

Il convegno è valido
per ore 6 di aggiornamento
per i tecnici Libertas



CAMMINARE PER RINASCERE

convegno tecnico esperienziale

c/o "PERLA DEL GARDA" via Fenil Vecchio nr. 9 – Lonato del Garda (BS)

22 OTTOBRE 2022

CREARE VALORE CONDIVISO

con il contributo di:



Kiwanis
COMITATO ITALIANO CON SOCCORSO
DIREZIONE E COORDINAMENTO

Spot & Sport
Communication

con il patrocinio di:



CENTRO NAZIONALE SPORTIVO
LIBERTAS

con la collaborazione:



con il patronato di:





SILVIA SILISTRINI
Presidente Cps Libertas
di Brescia Comitato promotore

“LO SPORT NON COME FINE MA COME MEZZO E VEICOLO PER LA RICERCA, PER UNA VITA MIGLIORE, PER TUTTI”.

Il Nostro dovere come Ente di promozione sportiva e APS è quella di far scoprire nuove opportunità e nuove risorse con le quali si può insieme, migliorare e cambiare il mondo”.

► Grazie all’esperienza raccolta direttamente sul territorio bresciano attraverso la realizzazione dei due progetti “intrecci: educare al movimento” e “promuovere sport e salute: una sportiva educazione per una sana crescita” con il contributo di fondazione Cariplo-regione Lombardia e dopo l’ultima esperienza formativa, culturale e sportiva del Progetto “Gioca allo Sport. Cambia il mondo”, che ha coinvolto a livello nazionale oltre 50 Centri territoriali Libertas, tra cui il nostro, abbiamo sentito il dovere come ente di promozione sportiva e sociale di offrire la possibilità alle nostre associazioni e realtà attive sul territorio di portare la propria ricerca ed esperienza concreta a conoscenza della collettività creando valore condiviso.

► L’obiettivo perseguito in questi ultimi anni è stato sempre quello di creare, con gli strumenti tipici dello sport, una rete di sostegno che generasse luoghi e spazi in cui, soprattutto i soggetti più fragili, potessero recuperare socialità e opportunità relazionali e di vita migliore, con occasioni e risorse nuove.

► In tale contesto, in sinergia con la Fondazione Aiuto Ricerca Malattie Rare e con i Responsabili Libertas di settore, nasce il convegno tecnico esperienziale “Camminare per rinascere” – creare valore condiviso, che ha tra gli obiettivi lo Sport e la Salute, tematiche fondamentali dell’ Agenda 2030 dell’ ONU, per uno sviluppo sostenibile; scopo dell’ evento è quello di sensibilizzare sul benessere fisico, psicologico e pedagogico derivante dal movimento e sull’attività all’aria aperta.

► Lo Sport del futuro non può prescindere dal diritto di ognuno di prendere parte alla vita sociale, vivendo dell’ esperienza sportiva come strumento di crescita personale e collettiva, di inclusione, di rinascita e di cura. Dobbiamo pensare allo Sport anche come un volano per la ricerca scientifica.

► Il convegno vuole essere pertanto un momento di confronto, una camminata il mattino e a seguire una contaminazione di Salute e Sport, con esperienze e testimonianze, come con lo sport riusciamo ad integrare e migliorare la qualità della vita sociale e delle relazioni anche con persone affette da malattia e/o bambini e ragazzi affetti da disabilità cognitive.

► Per questo dobbiamo incentivare ancora di più la nostra opera di ricerca e di sostegno.

UNITI SI PUÒ.



Come Presidente del CNS Libertas è per me sempre un immenso piacere condividere la mia passione per lo sport con chi mi sta vicino, e sentire le Istituzioni così vicine per supportare questo tema importante.

► Lo sport è opportunità di cambiamento, risorsa interna, resilienza. Per tutti questi motivi lavoriamo per sostenere alcune delle fragilità che incidono sulla qualità della vita dei cittadini, per rendere concreto il pieno esercizio il diritto alla felicità e alla piena realizzazione di sé.

► Perché lo sport è CURA.

