

MAGAZINE

Biancazzurra

05

www.biancazzurramagazine.it



Anno 13 - n°05 - Gennaio 2021

“Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto.” Thomas Jefferson



GINNASTICA



Riparte la stagione agonistica

MASSIMA ATTENZIONE E SICUREZZA

SPORT



S /PIUTRE
Stefano Fiore
E I SUOI +3 ALLA JUVENTUS



RUBRICHE

“Ho odiato ogni minuto di allenamento, ma mi dicevo: non rinunciare. Soffri ora e vivrai il resto della tua vita come un campione.” *Muhammad Ali*

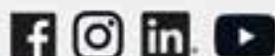
 **Gruppo
zatti**

ti augura

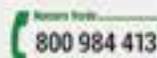
Buone Feste



| #INVIAGGIOCONGRUPPOZATTI |



GRUPPOZATTI.COM

 800 984 413

Gruppo Zatti

Parma

Via Emilia Ovest 107/A

Guastalla (RE)

Via Cisa Ligure 27/1

Reggio Emilia

Via F.lli Cervi, 171

Martignana Po (CR)

Via Cadeferro 2

Brescello (RE)

Fraz. Lentigione - Via Cisa 51/1

Parola di Fontanellato (PR)

Via G. Falcone 2

“Nel canottaggio bisogna essere un po’ ballerine e un po’ boscaioli.”

Giampiero Galeazzi

U/SQUASH na luce nella nebbia

I ragazzi non smettono di sperare...

SQUASH
Halley Squash Parma



Nonostante il perdurare degli effetti della pandemia, che ha reso difficile il normale proseguimento degli allenamenti, i ragazzi continuano a sperare nella ripresa dello Sport, del movimento, delle loro passioni. Si aggrappano ad ogni spiraglio, a ogni cenno di ripresa, pur di tornare a praticare il loro Sport.

L'abbiamo visto attraverso chi prova ad allenarsi nel cortile davanti casa, l'abbiamo visto nelle soluzioni che si inventano alcuni che, pur non avendo grossi spazi, si allenano nei loro garage o nelle cantine; ma l'abbiamo anche visto attraverso occhi malinconici, che esprimevano delusione, rabbia, ed allo stesso tempo anche una speranza di ripresa.

Purtroppo, il periodo che stiamo vivendo avvolge un po' tutti come una fitta nebbia, dentro alla quale a volte, scorgiamo in lontananza un bagliore che illumina il percorso. Siamo però costretti a procedere molto lentamente, con la paura di andare a sbattere contro

qualcosa, oppure a dover indietreggiare d'un paio di passi, nel caso la luce dovesse diventare sempre più flebile. Pur di non perdere quel bagliore facciamo di tutto, perchè tutti sappiamo l'importanza di quel contatto visivo. Questo è un po' quello che sta accadendo in questo periodo; c'è molta nebbia, e poca luce.

Nonostante questo smarrimento però, la speranza continua ad esser viva in ognuno di noi, come accade a un faro per i naviganti.

Ricordiamoci quindi, l'importanza di un bagliore nella fitta nebbia; ha la forza di illuminare un percorso, di impedire lo smarrimento, di donare speranza.

Lo Sport, per molti dei nostri ragazzi, è un po' come quella piccola luce; è una via d'uscita, un aiuto, una speranza in più. E i ragazzi ne sono ben consapevoli. Non dimentichiamo l'importanza dello Sport.

In calendario saranno inoltre previsti una serie di eventi a “a porte aperte”, al fine di far conoscere ancora meglio questo bellissimo sport.

Paolo Allevato
Presidente A.S.D. Halley Squash

Per maggiori informazioni, o per iscrizioni, i contatti sono i seguenti:

📞 Palestra Body Center: 0521-690371

✉ halleysquash01@gmail.com

📘 Halley Squash Parm

🌐 HalleySquash01



“Se fossi invincibile mi sarei dedicato a qualche sport estremo.”

Tom Welling



“Sono il più grande. Non solo li metto K.O, ma scelgo anche il round.”

Muhammad Ali

“Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso.”
Nelson Mandela

C /RUGBY COLORNO **Colorno Campus:**

Nasce il progetto doposcuola Rugby Colorno

RUGBY
Colorno



Con l'intento di offrire un sostegno alle famiglie che non sempre riescono a seguire da vicino i propri figli nell'andamento scolastico e sportivo, nasce il progetto DOPOSCUOLA Rugby Colorno.

All'interno del sistema "Colorno Campus" educatori formati e qualificati affiancheranno i ragazzi delle scuole elementari e medie nello svolgimento dei compiti a casa, aiutandoli a trovare un loro metodo di studio e cercando di colmare eventuali lacune nelle materie dove incontrano problemi.

Di pari passo con lo studio, gli istruttori utilizzeranno lo sport per insegnare ai ragazzi quei valori che contraddistinguono il rugby e che il club ha fatto propri: RISPETTO, FIDUCIA, UMILTA', DIVERTIMENTO, ONESTÀ e FAMIGLIA.

Il Rugby Colorno si impegna a mettere a disposizione dei presenti anche

prestazioni extra quali il fisioterapista, il preparatore atletico e il nutrizionista.

Per qualsiasi informazione e per ottenere un preventivo potete chiamare il **346.1383322**, oppure inviare a una mail a doposcuola.rugbycolorno@gmail.com.



Troverete la nostra Lisa sempre pronta a spiegarvi il progetto nel dettaglio e ad offrirvi un preventivo personalizzato sulla base delle vostre esigenze.

È possibile inoltre pranzare internamente nella Club House "Al Travacon" al prezzo convenzionato di **5€ per pasto** (primo + secondo).

RUGBY

LE DATE E GLI ORARI:

Il "Colorno Campus" vi aspetta dal LUNEDÌ AL VENERDÌ dalle 13.15 alle 19.00, con finestra di ingresso aperta fino alle 15.00 e finestra di uscita aperta a partire dalle 18.00.

Per chi ne volesse usufruire, il club offre anche un servizio di PIEDIBUS scuola-campo.

Obbligatorio l'utilizzo di mascherine.

ISTRUTTORI e NORMATIVE COVID:

Tutti gli istruttori sono adeguatamente formati sia a livello pedagogico che sul rispetto delle normative Covid. Alcuni di loro, di madrelingua inglese, si dedicheranno ad un potenziamento mirato della materia. Responsabile del progetto la nostra Lisa Cortesi, pedagoga incaricata di formare gli educatori e tenere i contatti coi genitori, rispondendo alle loro domande.

“Non è vero che non mi piace vincere: mi piacevincere rispettando le regole.” Zdenek Zeman



DALL'ASTA MAURIZIO

MANUTENZIONE PARCHI E GIARDINI



SORBOLO {PR} TEL. 0521 690415

Panificio Pasticceria
Pollastri srl
Via Marconi, 31 - SORBOLO (PR)
Tel./Fax 0521/694214

BAR PIPPO
PIAZZA LIBERTÀ 10
43058 SORBOLO (PARMA)

Edicola Savioli

- EDICOLA
- CONSEGNA A DOMICILIO GIORNALI E RIVISTE
- LIBRI
- GIOCHI
- ARTICOLI DI CARTOLERIA
- RICARICHE TELEFONICHE
- SERVIZI POSTALI
- PUNTO RITIRO E SPEDIZIONE PACCHI

Via Martiri della Libertà, 25 43058 Sorbolo (PR)
0521 977167 - 333 8955387



MUSCLE & FITNESS - INTEGRATORI ALIMENTARI
Via Imperiale 30 - 42041 Lendinara di Bassiglio (RE)
Cod. 348 4125906

mail: info@musclefitness.it - internet: www.musclefitness.it
Parma IVA: 02380970361

“Lo sport è una grande palestra di valori. Chi non lo pensa non è un vero atleta.”

