno di 20 posti (*modulo*) accorpate tra loro ed indifferentemente rivolte a persone con demenza, disabili, anziani non autosufficienti, persone con disturbi mentali. Interessa la qualità di vita, il rapporto con il territorio, una prospettiva inclusiva degli interventi? A cosa, o a chi, è utile la concentrazione delle persone utenti dei servizi in strutture di questo tipo?

**La delibera 1195** stabilisce che in alcuni servizi per persone con disabilità grave, anziani non autosufficienti e persone con disturbi mentali, le tariffe a carico di utenti e Comuni siano aumentate, rispetto alle indicazioni nazionali, con corrispondente diminuzione delle quote a carico della sanità regionale. Con il rischio concreto di rendere impossibile l'accesso a servizi essenziali. E' accettabile una prospettiva di questo tipo?