ANDREA PANTANO
Presidente Centro Nazionale
Sportivo Libertas



Il Panathlon è un Movimento internazionale per la promozione e la diffusione della cultura e dell’etica sportiva, secondo il riconoscimento ufficiale del CIO, e si propone di approfondire, divulgare e difendere i valori dello sport inteso come strumento di formazione e di valorizzazione della persona e come veicolo di solidarietà tra gli uomini ed i popoli. Il termine “Panathlon”, proveniente dalla lingua greca, può essere tradotto con l’espressione “insieme delle discipline sportive”, mentre il motto “Ludis Jungit” significa “uniti dallo sport”.



dr. ROBERTO CORONA
 Presidente
 Lions Club Valsabbia
 lions.valsabbia@gmail.com



Lions Clubs International (LCI) è la più grande associazione non governativa del mondo per i servizi umanitari.

Conta quasi un milione e mezzo di soci in tutto il mondo, distribuiti in oltre 200 paesi, ed ha oltre 100 anni di vita, essendo stata fondata in USA nel 1917 da Melvin Jones.

In Italia i Lions sono poco meno di 40.000, 1368 club distribuiti in 17 aree chiamate distretti.

Nelle province di Brescia, Bergamo e Mantova, che convergono a formare il Distretto IB2, ci sono 57 Club che complessivamente contano quasi 1.500 soci.

Il principio di base del lionismo è il "We Serve", noi serviamo, perché ciascun socio e Lions Club ha come principale obiettivo quello di svolgere attività di servizio, quindi fare del bene per rispondere ai bisogni del mondo e delle proprie comunità.

La zona del Garda comprende una decina di Club, tra cui il Valsabbia, che conta attual-



mente 30 soci. L'attività di servizio del Lions Club Valsabbia ha un duplice orientamento.

In primo luogo sostenere il proprio territorio, attraverso iniziative che hanno lo scopo di migliorare la comunità di cui i soci del Club sono parte.

Oltre a ciò, ogni Lions Club (tra cui il Valsabbia) sostiene le cosiddette aree di servizio globale del mondo, che negli ultimi anni riguardavano il diabete, la fame, l'ambiente, il cancro giovanile e la vista.

Il Lions Club Valsabbia è stato fondato nell'ottobre del 1968 e in oltre 50 anni di attività ha aiutato molti paesi e persone della valle in molteplici settori, quello sanitario, civile, sociale, culturale e di opinione, perché "dove c'è bisogno, lì c'è un lion".

Quali saranno i prossimi obiettivi di servizio del Lions Club Valsabbia?

Essere sempre vicini ai più deboli.

Il Lions Club Valsabbia è vicino alla tematica delle malattie rare. Recentemente ha dato sostegno alla realizzazione sul territorio di un progetto legato all'Alzheimer

ed è in fase di completamento il progetto "Borgo Raccolto" che ha come obiettivo quello di offrire la possibilità a ragazzi e ragazze con difficoltà di mettersi alla prova e sperimentarsi in attività legate all'accoglienza turistica e all'agricoltura in un contesto sociale ospitale. Per questo è stato scelto Prandaglio, piccolo borgo montano affacciato sul Garda che ancora offre la possibilità di investire sulle relazioni di comunità. In questo luogo è stato acquistato un terreno che i ragazzi hanno iniziato a coltivare con piante aromatiche destinate alla trasformazione ed alla vendita. E' stato altresì acquisito un immobile rustico in fase di ristrutturazione da adibire alla piccola ricezione turistica (Bed & Breakfast). Il tutto gestito interamente dai ragazzi affiancati da educatori e volontari. E' altresì in programma l'acquisto di un altro immobile pensato per il "Dopo di Noi" nel quale i ragazzi possano vivere esperienze di autonomia e di co-housing. Manifestazione di solidarietà e generosità da parte dei residenti di questo Borgo si è realizzata con la

messa a disposizione gratuita di altri terreni nei quali, tra le altre cose, si sta realizzando un apiario ed un uliveto. Lions Club Valsabbia e Associazione Agri-officina sono oggi in partnership per la realizzazione di questo progetto ambizioso ed impegnativo sotto molti aspetti ma solo con sacrificio ed impegno è possibile offrire alla comunità qualcosa di grande e duraturo e per questo abbiamo bisogno di tutti perché se un uomo sogna da solo, il sogno probabilmente rimane solo un sogno. Ma se molti uomini sognano la stessa cosa, allora il sogno potrà diventare realtà!