Alessandro Del Piero



FARMACIA DI SORBOLO S.N.C.
di BUSANI DR. FRANCO & C.

VIA ITALO FOCHERINI
TEL: 0521 694132

STUDIO LEGALE BENASSI

Avv. Mariaelena Benassi

Via V. Veneto, 13/A **42022 BORETTO (RE)**

Tel. 0522 965387 - Cell. 335 5852050

me.benassi@avvocatomariaelenabenassi.it



Estetica Alice

349 7530966 (su appuntamento)



New Look

VIA GRUPPINI, 19 - SORBOLO
0521 1552472 (su appuntamento)



Ciclo2005

- **VENDITA BICI** di nostra produzione personalizzate a richiesta
- **RIPARAZIONI** cicli e **RESTAURI**
- **RITIRO E CONSEGNA** a domicilio

VIA G. VERDI, 9 SORBOLO (PARMA) - CELL. 348 7118558

WWW.CICLO2005.COM

“Vola come una farfalla, pungi come un’ape.”

Muhammad Ali

R/GINNASTICA SORBOLO Riparte la stagione agonistica

Massima attenzione e sicurezza

Dopo lunghi mesi di assenza dai campi gara, le ginnaste e i ginnasti della Ginnastica Sorbolo stanno scaldando i motori per ripartire con le competizioni.

Dopo la sezione acrobatica, che ha testato una nuova modalità di competizione con il controllo di sezione avvenuto il 17 dicembre on line, le ragazze della ritmica hanno invece avuto l’opportunità di ripartire con le gare in presenza al Torneo d’Inverno Uisp svoltosi a Cesenatico dal 07 al 10 gennaio.

Questo torneo nazionale ha visto coinvolte ginnaste provenienti da tutta Italia che, finalmente, dopo mesi di stop, hanno potuto confrontarsi su una pedana nazionale.

Le ginnaste che hanno partecipato a questo torneo, Sofia Sartori, Anna Mattioli, Giada Manfredi, Chiara Schirinzi, Laura Iotti, Irene Bertocchi e Isaura Franzosi

GINNASTICA
S O R B O L O



A.S.D. GINNASTICA SORBOLO

si sono aggiudicate tantissimi buoni piazzamenti (considerato il grande periodo di inattività agonistica) e addirittura un bronzo al cerchio per Franzosi.

La società è felice di poter continuare a coltivare la passione dei propri ginnasti in questo periodo di difficoltà e si augura che si possa continuare in questa direzione, mantenendo sempre alta la guardia sulla sicurezza per tutti gli associati e le loro famiglie.

Per info, è possibile contattarci all’indirizzo di posta: ginnasticasorbolo@libero.it



“Più difficile è la vittoria, più grande è la felicità nel vincere.”

Pelè

“Nello sport non potrà mai esistere un momento uguale ad un altro.”

Michael Schumacher

“Se vuoi avere tutto dallo sport devi prima dargli tutto.”
Filippo Magnini

S /PIUTRE RACCONTA **Stefano Fiore e i suoi +3 alla Juventus:** **Fu uno dei centrocampisti più amati dai fantallenatori**

PIUTRE
www.piu3.it



Da Cosenza alle vette calcistiche più alte d'Europa. Passando da Roma (sponda Lazio), Valencia, Firenze, Udine, Torino... e Parma.

Stefano Fiore, classe 1975, è stato per anni l'esempio del centrocampista totale, capace di abbinare delicatezza nel tocco a solidità nei contrasti, assist raffinati e senso della posizione, gol di pregevole fattura e dinamismo per tutti i 90'.

Sono 86 le reti realizzate in carriera di cui 65 nel campionato di Serie A. Quanti bonus per i fantallenatori che, dalla stagione 1997/98, l'hanno scelto per le proprie fantasquadre. Piutre, il primo brand di abbigliamento per chi ha il Fantacalcio nel cuore, ha voluto raccontare proprio Stefano Fiore in questo mese.

Lui, esempio di stile nell'abbigliamento anche fuori dal campo, sarebbe il perfetto modello per la collezione invernale Piutre (che potete ammirare su www.piu3.it). Soprattutto ora, con i saldi invernali, sarà inevitabile cogliere l'occasione di mettere nei vostri armadi, capi caldi, fashion e made in Italy.

Qualità a prezzi scontati. Cosa poter volere di più? La risposta è una sola: non c'è nulla di meglio. Proprio la stessa risposta che davano le società che potevano sfruttare le doti di Stefano Fiore. Ed è per questo che Piutre ha voluto onorare il centrocampista sui social (Facebook @piutresport, Instagram @piutrefantacalcio e Youtube @piutrefantacalcio) scegliendo per il suo **“Fantacalcio dei Sogni”** (il Fantacalcio Vintage che ha coinvolto migliaia di follower) un'annata con Fiore protagonista: era il 2003/04, Stefano realizzò 8 gol in campionato con la maglia della Lazio e regalò ai biancocelesti la Coppa Italia.

Come? Segnando 3 gol nelle 2 partite di finale alla Juventus. Il suo racconto al microfono di Piutre: *“In quell'anno vinsi anche la classifica cannonieri della manifestazione: non una cosa usuale per un centrocampista. Rimarrà uno dei ricordi più belli della mia carriera. Soprattutto la gara d'andata quando, con due reti, misi una seria ipoteca sulla vittoria finale”.*

“Il pallone è per tutti. Il calcio è per pochi.”

Claudio Lotito



“Pattino per soddisfare me stessa, non ho bisogno di compiacere.”

Carolina Kostner

E di trofei ne ha potuti alzare diversi, durante i suoi anni di calcio. Impossibile dimenticare le due coppe internazionali conquistate con la maglia del Parma. Nella finale di Coppa UEFA 1994/95, nonostante la giovane età, fu scelto da Scala come titolare: era la gara di ritorno giocata a Milano contro la Juventus. La partita finì 1-1 e il Parma alzò il trofeo nel glorioso impianto “Giuseppe Meazza” a San Siro.

A pochi anni di distanza, dopo le stagioni a Padova e Verona (sponda Chievo), tornò in maglia crociata da protagonista. E nel 1999 mise in bacheca la sua seconda Coppa UEFA, ancora con il Parma. Nella finale di Mosca gli emiliani travolsero l'Olympique Marsiglia per 3-0. Fiore, con 10 presenze e 2 reti, si distinse tra i migliori centrocampisti della manifestazione. Anche con la nazionale maggiore, il suo curriculum racconta emozioni e gol: 38 presenze e 2 marcature.

C'è però anche un rammarico, forse il più grande a livello sportivo: *“La finale dell'Europeo Italia-Francia fa ancora male. Era il 2000 e a 10 secondi dalla fine eravamo campioni d'Europa. Poi tutto cambiò. Perdemmo ai supplementari con il golden-gol: un epilogo crudele. Fu Trezeguet a segnare il gol decisivo per i transalpini. Ci inflisse un'enorme delusione. Ma qualche anno dopo, proprio Trezegol sbagliò l'unico rigore nella finale di Berlino dove l'Italia si laureò Campione del Mondo. È proprio vero: il calcio è una ruota che gira. Ogni tanto dà e ogni tanto toglie”.* E a Stefano Fiore ha offerto tante soddisfazioni. Proprio quelle che lui ha regalato ai suoi fantallenatori.

Pietro Razzini

Piutre Fantacalcio

**piutre**



Fiorista Monti

Via Gramsci, 31 - 43058 Sorbolo (PR)
tel. 0521 694122 · fax 0521 698828
e-mail monti.posta@libero.it

“Niente come lo sport sa dare gioie pazzesche che durano un attimo.”