Cav. del Lavoro
dott.ssa DANIELA
GENNARO GUADALUPI
Presidente Fondazione
A.R.M.R. ETS
Aiuto Ricerca Malattie Rare
segreteria@presidenza@armr.it

soci ed il futuro dell'idea originale con i valori che fin dall'inizio, nel 1993, ci hanno unito e continuano ad alimentare il nostro agire, con amicizia e con abnegazione, all'insegna del puro volontariato.

Diventata Fondazione A.R.M.R. ha incrementato i suoi sforzi per raggiungere sempre maggiori risultati per sostenere i giovani, ma promettenti ricercatori che attraverso un Bando Internazionale, basato solo sulla meritocrazia, si impegnano a svolgere il loro lavoro presso i Laboratori di Ricerca dell'Ist. Farmacologico Mario Negri di Ranica e al Km Rosso di Bergamo per cercare nuove terapie per curare e migliorare la vita di tanti sfortunati bambini e "non bambini" affetti da malattie Rare.

Le Malattie Rare oggi conosciute sono più di 7.000 e nel loro complesso rappresentano il 10% delle patologie umane.

Per questo abbiamo incrementato il valore delle borse di studio per consentire ai giovani ricercatori di realizzare i loro ideali.

Oltre alle Borse di Studio, sosteniamo la Ricerca anche attraverso Premi speciali, Sostegni ai vari Dipartimenti per acquisto strumenti e reagenti di laboratorio, Career Development Program, Paper Award e Grant di Studio.

I Grant di Studio, sono importantissimi perché con il nostro sostegno i Ricercatori hanno la possibilità di partecipare a Congressi Nazionali e internazionali molto importanti sia per il confronto con i loro colleghi che per la loro crescita.

In questi 28 anni di lavoro, la Fondazione A.R.M.R. ha consegnato oltre 300 e Borse di Studio, Grant e sostegni per la Ricerca.

Anche se bloccati dalla pandemia che ha ridotto a zero le nostre manifestazioni pubbliche, nel 2020 e nel 2021 siamo riusciti, grazie anche alle nostre Delegazioni sparse nelle varie regioni, a donare rispettivamente ben 220.000 e 276.000 euro alla Ricerca.

Siamo riusciti a raggiungere questa importante erogazione, grazie ai nostri Donatori, Sostenitori e Amici di A.R.M.R. che hanno un ruolo prezioso e molto importante perché grazie alle loro generose donazioni, riusciamo a raggiungere i nostri obiettivi, cioè Sostenere attraverso i Ricercatori, la Ricerca.

Tutte le donazioni intestate alla Fondazione A.R.M.R., ci pervengono attraverso bonifici delle nostre Banche completi di tutti i dati relativi al donatore, in modo si possa emettere regolare ricevuta fiscale deducibile fiscalmente, secondo la normativa vigente.

Dobbiamo ringraziare anche tutti i nostri volontari che in tempi normali, ci aiutano ad organizzare numerose manifestazioni per raccolta fondi, come banchetti di offerte sulle piazze, cene solidali, gare golf, tornei di tennis, torneo di burraco e offerte di oggetti prodotti da loro stessi.

Un attivo gruppo di volontarie, si è specializzato anche nella produzione di gioielli di bigiotteria, borse, accessori femminili usando materiali diversi, che vengono offerti in manifestazioni pubbliche. Il ricavato viene donato ad A.R.M.R.

Siamo presenti anche nelle scuole che, grazie alla disponibilità dei nostri ricercatori, presentiamo la ricerca e le problematiche delle malattie rare, per sensibilizzare gli studenti quanto è importante aiutare la Ricerca.

"CASA FEDERICO" la prima struttura abitativa A.R.M.R. (sita in Via Giovanni Pezzotta, 5 - Bergamo) ricevuta con lascito testamentario dalla Sig.ra Nicoletta Mangioni in memoria del figlio Federico, morto giovanissimo per una malattia rara, che ci permette di ospitare gratuitamente le famiglie di bambini malati di Malattie Rare, che avranno bisogno per cure ed esami di soggiornare nella nostra provincia e nostri ricercatori che vengono da regioni lontane.

Questo nostro impegno è divenuto un circolo virtuoso:

**IL TUO DONO DI TEMPO
IL TUO DONO DI CAPACITÀ
IL TUO DONO DI DENARO
DIVENTA VERO LAVORO
PER I RICERCATORI
E RITORNA DONO A I MALATI
DI MALATTIE RARE**

e di questo ne siamo fieri e troviamo la forza per andarci sempre avanti!



Delegazione Brescia
Delegazione Orobio
Delegazione Sebino
Delegazione ValCalepio

www.armr.it





dott. MATTEO FABERI
psicologo, docente TFA
sostegno Università degli
Studi di Verona;
formatore Libertas di
area generale e
di Nordic Walking

Relatore di: „USO DEI BASTONCINI PER RISPONDERE AI BISOGNI EDUCATIVI DI BAMBINI E RAGAZZI”

Matteo Faberi è psicologo, rieducatore uditivo A.I.T. Berard, formatore Libertas. È insegnante al corso di specializzazione per insegnanti di sostegno, TFA, presso l'Università degli Studi di Verona.

► Ha elaborato un approccio all'educazione ed all'educazione speciale, chiamato Psicopedagogia dello sviluppo: si prefigge di studiare modalità educative che permettano ad ogni uomo, fin da piccolo, di esprimere appieno le sue potenzialità, tenendo ben presente e rispettando lo sviluppo tipico, la sua logica e i suoi tempi, scanditi dalla "matrice fondamentale dello sviluppo".

► Lavora in ottica preventiva, educativa e rieducativa con bambini e ragazzi, dai primi giorni di vita all'adolescenza.

► Usa vari metodi per rispondere ai bisogni educativi di ciascun piccolo uomo. Con Gianni Lombardi, ha elaborato una modalità di utilizzo dei bastoncini di Nordic Walking per rispondere ai bisogni educativi speciali di bambini e ragazzi con difficoltà motorie, dello sviluppo, del linguaggio, dell'attenzione, dell'autostima, del comportamento e con autismo.

► Tra le sue pubblicazioni: *Bambini e ragazzi che chiedono aiuto e Passo dopo passo, insieme per una crescita armoniosa*, Edizioni del Rosone; *Psicopedagogia dello sviluppo*, FrancoAngeli.





GIANNI LOMBARDI
formatore Libertas di
Nordic Walking e
allenatore specialista FIDAL
di Atletica Leggera;
primo allenatore di
Marcel Jacobs (pluri medagliato
alle Olimpiadi di Tokyo)

Relatore di: „L’USO DEI BASTONCINI DAI BISOGNI EDUCATIVI ALLA PREPARAZIONE ATLETICA”

Allenatore è specialista F.I.D.A.L. formato al corso di Carlo Vittori dove ha appreso le basi fondamentali per essere un tecnico. Formatore nazionale Libertas – CONI in atletica e nordic walking. Ha maturato esperienze a livello internazionale in particolare con l’epathleta-ostacolista rumena Liliana Nastase. Per portare ad esperienze internazionali il suo decatleta Oscar Roberti si è inventato il meeting internazionale Multistars giunto quest’anno alla 35a edizione portando a 77 le presenze di nazioni con loro atleti. Ha introdotto nelle metodologie di allenamento il metodo propriocettivo che si basa sull’utilizzo dei bastoncini da nordic walking per stimolare il sistema neuro motorio nella sua totalità e non solo muscolare.

E’ stato il primo allenatore di Marcell Jacobs, medaglia d’oro ai campionati europei indoor 2021 sui 60 mt., medaglia d’oro sui 100mt. e nella 4x100mt. ai Giochi Olimpici di Tokyo 2021, medaglia d’oro sui 60 mt. ai campionati del mondo di Belgrado. E’ stato il primo atleta a cui ha chiesto di inserire nell’allenamento un paio di bastoncini di allenamento ...

La metodologia Lombardi è uno dei metodi propriocettivi che si basa sulla stimolazione del sistema neuro-motorio nella sua totalità e non solo muscolare, è composta da tutti gli esercizi che vanno a creare situazioni di instabilità per migliorare l’utilizzo dei segnali propriocettivi provenienti dalle parti periferiche del corpo, in particolare dagli arti inferiori.

L’obiettivo primario di questa metodologia è quello di rieducare i riflessi propriocettivi, per ottenere un miglior controllo della postura e delle articolazioni interessate.