Dino Zoff

Acquista su
WWW.PIU3.IT

“I campioni si riconoscono da come si rialzano dopo una sconfitta.”

Niccolò Campriani



NEWLAB

ABBIGLIAMENTO / TECNICO SPORTIVO

NEWLAB SRL

Via caduti del lavoro 7, Sorbolo 43058 (PR)

info@newlabsrl.it



ERREUNO



AUTOMAZIONE & INNOVAZIONE

Erreuno fornisce sistemi e componenti per l'automazione industriale, sia di tipo hardware che software.

L'azienda, che sarà presente anche quest'anno all'evento SPS IPC Drives Italia, si offre principalmente come partner tecnologico, in grado di offrire soluzioni integrate e avanzate attraverso la distribuzione di sistemi hardware e software, servizi di progettazione su misura del cliente e prodotti per l'automazione di marchi prestigiosi.

Tra i principali brand proposti da Erreuno figurano Advantech, di cui è rivenditore ufficiale in Italia, Adel System, Amplicon, Arestech, Armagard, Automa, Eaton, Kyland, Philips, Winmate, Unitronics.



Eagle-Eye è il sistema di teleassistenza Erreuno, che permette di accedere da remoto a qualsiasi periferica che abbia una connessione ethernet e seriale (PC, PLC, schede di controllo, HMI, inverter, etc..). Erreuno mette a disposizione anche Eagle-View, un sistema di teleassistenza audio/video che permette di "vedere" e comunicare con l'operatore sull'impianto tramite l'ausilio di un server dedicato lato desk e occhiali per la realtà aumentata (o dispositivi Android). La sicurezza del sistema, garantita attraverso connessioni protette e crittografate, è data anche dalla presenza di una chiave fisica presente su tutti i gateway Eagle-Eye, che permette di abilitare o disabilitare il collegamento. In questo modo l'utente stesso decide quando la connessione può essere attiva. Gli accessi ai pannelli di controllo sono gestiti tramite un login. Tutti i Pc client e i gateway devono essere opportunamente abilitati per accedere al sistema.

ERREUNO S.R.L.

Via Novella 13 - 43058 Sorbolo (Parma) Italy tel +39 0521 694164 info@erre1.it
www.erre1.it www.syby.it

“Non tutti i cavalli sono nati uguali. Alcuni sono nati per vincere.”

Mark Twain

“Abbiamo provato quarantaquattro difese per lui,
ma lui ha avuto quarantacinque modi per segnare.” *Al Attles*



UFFICIO PROMOZIONI ITALIA
Parma

www.ufficiopromozioni.it
www.facebook.com/UfficioPromozioni
TEL 0521 709063



GROWING UP YOUR BUSINESS

Gadget personalizzati - Articoli promozionali - Merchandising - Regalistica

Scarlino Massimo

Agente di commercio bulloneria e utensileria

Via XXV Aprile, 6 43018 Trecasali Parma

Tel 366 4132876 . Email scarlino.massimo@commercialdado.it

P.I. 02495300341



Simone Campanini

fisioterapista

riceve c/o

centro medico fisioterapico

via ospedale vecchio 10

Viadana

Tel 0375 833159

“I record sono come le bolle. Scompaiono velocemente.”

Ethelda Bleibtrey

“You can’t put a limit on anything. The more you dream, the farther you get.”
Michael Phelps

F / THE ENGLISH CORNER amous people of England

ENGLISH
C o r n e r

Lewis Hamilton



LEWIS HAMILTON

Sir Lewis Carl Davidson Hamilton was born on 7 January 1985 in Stevenage, Hertfordshire, England.

Hamilton’s parents separated when he was two, after which he lived with his mother and older half-sisters, Samantha and Nicola, until he was twelve.

Hamilton then lived with his stepmother, Linda, and his half-brother Nicolas.

In 2017, Hamilton told the BBC that he had become vegan and in 2018 he was named the PETA ‘Person of the Year’ for his vegan activism.

His favourite artist is Andy Warhol. Prior to the 2014 United States Grand Prix, Hamilton wore a gold-framed version of Warhol’s Cars, Mercedes-Benz 300 SL Coupe painting hanging from a chain around his neck.

From November 2007 to February 2015, Hamilton was in an on-and-off relationship with Nicole Scherzinger, the lead singer of the American girl group Pussycat Dolls.

Hamilton began karting in 1993 and quickly began winning races and cadet class championships. Two years later, he became the youngest driver to win the British cadet karting championship at the age of ten.

That year, Hamilton approached McLaren Formula One team boss Ron Dennis at the Autosport Awards for an autograph and said, “Hi. I’m Lewis Hamilton. I won the British Championship and one day I racing your cars.”

Following his karting successes, the British Racing Drivers’ Club made him a “Rising Star” Member in 2000.

In 2001, Michael Schumacher made a one-off return to karts and competed against Hamilton along with other future Formula One drivers Vitantonio Liuzzi and Nico Rosberg. Hamilton ended the final in seventh, four places behind Schumacher. Although the two saw little of each other on the track, Schumacher praised the young Briton.

Hamilton’s first season in Formula One saw him partner two-time and defending World Champion Fernando Alonso.

Hamilton is the first and, as of 2020, the only black driver to race in the sport.

Susanna Binacchi



Nicole Scherzinger



Michael Schumacher





www.valferpr.it



508A
INDUSTRIAL
CONTROL PANEL
FABRICATOR

Automazioni Elettriche – Elettroniche Quadri Elettrici Impiantistica Elettrica - Pneumatica

Una realtà dinamica e flessibile
che può contare su uno staff di oltre 200 tecnici motivati
e disposti a condividere la propria esperienza con il cliente
avvalendosi di una struttura completamente attrezzata di oltre 3500 mq.

CAD elettrici e Software utilizzati



VAL.FE.R. SRL Elettromeccanica - Strada Privata del Commercio, 13 – 43044 Lemignano di Collecchio – PARMA – ITALY
Tel. 0039.0521.804246 – 0039.0521.804431 – Fax. 0039.0521.304690 – mogliapaolo@valferpr.it – service@valferpr.it
Capitale sociale € 500.000 i.v.

Family Bar 

FAMILY BAR di Ghidoni Gianluca
Via GRuppini 43/3 - 43058 Sorbolo (PR)

SI ORGANIZZANO CENE E FESTE DI COMPLEANNO SU PRENOTAZIONE

“Chi dice che è impossibile non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo.”

Nelson Mandela

“Non chiederti cosa i tuoi compagni di squadra possono fare per te. Chiediti cosa tu puoi fare per i tuoi compagni di squadra.” *Magic Johnson*

“Posso accettare la sconfitta, ma non la resa.” *Michael Jordan*

I /BASKET SORBOLO **Il nostro impegno** **In un anno difficile**

SORBOLO
BASKET SCHOOL



Non ci siamo mai fermati, siamo rimasti tutti al nostro posto insieme a ridisegnare quello che sarà il percorso e l'attività del nostro club con la passione e la determinazione che ci contraddi-

stingue.

Non abbiamo mai mollato, non ci siamo mai abbattuti, non ci siamo mai dati per vinti.

Sicuri di farci trovare pronti, come sempre, per poter vivere i nostri impegni con passione.

Abbiamo bisogno che tutto ritorni, non come prima, ma molto meglio di prima.

Dobbiamo tornare a ritrovarci, ad emozionarci, a sorridere, a risentire e a condividere quel profumo inebriante che si chiama libertà.

Come società di “base”, il nostro primario obiettivo è quello che i nostri ragazzi abbiano al più presto la possibilità di tornare in palestra, per riavere un “contatto” con i propri allenatori e i propri compagni di squadra. Vogliamo tornare a fare la borsa per l'allenamento, tornare in palestra ad allenarci.