Dopo studi approfonditi, Gianni – grazie anche ai suggerimenti dello psicologo Matteo Faberi – adatta l’utilizzo dei bastoncini da nordic walking alle esigenze dei bambini con difficoltà. Si sta rivelando uno strumento particolarmente interessante ed efficace dal punto di vista sia preventivo che educativo e rieducativo. Hanno elaborato questa metodica, che tuttora si sta ampliando e stanno organizzando corsi per divulgarla tra gli insegnanti di sostegno, istruttori di nordic walking, fisioterapisti.





RENATO BAVAGNOLI
 Responsabile Nazionale
 Trekking Libertas
 Progetto Outdoor
 Movimento Natura
 Benessere

Relatore di: „MUOVERSI PER ESSERE BELLI, GIOVANI E FELICI”

È quando si trova immerso nella natura che si sente veramente a proprio agio.
 Già, perchè Renato Bavagnoli si completa con le sue montagne e tutto ciò che racchiudono, con il bisogno di contatto con gli spazi aperti ed i panorami che si completano con essi.
 Guida escursionistica, guida del Parco nazionale di Nordic Walking, nonchè fondatore della prima scuola italiana per il movimento nelle malattie neurodegenerative.

Amante della natura e dei trekking lunghi, Renato Bavagnoli è stato il primo italiano ad avere attraversato le Alpi in solitaria, percorrendo 2.400 chilometri della Via Alpina da Trieste a Montecarlo, compiendo l'impresa in 93 giorni consecutivi.

Dice di sé: „Il cric crac delle ossa e l'età mi stanno inevitabilmente avviando sul viale del tramonto...”, ma c'è da scommetterci che non sarà così ancora per molto tempo.

| | | | |
|---|--|---|---|
|  | <p>PICCOLA GUIDA DI GESTI E CONSIGLI PER MIGLIORARE LA VITA DI TUTTI I GIORNI</p> | <p>TUTTE LE MATTINE appena scendi dal letto FAI COME Roberto Bolle</p>  | <p>Appoggia i talloni uno contro l'altro e spingi in fuori le punte dei piedi.</p>  <p>sarai obbligato a stare più dritto e creerà un nuovo circuito motorio</p> |
| <p>QUANDO CAMMINI GUARDA DAVANTI senza abbassare la testa</p>  | <p>Guardare dritti davanti a sé fa in modo che la testa sia in asse con il corpo e permette il corretto appoggio del piede</p>  <p>migliora la percezione dello spazio e aumenta l'autostima</p> | <p>QUANDO CAMMINI METTI UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO appoggiando bene il tallone</p>  | <p>Appoggiare il tallone a terra allunga il passo e migliora la stabilità</p>  <p>e riduci il rischio di cadute</p> |
| <p>QUANDO CAMMINI TIENI DUE EURO NEL JUKEBOX tirando le zip dei pantaloni</p>  | <p>Immagina di contrarre i glutei tenendo ferma una moneta e tirando all'indietro gli addominali</p>  <p>stabilizza il bacino, raddrizza la colonna vertebrale e avrai meno dolori alla schiena</p> | <p>QUANDO CAMMINI METTI IN MOSTRA I PETTORALI e spingi indietro alternativamente le braccia</p>  | <p>Ruotare le spalle e oscillare le braccia migliora la stabilità</p>  <p>alleggerisce il carico sulle vertebre e ti rende più giovane</p> |
| <p>QUANDO CAMMINI USA il TIC e TAC per darti un ritmo</p>  | <p>Dividi i movimenti identificandoli con un comando es. Tic. destra, Tac. sinistro</p>  <p>migliora la coordinazione e aumenta l'ampiezza del gesto</p> | <p>QUANDO CAMMINI SPOSTA IL TUO TRAGUARDO ogni giorno un metro in più</p>  | <p>IL COCKTAIL DI TREMOLO</p>  <ul style="list-style-type: none"> 40% TERAPIA medica 20% Movimento "outdoor" 20% Alimentazione sana e corretta 20% Tecniche di equilibrio psicofisico |



LIDIA MAZZOLA

Chinesiologo;
Consigliere Nazionale UNC;
Docente Formatore Nazionale CNS
Libertas in Area Generale-Metodologia.
Insegnamento- Allenamento;
Docente Formatore Nazionale CNS Libertas
nella disciplina del Nordic Walking;
Istruttore e Formatore di Nordic Walking
ANI APS S&S di cui è socio fondatore e
membro del Consiglio Direttivo e
del Comitato Scientifico.

Relatore di: „L'ARTE DEL CAMMINARE“

NORDIC WALKING LA DISCIPLINA AEROBICA "A LOW IMPACT" ADATTA A TUTTI

Praticato in Finlandia, fin dagli anni trenta, come metodo di allenamento estivo per lo sci di fondo, di fatto è solo nel 1997 che nasce sempre in Finlandia il Nordic Walking come disciplina aerobica codificata con la sua tecnica, il suo attrezzo specifico, arricchita da diversi esercizi di tonificazione e stretching,

In tutti questi anni si è diffuso in tutti i paesi del mondo ne sono nate tantissime scuole alcune addirittura ne hanno stravolto le caratteristiche di base,

In questa relazione saranno esposti i principi di base del gesto tecnico che distinguono il Nordic Walking da tutte le altre forme di cammino con i bastoncini.





ANGELA CACAMO
Responsabile Nazionale Libertas
settore Nordic Walking;
Consigliere CPS Libertas provin-
cia Milano;
Presidente Nordic Walking
Altomilanese A.S.D.

Relatore di: „NORDIC WALKING SPORTIVO – IL PIACERE DI FARE ATTIVITÀ SPORTIVA SEMPLICEMENTE CAMMINANDO”

- 2022 – Autrice del Regolamento Nordic Walking Agonistico Libertas.
- Docente Formatore Nazionale area discipline nordic walking.
- Giudice di Gara nordic walking.
- Istruttore Nordic Walking S.Na.Q.
- Tecnico Specializzato Children Nordic Walking
- Istruttore Fitwalking®.
- Operatore Remote Life Support SIAATIP (operatore di primo soccorso in ambito remoto e isolato).

➤ L'amore per la montagna e gli sport outdoor in genere, mi portano nel 2005 durante una vacanza in Alto Adige a conoscere il nordic walking che con le sue peculiarità, seppur ancora molto acerbo come sport in Italia, mi incuriosisce e allo stesso tempo mi appassiona. La pratica quotidiana del nordic walking si è via via trasformata nella voglia di scoprire la versatilità di questo sport sino ad intraprendere un percorso di studio e di formazione. Oggi il mio desiderio è quello di trasformare il nordic walking in cultura sportiva svecchiando il concetto che questa disciplina sia solo una alternativa di movimento ludico motorio prediletta dai gruppi di cammino. Il nordic walking può trasformarsi con intelligenza in uno sport completo, praticabile a livello competitivo da chiunque, anche da persone affette da disabilità. La tenacia, la sperimentazione, lo studio e la caparbia sono i miei strumenti di lavoro che giornalmente mi aiutano a costruire sempre di più un modello sportivo di qualità per diffondere la cultura del nordic walking agonistico.





dott. FILIPPO MANELLI
Dirigente Medico ASST
Bergamo EST Medicina e
Chirurgia d'Accettazione
e Urgenza

Relatori di: „PERCORSI NELLA SALUTE“

Il Dr. Filippo Manelli è attualmente Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Accettazione ed Urgenza dell'ASST Bergamo Est (che comprende i presidi di Seriate, Alzano Lombardo, Piario, Lovere). È laureato in Medicina presso l'Università degli Studi di Milano e Specializzato in Endocrinologia presso l'Università degli Studi di Brescia. Ha lavorato come dirigente Medico dal 2000 al 2019 presso l'Unità Operativa di

Emergenza ed Urgenza presso l'ASST Spedali Civili di Brescia come dirigente medico e referente per la qualità, dal 2019 al 2021 ha ricoperto il ruolo di Direttore della UO di Emergenza-Urgenza dell'ASST Valcamonica. È membro della Società Italiana di Emergenza Urgenza. Dal 1993 è giornalista iscritto nell'elenco dei pubblicisti dell'Ordine della Lombardia. È autore e coautore di numerosi lavori su riviste indicizzate.



dott. MARIA SOFIA COTELLI
Dirigente Medico ASST
Vallecamonica –
Ospedale di Esine;
Neurologa, socia Fondazione
ARMR Delegazione Brescia

La Dottoressa Cotelli dopo la laurea in Medicina e Chirurgia si è specializzata in Neurologia presso l'Università degli Studi di Brescia. Ha ottenuto due master in Biostatistica per la ricerca clinica ed in Machine learning all'Università di Padova. È autore e coautore di articoli su riviste indicizzate, di libri e capitoli di libri e reviewer per riviste scientifiche. Lavora come Neurologa presso la UO Neurologia presso l'ASST Valcamonica. I suoi principali interessi riguardano le patologie rare e neurodegenerative. Attualmente è professore a contratto presso la Facoltà di Scienze infermieristiche presso l'Università degli Studi di Brescia, sezione di Esine.