Il Sorbolo Basket School è comunque una Società obiettiva e responsabile per capire che, nelle attuali condizioni epidemiologiche, questo significherebbe mettere in atto delle azioni che sarebbero in netto contrasto con la logica che tutte le restrizioni ed i sacrifici fatti sino ad ora hanno cercato di ottenere, ossia un Bene Comune superiore agli interessi del singolo.

Dobbiamo riprendere le attività con le dovute precauzioni e la necessaria serenità, applicando tutti i protocolli sanitari per mantenere i nostri ragazzi legati il più possibile allo sport della pallacanestro, con passione

ed entusiasmo evitando il più possibile la dispersione o, ancor peggio, l'abbandono della pratica sportiva.

Continueremo ad educare i nostri ragazzi ai principi dello sport di squadra, la lealtà, l'impegno, il lavoro per il proprio miglioramento, lo spirito di gruppo, l'accettazione della sconfitta, il rispetto delle regole e lo spirito di sacrificio.

Sono questi gli obiettivi che corrispondono al ruolo sociale e aggregativo di una Associazione Sportiva come la nostra. Di partite, tornei e campionati se ne potrà parlare in un secondo momento.

La nostra VISIONE è fondata sulla volontà di pensare sempre di giocare un ruolo importante per ragazzi favorendo la loro crescita e il loro benessere, coadiuvando le famiglie nel loro compito educativo per concorrere alla formazione di cittadini più responsabili che potranno garantire un futuro migliore al nostro Paese.

Vogliamo Augurare che il 2021 sia per tutti l'anno della rinascita.

Forza Sorbolo Basket School, insieme ce la faremo ... insieme ... da protagonisti!!

Antonello Cantoni



INSIEME DA PROTAGONISTI



“Sbagliare una schiacciata è un momento imbarazzante, ci si sente soli al mondo. O almeno, così mi hanno detto...” *Julius Erving*

“Se non credi in te stesso, nessuno lo farà per te.”

Kobe Bryant



“Quando perdi e sei sicuro di averci messo il cuore, hai già vinto... lo dice uno a cui perdere non piace affatto.” *Kobe Bryant*

“Per essere il numero uno, devi allenarti come se tu fossi il numero due.”

Maurice Greene

R.I.E.T.I.

srl

La nostra azienda, molto attiva tra Parma e provincia, si occupa di tinteggiatura e diversi tipi di lavori, quali opere in cartongesso, controsoffitti, isolamento acustico, pareti divisorie.

Ci occupiamo anche di ristrutturazione appartamenti con servizio chiavi in mano, ripristino cemento, rifacimento balconi e coperture, garantendo interventi di qualità realizzati in tutta sicurezza.

Eseguiamo, infine, decorazioni, trattamenti antimuffa, tinte con pitture ignifughe e intumescenti, verniciatura ferro e legno.

Operiamo con attrezzature e materiali adeguati e professionisti del settore, che sapranno analizzare le richieste di ogni cliente e soddisfarle in maniera eccellente.

SERVIZI

TINTEGGI

Civili, industriali, decorazioni, trattamenti antimuffa, pitture intumescenti e ignifughe, verniciature ferro e legno.

CARTONGESSI

Pareti divisorie, controsoffitti, contropareti.

RISTRUTTURAZIONI

Ripristino cemento, rifacimento balconi e coperture, bagni e cucine, termocappotti esterni ed interni, appartamenti con servizio chiavi in mano.



R.I.E.T.I. SRL

Via Copernico ovest, 59 - 43052 Colorno (PR)

Cel: 349 6542461 | 348 2253807

E-mail: rietisrl@libero.it | www.rietisrl.it





 **CONAD** *SUPERSTORE*

CAMPUS



Orari Conad

dal lunedì al sabato

8.30 - 20.30

domenica

9.00 - 19.30

**Via Bruno Schreiber, 15/E/Int. 7,
43100 Parma PR - Telefono: 0521 255961**

<https://www.facebook.com/centrocommercialecampus>

“Nello sport il gioco deve essere una costante. Quando questa componente viene a mancare è ora di smettere.” Josefa Idem

“Credi in te stesso quando nessun altro lo fa. Ciò ti rende all’istante un vincitore.”

Venus Williams



S³ sistemi

Elettricità Sicurezza Automazione

Impianti di allarme, videosorveglianza e antincendio, impianti elettrici civili e industriali, automazioni per cancelli, porte basculanti, persiane e avvolgibili, domotica e buiding automation.



www.s3sistemi.it



[s3sistemi](https://www.facebook.com/s3sistemi)



info@s3sistemi.it



KNX

certificati knx standard mondiale
per il controllo di case ed edifici

L/PROVINCIA DI PARMA **Associazione Diabetici** al servizio della comunità

CULTURA
P A R M A

È stato definito il male del Secolo, una sorta di pandemia che non risparmia nessuno, uomini e donne, giovani e anziani, belli e brutti, ricchi e poveri: il diabete.

Per questo è doveroso mettere al corrente il maggior numero di persone della pericolosità di questa patologia e dei rimedi ai quali poter ricorrere per evitare pericolose complicazioni.

Il diabete in Emilia Romagna conta 261.000 persone sofferenti con le oltre 36.000 solo nella provincia di Parma, delle quali un migliaio affette da diabete tipo 1, dati da considerare variabili per la crescita costante fatta registrare negli ultimi anni da questa patologia, che colpisce con la complicità di molteplici fattori dell'attuale vivere quotidiano.

La neo-rinata Associazione Diabetici della Provincia di Parma si pone l'obiettivo di unire e rappresentare le migliaia di iperglicemici presenti sul nostro territorio, intensificare le attività di sensibilizzazione e informazione con tutti i vari interlocutori coinvolti: pazienti, mondo scientifico, istituzioni e persone implicate nella gestione e trattamento della patologia.

Il direttivo è composto da medici e pazienti con l'obiettivo di offrire valore aggiunto e sostegno a tutti coloro che possono avere a che fare con la patologia in oggetto, gestendo un punto d'incontro per mettere insieme informazioni scientifiche, esperienze e utili consigli.

Persone che si informano consapevoli di una patologia che per molti non si vede, ma che agisce lentamente in modo subdolo e nascosto, influenzata da tantissime sfaccettature, la genetica, l'ambiente, la terapia, le correlazioni tra stili di vita, umori, lavoro, sport e alimentazione; un insieme di cose che influiscono sull'andamento glicemico e sulla storia clinica del singolo individuo in modo diverso da persona a persona. Il rischio che ciascuno citando ad esempio un discorso troppo suo, portando nella vita di tutti il proprio personalissimo contributo, viene escluso da interessanti suggerimenti, esperienze altrui, linee guida, tecnologie e regole in grado di portare valore aggiunto all'intera comunità diabetica.



Oggi l'Associazione Diabetici di Parma offre la possibilità di condividere esperienze legate alla gestione della patologia, realizzare appuntamenti formativi con l'obiettivo di diffondere una nuova cultura della stessa grazie alla presenza di medici specialisti presenti e attivi nel direttivo, promuovere valori, best practice e offrire la possibilità di avere un dialogo bi-direzionale.

Partiti con un miglior assetto operativo e con lo scopo di offrire un utile servizio ai pazienti affetti da patologia metabolica, il presidente Giuliano Antognarelli ha confermato la volontà di dare inizio ad una nuova campagna di reclutamento soci, ricordando che tutte le iniziative promosse dall'Associazione, riguardanti il diabete e le sue complicanze hanno valore aggiunto perché messe in campo con il pieno appoggio e preziosa collaborazione dei medici delle Unità di Diabetologia del territorio, attraverso i quali è stato possibile migliorare la conoscenza e di conseguenza come comportarsi con la cosiddetta malattia del ricambio.