Nell'intervento proposto verrà valutata l'efficacia della camminata ed in particolare del Nordic Walking alla luce dei più recenti studi di letteratura nel trattamento di plurime patologie, metaboliche (in particolare la broncopneumopatia cronica ostruttiva, l'arteriopatia periferica, il diabete mellito) e neurologiche, quali, ad esempio, la malattia di Parkinson e la sclerosi multipla. Verrà fatto un breve cenno anche ai benefici del movimento e del nordic walking in particolari categorie di pazienti, obesi, sedentari, anziani, donne in menopausa.



GIUSEPPE DANESI
Consigliere Nazionale Libertas

Relatore di: Progetti presentati dal Centro Provinciale Sportivo Libertas Brescia

I progetti proposti dal CPS Libertas Brescia nascono da richieste prevenienti dal territorio e rispondenti agli obiettivi previsti dal Progetto Nazionale "Gioca allo sport. Cambia il mondo" Costruire laboratori sociali attraverso lo sport presentato dal CNS Libertas a Sport e Salute nell'ambito dell'AVVISO DESTINATO AGLI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA PER LA SELEZIONE DI PROGETTI FINALIZZATI ALLA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' SPORTIVA.

Nei progetti presentati è stata privilegiata la promozione sportiva nella fascia d'età 6-14 anni rientranti nel Target 1-2-5 con gli obiettivi, attraverso la pratica sportiva, del superamento dell'inattività, del disagio sociale e facilitare il dialogo interculturale e l'integrazione sociale.

Si vuole in particolare sottolineare la stretta correlazione fra movimento e apprendimento senza tralasciare l'aspetto sociale.



Nell'ottica del Convegno si evidenzia in particolare come nei progetti sia presente l'Azione Nordic Walking Children che, come agenzia educativa e leva sociale, contribuisce al superamento di varie difficoltà presenti nei bambini e ragazzi in età scolare con carenze sociali e psicoaffettive.

L'Azione prende spunto da una "ricercazione" che nostri Docenti e Istruttori hanno svolto con l'Università di Verona sull'utilizzo dei bastoncini di Nordic Walking per l'educazione e il

potenziamento dei prerequisiti alla letto-scrittura. La novità ha avuto un riscontro positivo sul versante dei docenti coinvolti nei progetti testimoni attendibili dei benefici effetti di tale attività sportiva nel creare le condizioni, attraverso una pratica più continuativa, per il superamento delle fragilità presenti nei target scelti.





Il Kiwanis è presente in 82 Paesi ed Aree geografiche con oltre 16.000 club. Assieme ai giovani dei K-Kids, Builders Club, Key Club, CKI e Aktion Club, il Kiwanis conta su oltre 550.000 soci, dando vita ad un grande network mondiale di talenti, competenze ed esperienze.

La loro mission, si esprime attraverso il motto: "Serving the Children of the world". La loro Vision: Il Kiwanis nel futuro, come adesso, continuerà ad esercitare un'influenza positiva nelle comunità di tutto il mondo, affinché un giorno tutti i bambini possano vivere in comunità che credono in loro, che si prendono cura di loro e che offrono loro il sostegno necessario per crescere.

AL SERVIZIO DEI BAMBINI

Dedicare parte del proprio tempo e delle proprie energie al servizio dei bambini, sapendo che anche un'ora del nostro tempo ed un piccolo gesto può cambiare la loro vita, possono cambiare il mondo!

SERVICE

Normalmente, ogni anno, i club del Kiwanis sponsorizzano più di 150.000 progetti per l'infanzia nel mondo. Il service è, dunque, il cuore di ogni club del Kiwanis International, in qualsiasi parte del mondo si trovi.



GIOVANNA PRANDINI
proprietaria della cantina
"Perla del Garda"



Il vino si produce in vigna, prima che in cantina: da qui siamo partiti alla fine degli anni '90 per comprendere la differenza fra agricoltura biologica e convenzionale, l'importanza dell'inerbimento e le caratteristiche delle nostre colline moreniche dal suolo sassoso che arrivano a 250 metri sul livello del mare.