Ma per poter continuare e realizzare quanto di buono e di importante è allo studio per migliorare la struttura e condurre in porto ambiziosi progetti, sarebbe rilevante il sostegno di tutti, enti, istituzioni, privati.

Per iscriversi all'Associazione e per avere maggiori informazioni: info@associazionediabeticiparma.it.

Roberto Ghirardi

TEAM MATTIAZZI

Stazione di servizio carburanti
Lavaggio automobili - Tappezzerie -
Ricarica climatizzatori - Accessoristica varia



Via Colorno,41 - 43122 Parma

0521606191

METANO e GPL

LAVAGGIO CAMION



Via Emilio Lepido,239/D

43122 S.Prospero (PR)

0521640083

GPL



Via Marconi,41

43058 Sorbolo (PR)

0521655662

SERVITO AL PREZZO DEL SELF



LA DEMOLIZIONE DELLA TUA AUTO NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE



**RITIRO VEICOLI FINE VITA CON MEZZI PROPRI A DOMICILIO
NOLEGGIO CASSONI E RITIRO RIFIUTI RICICLABILI
VENDITA RICAMBI USATI PLURIMARCHE**



Via Chiozzola 11 - 43058 Coenzo di Sorbolo (PR) - Tel. 0521 699250 · Fax 0521 699201
artonidemolizioni@libero.it

“La giovinezza finisce quando il tuo calciatore preferito ha meno anni di te.”
David Trueba

“Quando stacchi tutti e arrivi da solo, la vittoria ha il sapore del trionfo.”

Marco Pantani

“Arrivare secondo vuol dire essere solo il primo tra gli sconfitti.” Kobe Bryant

A /OTTICA ALLODI **Arrivano gli sconti sugli occhiali da sole**

ALLODI
OTTICA

Ritaglia il coupon e consegnalo in negozio

OTTICA ALLODI

OTTICA-OPTOMETRIA
ANALISI VISIVA E LENTI A CONTATTO

ULTIME TENDENZE MODA
RAYBAN, D&G, MARC JACOBS, VOGUE, CHANEL, DIOR...

PER GLI SPORTIVI
RUDY PROJECT, MAUI JIM, EMBLEMA “specifici per il casco” ...
ED ESCLUSIVISTI OAKLEY



» Il punto vendita di via Gramsci

Via Gramsci, 19/21 • 43058 Sorbolo (PR)
tel./fax 0521 690261 • info@otticaalodi.it
www.otticaalodi.it

Ritaglia il coupon e consegnalo in negozio

**SCONTO 20% SU
TUTTI GLI OCCHIALI
DA SOLE**



OTTICA ALLODI



SEGUICI »

Benessere visivo e Professionalità al servizio del cliente

Via Gramsci, 19/21 • 43058 Sorbolo (PR) Tel/Fax 0521 690261 - info@otticaalodi.it
www.otticaalodi.it

“Chi vince festeggia, chi perde spiega.”

Julio Velasco

Il nostro DICEMBRE:

Aspettando il Natale

Dicembre costituisce per i bambini un momento particolarmente atteso ed è piacevole da vivere insieme: ci sono le emozioni che pervadono l'attesa, le azioni della preparazione, le promesse, la sorpresa e la gioia delle festività.

Partendo dalle riflessioni dei bambini sulle promesse fatte a Santa Lucia, cerchiamo di porre l'attenzione sui comportamenti più idonei per star bene insieme e per essere felici nel rispetto, nella collaborazione e nella generosità.



Prepariamo le decorazioni per abbellire la nostra sezione...

Alberelli di Natale, catena di pezzi di polistirolo per il nostro albero di Natale, Babbi Natale vestiti di verde...



Scriviamo una lettera alla Santa, in cui promettiamo di impegnarci ad essere più bravi.

Prepariamo sul nostro terrazzino un tavolo per Santa Lucia e il suo asinello a cui possano rifocillarsi durante il loro "viaggio".



Grazie alle volontarie del Punto di Comunità di Sorbolo per aver contribuito ad arricchire i doni "portati da S.Lucia" e per essersi prestate alla loro distribuzione.

A /DAVIDE BONI Allenamento: Elastici vs pesi liberi

PERSONAL
T R A I N E R

Partiamo dal presupposto che quando parliamo di allenamento in generale, non esiste un metodo o uno strumento di lavoro, migliore o peggiore. Molto dipende prima di tutto dal tuo obiettivo e dal tuo vissuto motorio. Secondariamente dal tempo che hai disposizione per allenarti e dal luogo nel quale andrai a svolgere i tuoi allenamenti.

In questo caso specifico, sia gli elastici, che i pesi liberi, presentano dei vantaggi e degli svantaggi. Per farti capire quale siano le principali differenze dell’allenamento con i pesi a corpo libero piuttosto che con gli elastici, analizziamo insieme 5 parametri di base per conoscere quale sia il metodo più efficace e adatto alle tue esigenze!

1) PRATICITÀ: Non c’è dubbio che l’allenamento con gli elastici, in questo caso vince sui pesi liberi. **Con i pesi liberi sei costretto ad allenarti in palestra o comunque ad attrezzarti** in modo adeguato se ti alleni in casa, acquistando molti dischi o manubri che occupano molto spazio e comportano un investimento economico maggiore. Mentre con gli elastici, ti puoi allenare praticamente ovunque, in palestra, in casa e persino all’aria aperta, investendo poche decine di euro.

2) DIVERSIFICAZIONE DEGLI OBITTIVI: Attraverso il lavoro con i pesi liberi, hai la possibilità di lavorare su molteplici obiettivi. Praticamente tutto. Forza, tonificazione, ipertrofia, dimagrimento, definizione, equilibrio, postura semplicemente variando la tipologia di esercizi o il livello d’intensità. **Con gli elastici invece il tuo range di obiettivi si restringe.** Parliamo principalmente di tonificazione, dimagrimento e postura. Perché anche se in commercio si trovano elastici ad elevata resistenza, diventa molto difficile ottenere risultati concreti in termini di ipertrofia ed incremento della forza.

3) VARIABILITÀ DEGLI ESERCIZI: in questo caso elastici e pesi liberi ti consentono di avere a disposizione infinite varianti, semplicemente modificando un appoggio del piede, la posizione delle braccia o del busto,

potendo così allenare lo stesso muscolo, però con infinite varianti dello stesso esercizio.

C’è un fattore però che gioca però a sfavore degli elastici: non ti consente o comunque ti limita nell’esecuzione degli esercizi a terra. Come ad esempio le distensioni o le

croci per le braccia, che potrai svolgere solo da in piedi.

4) SICUREZZA: Il lavoro con gli elastici, soprattutto nel caso tu sia poco esperto o allenato, ti consente di lavorare in maggior tranquillità, in quanto il movimento risulta molto più guidato e fluido durante l’esecuzione. E tutto questo avviene in completo scarico, cioè senza la gravante di un carico esterno che comprime le articolazioni. Con i pesi liberi invece, soprattutto se parliamo di un carico esterno elevato, non è sempre facile controllare la postura ed il rischio di effettuare un movimento sbagliato è sicuramente maggiore.

5) EFFICACIA DI MOVIMENTO: Il vantaggio principale del lavoro con gli elastici è quello di consentire una **maggior fluidità di movimento.** In quanto il livello di resistenza opposto, sia fase eccentrica che concentrica è il medesimo, consentendo di mantenere costante il livello di resistenza opposto, durante tutto l’arco di movimento di un esercizio. Mentre con l’allenamento con i pesi, qualsiasi sia l’esercizio e il movimento effettuato, vi è sempre un punto morto, nel quale cioè il peso esterno a carico dei muscoli, è minore e quindi meno stimolante ed efficace.

Adesso forse ti starai chiedendo, ma allora Davide con cosa è meglio allenarsi? Elastici o pesi liberi?

Se sei un soggetto inesperto o comunque poco allenato, il mio consiglio inizialmente è quello di prediligere il lavoro con gli elastici. Per poi inserire in modo graduale l’allenamento con i pesi. Se invece sei un soggetto allenato, la distinzione va fatta in base al luogo di allenamento. Se ti alleni a casa o all’aria, ti consiglio assolutamente di allenarti con gli elastici. Se invece il tuo luogo di allenamento è la palestra, allora potrai alternare il lavoro con i pesi a quello con gli elastici, così da variare i tuoi allenamenti e quindi gli stimoli ce fornisci al tuo organismo.

In generale trovo che l’allenamento libero, senza l’ausilio di macchine guidate, sia molto più completo e performante, in quanto consente di lavorare contemporaneamente su più aspetti, muscolare, posturale e coordinativo!

Ci sentiamo presto e Buon Allenamento!

Davide Boni
Personal Trainer

Via Emilia Ovest 129 Parma - Tel. 0521 941275

davide.boni@iltuoallenamento.it

www.personaltrainerparma.com

Davide Boni
Personal Trainer



come ad esempio le distensioni o le



“Darei mille libri per poter correre veloce come te.”
William Shakespeare

B /UN NUOVO ANNO INSIEME
uon 2021 a tutti!

I nostri laboratori

NONTISCORDARDIME
A S S O C I A Z I O N E



Abbiamo proposto un laboratorio artistico per stimolare l'osservazione di opere d'arte e incoraggiare la pittura e la creatività con una mini serie di sei incontri (uno a settimana).

Erano anche previste due gite per vedere le opere di Monet a Milano (che siamo riusciti a vedere) e a Bologna che speriamo di vedere in primavera...

I risultati sono stati entusiasmanti... non avevamo idea di come i partecipanti avrebbero reagito, ma il tutto è stato condotto magistralmente da Biba del Gruppo Bianca di Sorbolo, tutto ha assunto un significato e una complicità veramente coinvolgente e produttiva... speriamo di riprendere presto con nuove idee.

Grazie a Tutti!

“I record sono come le bolle. Scompaiono velocemente.”
Ethelda Bleibtrey

“Fare sport è una fatica senza fatica.”

Gabriele D'Annunzio



Mascherine chirurgiche adulto



**Mascherine
FFP2**



Mascherine chirurgiche bambino

Lampada sterilizzante UV-C



**Distributore automatico
gel disinfettante**

Gel disinfettante



**Salviette
disinfettanti**

Distributore esclusivo

**Ufficio Promozioni Italia
piazza Deledda 1/B
43122 Parma
0521.709063**



CORO MARKETING

Loyalty Experience. Since 1994.

Marketing e loyalty strategies che aumentano le vendite e fidelizzano i clienti

Via Abruzzo 12, Rottofreno (PC)

0523.7808

www.coromarketing.it

info@coromarketing.it

SOSTIENE



FANTASIE EQUINE
Pregastronomia

Via L. Focherini, 22 - SORBOLO (PR)
cio Centro Commerciale "La Sovrana"
Cell. 346 8441224

Segnali di fumo

TABACCHERIA
SEGNALI DI FUMO
di Stefania e Diego

via Martiri della Libertà 29
43058 SORBOLO (PR)
0521 690669

PEGCHINI s.n.c.
di DE SANTI ANTONIO & C.

FRUTTA
&
VERDURA

SORBOLO (PR) - Via XXV Aprile, 4/6
Tel. 0521 694216

BOGOLESE (PR) - Via Bogolese, 2
Tel. 0521 604451

GELATERIA
K2

Via Gramsci, 33 - Tel. 0521 697021
SORBOLO

seguiaci su facebook

ARRETRATI NEGLI E CON TORNARE

TABACCHERIA
"FUMO & OLTRE"
DI DALIA - ARZUFFO - BOLOGNA

ARRETRATI NEGLI E CON TORNARE

ARRETRATI NEGLI E CON TORNARE

Via Marconi 34 - 43058 Sorbolo - PR
Tel.: 0521 697018 Fax: 0521 698396
E-mail: tab.fumoeoltre@libero.it

DA OGGI ANCHE EDICOLA
APERTO TUTTE LE DOMENICHE MATTINA

MACELLERIA CORRADI
DAL 1928

CARNI, SALUMI E FORMAGGI

Via Martiri della Libertà 11
43058 Sorbolo (PARMA)
Telefono 0521 694661
Email paolo.corradi@libero.it

Pierpaolo Cavatorti

AGENTE DI COMMERCIO
AREA BASSA REGGIANA

MATERIALE SIDERURGICO,
UTENSILERIA E FERRAMENTA

CELL. +39 349 1640790
MAIL pierpaolo.cavatorti@gmail.com

“Un atleta non può correre con i soldi in tasca. Deve correre con la speranza nel cuore e sogni nella sua testa.” Emil Zatopek

I /GIOCAMPUS **Il progetto Giocampus a Sorbolo Mezzani** **Il benessere delle future generazioni**

SCUOLA
S o r b o l o

Giocampus è il progetto per il benessere delle future generazioni con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani e corretti attraverso un percorso di educazione fisica, alimentare ed ambientale specifico per ragazzi dai 5 ai 17 anni, unico in Italia.

Il progetto è promosso da un'alleanza educativa pubblico-privata che vede protagoniste diverse istituzioni e agenzie educative della città di Parma: il Comune di Parma, l'Università degli Studi di Parma, l'Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia Romagna - Ufficio XIII - Ambito Territoriale per la provincia di Parma, il Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna (Azienda ospedaliera- Azienda Unità Sanitaria locale) il CONI Regionale Emilia Romagna, il CUS Parma e alcune delle più importanti aziende del territorio.

I contenuti e la metodologia del programma educativo di Giocampus sono elaborati e approvati da un Comitato Scientifico multidisciplinare che si avvale di nutrizionisti, esperti in ambito sportivo e motorio, psicologi dell'età evolutiva, pedagogisti e pediatri per la migliore garanzia di completezza e correttezza delle attività proposte. Il progetto accompagna i ragazzi durante tutto l'anno attraverso le sue tre fasi: Giocampus Scuola, Giocampus Neve e Giocampus Estate. Il progetto “**Giocampus Scuola**”, già attivo nella scuola primaria di Parma dall'anno scolastico 2001-2002 come “1...2...3...la ginnastica per te” e “**Barilla 1...2...3...Via!**”, ha consolidato la sua presenza nel corso degli anni raggiungendo quest'anno con il suo programma gli oltre 10.000 alunni delle scuole primarie del Comune di Parma e di alcuni comuni della Provincia che hanno aderito nel corso di questi ultimi anni al progetto stesso.

Giocampus Scuola affianca docenti e alunni con figure professionali competenti in educazione alimentare, ambientale e motoria, mettendo a disposizione professionisti e strumenti per arricchire le conoscenze e le abitudini ad una corretta qualità della vita dei bambini e delle famiglie.



I PARTECIPANTI

Il progetto ha coinvolto 6 classi della scuola primaria di Mezzani (1A -2A -3A - 4A- 4B - 5A) e 12 della scuola primaria di Sorbolo (1A-1B-1C-1D-2A-2B-2C-2D-3A-3B-3C-3D)

ATTIVITÀ PROPOSTE

Educazione fisica

Proposta per 2 ore settimanali dal consulente di Ed. fisica/laureato in Scienze Motorie in affiancamento al maestro titolare, in linea con i programmi ministeriali e con il supporto del Comitato Scientifico.

Educazione Alimentare

Maestri e bambini delle classi hanno seguito un percorso a tappe costituito da una parte teorica ed una pratica-laboratoriale affidata a unità didattiche espressamente create e distribuite ad ogni bambino. **Teoria e pratica hanno avuto una stretta correlazione tra loro e sono state sviluppate insieme ai diversi esperti coinvolti.** Più specificamente, le nozioni illustrate all'interno delle unità didattiche sono state poi approfondite dagli esperti in stretta collaborazione con l'insegnante di classe e secondo un piano didattico allineato con le attività di educazione alimentare proposto dall'insegnante stesso.

MONITORAGGIO-VALUTAZIONE DEL PROGETTO

Il coordinatore di progetto ha svolto un monitoraggio continuo dell'attività attraverso visite periodiche nei plessi scolastici che aderiscono a Giocampus Scuola, compiendo anche indagini qualitative e rilevazioni statistiche.

Il comitato scientifico ha inoltre predisposto una serie di rilevazioni, questionari, test, volti a verificare la validità dei contenuti di progetto.

Gli insegnanti della scuola primaria in questi anni hanno tratto da questa esperienza progettuale un indubbio arricchimento professionale, monitorato costantemente e giudicato molto positivamente come si può desumere dai risultati dei moduli di soddisfazione elaborati e presentati nell'allegato. I docenti attraverso il progetto hanno migliorato le loro conoscenze tecnico-didattiche della disciplina, collaborando e condividendo con i consulenti di educazione motoria obiettivi, finalità e modalità didattiche di intervento.

Sandra Boriani

Ass. alle Politiche Scolastiche, Sociali e Socio-Sanitarie



“C'è una sola cosa che porta sfortuna: essere in svantaggio a fine partita.”

Bill Russell

E /NOVITÀ 2021 **coincidenti:**

tornano i bonus statali (anche senza rottamazione)

GRUPPO
Z A T T I



In ottica di rinnovare il parco auto circolante nel Paese e abbattere le emissioni di CO₂, il governo italiano con la nuova Legge di bilancio 2021*, in continuità con l'anno precedente, ha reintrodotta gli incentivi statali per il settore auto, prevedendo un incentivo economico per chi acquista una vettura nuova a ridotte emissioni, con importo variabile in base all'impatto ambientale.

Le novità introdotte per l'anno 2021 sono due: si potrà usufruire dei vantaggi statali anche senza rottamare un veicolo e la misura riguarderà anche i veicoli commerciali con sigla N1 e veicoli speciali M1 per i quali sono stati stanziati 50 milioni di euro con un risparmio fino a 8000€.

La divisione degli importi sarà in 3 fasce, in relazione alle emissioni di CO₂:

- **Fascia1:** 0-20 g/km (vetture elettriche e Plug-in Hybrid) fino a 10.000 euro di incentivo con rottamazione e 8.000 euro senza rottamazione;
- **Fascia2:** 21-60 g/km (principalmente vetture ibride ricaricabili) con vantaggio fino a 6.500 euro in caso di rottamazione e 3.500 euro senza;
- **Fascia3:** 61-135 g/km (auto con motore termico) e qui si può risparmiare fino a 3.500 euro con rottamazione.



All'interno delle nostre sedi puoi trovare numerosissimi veicoli con incentivo statale: tutti i nostri brand hanno in gamma diverse vetture corrispondenti ai criteri di applicabilità dell'ecobonus e potrai scegliere il tuo modello preferito con sconti fino a 10mila euro oppure il tuo nuovo veicolo commerciale con un risparmio di 8mila euro.

Puoi richiedere tutte le informazioni che desideri sul nostro sito www.gruppozatti.com, sui nostri canali social, contattando il nostro servizio clienti al numero verde gratuito **800984413** oppure fissando un appuntamento in salone: siamo aperti in sicurezza per fornirti il miglior servizio per l'acquisto della tua nuova auto.

Inoltre, se sei impossibilitato a venire a trovarci, siamo al tuo fianco anche a distanza con il nostro servizio di video-consulenza: potrai ricevere il tuo preventivo direttamente da casa tua in videochiamata con un nostro venditore proprio come se fossi in concessionaria.

“L'uomo è interamente uomo soltanto quando gioca.”

Friederich Schiller

I /UNA DISCIPLINA PER TUTTI **Il gioco della reattività** Perchè non provare?

FENICE
WINGCHUN

Sul sito www.vingtsun.it di Sifu Antonio Bacinno, il nostro Maestro, si legge:

“Il sistema di difesa personale del ving tsun kung fu è estremamente semplice e diretto, non necessita di una particolare forza fisica né di una speciale abilità o agilità.

Le tecniche sfruttano la biomeccanica del corpo umano e non richiedono molto tempo per essere assimilate, tutto sta nel metodo d'insegnamento che studia ogni tipo di aggressione analizzandola passo-passo e portando l'allievo ad una visione più chiara delle possibili varianti.

Durante lo studio del programma si porterà l'allievo ad essere in grado di gestire sia la parte emotiva sia quella prettamente fisica in modo da dargli una maggiore sicurezza in se stesso ma senza portarlo ad essere aggressivo.”

La nostra “Student Experience”, in cui tutti sono messi a proprio agio aiutandoli col sorriso ad affrontare le difficoltà.

Verità n.2: Si ma poi, ci vuole un fisico Bestiale!

In realtà non esiste limitazione fisica, non esiste uso di forza, non esiste preparazione atletica, esiste solo un uso corretto del corpo e tanta voglia di studiare.

Quando hai dimostrato che è solo una questione di impegno ed esercizio emergerà una nuova verità dello studente.

Verità n.3 Non ho più l'età!

Ad un certo punto l'allievo che non riesca a convincere se stesso fino in fondo che può tranquillamente starsene a casa a guardare “Porta a Porta” adotterà questa strategia di autoconvinzione, ossia non avere più le energie di un tempo.

E invece in questo senso possiamo tranquillamente ammettere che il VingTsun Kung fu, o l'autodifesa basata sulle sue tecniche, non dipendono né dal fisico né dall'età, basti pensare a IpMan che si allenava con allievi molto giovani alla veneranda età di 90 anni.

*Se voglio dominare me stesso,
devo prima accettare me stesso;
procedendo d'accordo
e non contro la mia natura.*

- Bruce Lee



Perché il Ving Tsun è per tutti?

La leggenda narra che il Ving Tsun Kung Fu venne ideato da una donna: una monaca buddista di nome Ng Mui; e tramandata ad un'altra donna Yim Ving Tsun (dalla quale la disciplina prende il nome), per insegnarle a difendersi dalle prepotenze di alcuni uomini che erano maestri di arti marziali del tempo.

Questa ovviamente è una leggenda, ma alcune delle caratteristiche tecniche dei principi del Ving Tsun come **flessibilità, rilassatezza e determinazione** appartengono prettamente alla sfera femminile e rendono il Ving Tsun lo stile perfetto per qualunque tipo di corporatura, sia maschile che femminile.

Il Ving Tsun insegna come ritorcere la forza dell'avversario contro di lui, usando tecniche semplici ed immediate basate sulla naturale biomeccanica del nostro corpo (in

particolare sul corretto allineamento delle articolazioni) per poi contrattaccare con delle serie di colpi veloci e precisi mirati nei punti più deboli del corpo umano.

Il nostro programma di difesa personale include:

- una parte di preparazione fisica (no sollevamento pesi)
- lo studio dei punti deboli del corpo
- tecniche per liberarsi da prese (presa al collo, presa da dietro, ecc.)
- strategie di combattimento corpo a corpo
- lo studio delle possibili situazioni (con simulazioni)
- psicologia dell'aggressione (come porsi mentalmente in caso di aggressione).

La posizione di guardia, le tecniche difensive e di attacco sono semplici ed immediate, studiate in base alla costituzione fisica delle donne: uno stile inventato dalle donne per le donne.

Spesso si pensa di non poter imparare un'arte marziale di difesa senza subire traumi fisici dolorosi o senza collezionare lividi ma, in realtà, nel Ving Tsun non ci sono combattimenti obbligatori nè allenamenti estenuanti. Il Ving Tsun è ideato per ottenere il massimo risultato con il minor sforzo fisico possibile.

Il nostro obiettivo è quello di dare a tutti la possibilità di imparare a difendersi e a conoscersi meglio.

Ecco perché tutti dovrebbero provare il Ving Tsun di Fenice!

LE ATTIVITÀ DI FENICE E DI STUDI YOGA

- Wing Chun Tradizionale
- Autodifesa Maschile e Femminile
- Autodifesa e Wing Chun Genitori e Figli
- Antibullismo (scuole e privati)
- Gioco Arti Marziali per i bambini dell'asilo
- Gioco Arti Marziali a squadre per i bambini delle elementari
- Corsi Team Building (autodifesa)

Massimo Orsini

Visita i nostri siti:

www.fenicekungfu.it

www.animayoga.it



Seguici anche su FB: Fenice Wingchun

Contattaci per informazioni

fenicekungfu@gmail.com

Tel. 3492459130 (MASSIMO)

TERMIDRAULICA

Benassi Cristian

INSTALLAZIONE E MANUTENZIONE IMPIANTI

CIVILI · INDUSTRIALI · SANITARI

RISCALDAMENTO GPL METANO · CONDIZIONAMENTO

**Strada Provinciale di Beneceto, 21
43122 Vicopò (Parma) - cell. 335 6743005**

“Un campione ha paura di perdere, tutti gli altri hanno paura di vincere.”

Billie Jean King

“I campioni si riconoscono da come si rialzano dopo una sconfitta.”

Niccolò Campriani

PARTENZA CORSO 14 FEBBRAIO 2022 - PARTECIPA AI WEBINAR GRATUITI DI PRES

CORSO 14 FEBBRAIO 2022 - PARTECIPA AI WEBINAR GRATUITI DI PRESENTAZIONE

CORSI DI FORMAZIONE PER MOBILITY MANAGER

MOBILITY MANAGER
IL FUTURO DELLA MOBILITÀ IN UN' UNICA PROFESSIONE

CORSO DI FORMAZIONE PRO

INIZIO CORSO ONLINE 14/02/22

- 14 WEBINAR DI ALTA FORMAZIONE, 56 ORE IN AULA;
- 16 ORE DI SEMINARI;
- 8 ORE DI LABORATORIO.

REGISTRATI ONLINE

ORGANIZZATO DA:
EXTRACIRO
LEN

WWW.GRUPPOLEN.IT

CREDI NELLA MOBILITÀ SOSTENIBILE?
DIVENTA MOBILITY MANAGER

CORSO DI FORMAZIONE PRO

INIZIO CORSO ONLINE 14/02/22

16 ORE DI SEMINARI

8 ORE DI LABORATORI

ORGANIZZATO DA:
EXTRACIRO
LEN

SCOPRI IL CORSO

WWW.GRUPPOLEN.IT

MOBILITY MANAGER
CORSO DI FORMAZIONE PRO

INIZIO CORSO ONLINE 14/02/22

DATE WEBINAR

- >>> 17/01/2022
- >>> 31/01/2022
- >>> 07/02/2022

ORGANIZZATO DA:
EXTRACIRO
LEN

PARTECIPA AI WEBINAR GRATUITI DI PRESENTAZIONE DEL CORSO
SCRIVI A MOBILITY@GRUPPOLEN.IT

WWW.GRUPPOLEN.IT

COME DIVENTARE
MOBILITY MANAGER

CORSO DI FORMAZIONE PRO

PARTENZA CORSO 14/02/22

COSTO CORSO 2000€
*early bird 1.600€

ORGANIZZATO DA:
EXTRACIRO
LEN

PARTECIPA AI WEBINAR GRATUITI DI PRESENTAZIONE DEL CORSO
SCRIVI A MOBILITY@GRUPPOLEN.IT

WWW.GRUPPOLEN.IT

Il futuro della mobilità in una unica professione

TELEFONA AL NUMERO 0521038445



SCRIVI A MOBILITY@GRUPPOLEN.IT

WWW.GRUPPOLEN.IT

“È difficile battere una persona che non si arrende mai.”

Babe Ruth



LA SALITA È DURA,
ma quando arrivi in cima il panorama è fantastico.



Via Castone di Rezzonico 4, 43123 Parma · 0521 988008 · commerciale@net-project.it

www.net-project.it

/BIANCAZZURRA MAGAZINE

Direttore responsabile
Marcello Tosi

Coordinamento generale
Andrea Fiore

Grafica e impaginazione
Nicole Noberini ~ Net Project S.r.l.

Fotografie
Daniela Morini

Redazione
Matteo Russo, Manuel Piazza, Susanna Binacchi, Ombretta Sarassi Binacchi, Antonello Cantoni, Beatrice Spaggiari, Marzia Allegri, Alessandra Lombardi, Davide Boni, Massimo Orsini, Sandra Boriani, Pietro Razzini, Luca Tegoni, Antonello Cantoni

Testata
"Biancazzurra Magazine"

Editore
Associazione Sportiva Dilettantistica "Biancazzurra"

Stampa
Tipografia Donelli - Sorbolo

Registrazione:
Tribunale di Parma n.18/09 del 11/09/2009

/LA SOCIETÀ

Presidente
Pierfrancesco Deusebio

Segreteria e Amministr.
Daniela Gatti

Direttore area tecnica
Brenno Lasagni

Pubbliche relazioni
Giovanni Bellu

Consiglieri
Vittorio Mazzali, Fiore Andrea, Pierfrancesco Deusebio, Brenno Lasagni, Yuri Bertasi, Daniela Gatti, Giovanni Bellu, Olga Motrevich

Allenatore 1ª Squadra
Enzo Aiolfi

Allenatore portieri
Mario Dodi

Responsabile Arbitri
Attilio Reggiani

Responsabile Sicurezza
Yuri Bertasi

Vice Presidente
Brenno Lasagni

Direttore sportivo
Brenno Lasagni

Dir. Accompagnatore
Vittorio Mazzali

Ufficio stampa
Andrea Fiore

Vice Allenatore
Matteo Russo

www.facebook.com/biancazzurra.it
www.instagram.com/a.c.d._biancazzurra



**Stampato su carta
CYCLUS**

Carta naturale al 100%, realizzata impiegando fibre riciclate e materiali di recupero. Nulla di ciò che viene utilizzato nel processo produttivo viene eliminato e anche gli scarti provenienti dalla lavorazione sono a loro volta riutilizzati per la combustione, la produzione di fertilizzanti e di materiali per l'edilizia. Quindi, non solo una carta riciclata ma anche completamente riciclabile.



Da Lady Anna puoi trovare la meravigliosa pasticceria **tradizionale** e la pasticceria **senza glutine**, realizzata in appositi laboratori, il tutto curato nei minimi dettagli, a partire dalla selezione delle migliori materie prime.

Mignons, biscotti, monoporzioni, gelato, macarones, aperitivi, torte per tutte le vostre ricorrenze speciali... tante golosità preparate da pasticceri esperti e competenti.
Fatti tentare!

Via XXV Aprile, 25 bis - 43058 Sorbolo (Parma) - Italia
Email: ladyanna@pasticcerialadyanna.it Web: www.pasticcerialadyanna.it
Per prenotazioni.: 0521 697026

Aperto dalle 6:30 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 19:30
Chiuso lunedì pomeriggio e domenica pomeriggio



Lady Anna Srl



ladyannasrl



“Se ci si arrende una volta, diventa un’abitudine. Mai arrendersi!”

Michael Jordan

OPEM
solutions to package your quality



OPI.....LA MASCOTTE DI OPEM!!