La nostra storia ha radici profonde nell'agricoltura di territorio: la famiglia Prandini è originaria di Ferrara di Monte Baldo nel veronese e poi migrata per un ramo nella provincia di Brescia dedicandosi alla zootecnica sia nella bassa padana sia in prossimità del Garda.

La crisi del latte negli anni '90 ha dato inizio ad un percorso di diversificazione di prodotto, iniziato con l'impianto dei primi 23 ettari di vigna ed è culminato nel 2003 con il progetto di vinificazione e la posa della prima pietra della cantina inaugurata con la vendemmia 2006.

La cantina è moderna e innovativa, ideata e costruita per rispettare l'ambiente. Tre sono i piani di lavoro e coincidono con le principali fasi di lavorazione: l'arrivo uve con la selezione dei grappoli, la vinificazione a temperatura controllata, l'affinamento in botti e l'invecchiamento in bottiglia.

Perla del Garda è l'unica cantina sul territorio ad aver introdotto la vinificazione a caduta, ispirandosi alla lavorazione delle uve e dei mosti per gravità senza ausilio di pompe fino al termine del processo di fermentazione.

Perla del Garda ha conseguito la certificazione "Make It Sustainable", partecipa al programma VIVA SUSTAINABLE WINE del Ministero delle Politiche Agricole e dal 2022 tutti i vigneti per una superficie complessiva di 40 ettari sono in conduzione biologica.

Il desiderio di Giovanna, Donna del Vino e Vignaiola indipendente, è produrre vini che abbiano un'anima di territorio, siano interpreti di una produzione di collina con specifiche caratteristiche: il suolo morenico calcareo-argilloso con molto scheletro, le esposizioni dei vigneti a sud del lago, il clima gardesano e la luce che irradia i grappoli.

La gamma dei nostri prodotti comprende tutte e tre le denominazioni storiche: Lugana Doc, Garda Doc e dal 2021 Valtenesi – Riviera del Grada Classico Doc con l'aggiunta di una vecchia vigna di proprietà della storica Cantina Zuliani.

Perla del Garda è l'unica interprete del Disciplinare del Lugana Dop in tutte le sue tipologie: un percorso per conoscere la profondità del vino, dalla versione giovane al Lugana Riserva, poi al Lugana Superiore, passando per lo Spumante Metodo Charmat e Metodo Classico Millesimato...dulsic in fundo la Vendemmia Tardiva.

Per la denominazione Garda Doc l'attenzione è posta sui vitigni varietali, Chardonnay per i vini spumanti e Merlot per i vini rossi.

Promuoviamo le visite didattiche per le scuole ed esperienziali per i consumatori e operatori del settore horeca con un nuovo e innovativo sistema di booking dal sito www.perladelgarda.it: le degustazioni sono accompagnate da confetture, formaggi e salumi del territorio forniti esclusivamente dai soci della Strada dei Vini e dei Sapori del Garda e prodotti da forno di Artigiani a Km0.



Lo sport per tutti ...lo sport di tutti

LA FORZA DELL'IDENTITÀ L'ORGOGGIO DELL'APPARTENENZA

La Libertas svolge dal 1945 (anno della sua costituzione) una mission di alto profilo valoriale per l'educazione e la formazione dei giovani, per la prevenzione e la salute della terza età, per l'inclusione sociale dei disabili, con una particolare attenzione verso l'integrazione delle minoranze etniche e confessionali, verso la tutela delle figure più reiette e vulnerabili, verso la promozione umana e l'assistenza psico-pedagogica nell'area del disagio minorile. Al centro dell'azione Libertas lo „sport per tutti” sempre più interconnesso con l'ambiente, la cultura, le politiche sociali ed il benessere psico-fisico. La Libertas ritiene che una costante attività motoria possa svolgere un ruolo salutista al fine di prevenire patologie sociali in allarmante espansione (sedentarietà senile, diabete giovanile, obesità infantile, ecc.) che gravano pesantemente sul piano sanitario nazionale.



“PERLA DEL GARDA” via Fenil Vecchio nr. 9 – Lonato del Garda (BS)

con il contributo di:



Kiwanis

COMITATO ITALIANO MARINO
DISPOSIZIONE REGIONALE



con il patrocinio di:



con la collaborazione:



con il patronato di:

