

/UNA FIGURA DI REFERIMENTO iao Massimo



La comunità si stringe per un ultimo saluto

La comunità di Sorbolo Mezzani ha perso nei giorni scorsi una delle sue principali figure di riferimento.

A causa di una grave malattia contro cui lottava da tempo, è mancato il consigliere regionale Massimo lotti, 59

anni, già sindaco di Sorbolo per due mandati dall'aprile del 1995 al giugno del 2004.

Laureato in architettura (è stato, in merito, autore di diverse pubblicazioni) nel corso della sua carriera politica ha ricoperto vari incarichi: nel 2000 divenne presidente provinciale dell'Arci, nel 2007 venne eletto nel consiglio comunale di Parma per essere poi rieletto nel 2012. Nel 2014 venne eletto in consiglio regionale e nuovamente nel 2019.



Quella di Massimo è stata una figura molto importante per Sorbolo, dove si è sempre speso in prima persona, con passione e dedizione. Il suo impegno politico è partito da lontano, proprio nella sua Sorbolo dove, prima di diventare sindaco, ricoprì anche gli incarichi di consigliere comunale e assessore, per quello che è stato un cursus honorum ricco di ogni esperienza. È nelle linee guida dei suoi mandati che sono state gettate le basi del paese che vediamo oggi, con idee delle quali ancora oggi possiamo raccogliere i frutti. I mandati che lo hanno visto in carica come primo cittadino hanno infatti avuto come obiettivo l'ampliamento dei servizi per le persone e le famiglie, il potenziamento dei servizi scolastici, dei servizi per gli anziani, e la messa in rete dei servizi sociali, con il loro conseguente allargamento.

Nello specifico, in ambito scolastico si segnala la costruzione del nuovo asilo nido e, per la prima volta, della scuola materna statale che ha consentito di ampliare il numero delle sezioni dando così risposta a tutta la domanda di servizi per l'infanzia, senza dimenticare che l'Asilo Monumento venne convenzionato con il Comune dando così vita alla rete dei servizi per l'infanzia per dare uguale rilievo didattico e formativo a tutte le realtà presenti, con un unico coordinatore pedagogico. In ambito sociale, vennero aperti il centro diurno per anziani e la casa protetta con posti convenzionati per i cittadini di Sorbolo, mentre sul piano del volontariato non si può dimenticare l'istituzione del tavolo delle associazioni così come il gemellaggio con il comune fran-

> cese di Viriat, che mette in sinergia tutte le forze del volontariato presenti sul territorio: un evento che internazionalizza il paese e crea forti relazioni tra le scuole, le famiglie e le associazioni di volontariato dei due comuni.

> Sempre in quegli anni, Sorbolo e Mezzani iniziano a condividere servizi, con conseguenti finanziamenti regionali, mentre in ambito urbanistico si gettarono le basi per il Psc, il nuovo strumento

urbanistico di gestione del territorio. "Obiettivo generale - scrive Roberta Conversi, che ricoprì l'incarico di vicesindaco in un mandato di lotti - era quello di rendere Sorbolo un comune moderno e vivace, a misura di cittadini di tutte le età, con al centro i bisogni e la qualità della vita delle famiglie e dei cittadini, con una visione ampia non solo limitata al territorio comunale e al breve periodo di mandato, ma vedendo gli obiettivi futuri di un paese inserito in un contesto territoriale e questo spiega la convinzione della bontà dell'idea dell'Unione dei comuni, che poi è sfociata nella creazione del nostro ampio , Comune di Sorbolo Mezzani. Il contesto nazionale e internazionale - prosegue - era quello che ha preceduto le grandi crisi economiche, erano anni ricchi di risorse e lavoro, in quegli anni è arrivato l'Euro. I nove anni di amministrazione di lotti sono stati anni di bilanci ricchi, che partivano da quanto accantonato e progettato della precedente amministrazione Picelli, ma che hanno potenziato e arricchito le risorse in seguito con continuità grazie a bilanci oculati e scelte mirate, che hanno individuato anno per anno gli obiettivi specifici su cui puntare e da realizzare".

Nicola Cesari Sindaco di Sorbolo







STUDIO LEGALE BENASSI

Avv. Mariaelena Benassi

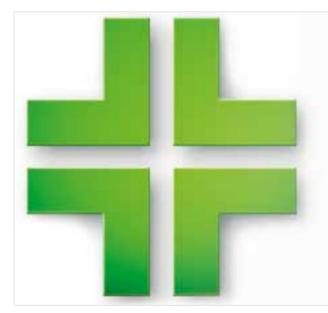
Via V. Veneto, 13/A **42022 BORETTO (RE)**

Tel. 0522 965387 - Cell. 335 5852050

me.benassi@avvocatomariaelenabenassi.it







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

> VIA ITALO FOCHERINI TEL: 0521 694132

TEAM MATTIAZZI

Stazione di servizio carburanti

Lavaggio automobili - Tappezzerie
Ricarica climatizzatori - Accessoristica varia



Via Colorno,41 - 43122 Parma
0521606191

<u>METANO e GPL</u>

<u>LAVAGGIO CAMION</u>



Via Emilio Lepido,239/D 43122 S.Prospero (PR) 0521640083 <u>GPL</u>



Via Marconi,41 43058 Sorbolo (PR) 0521655662

SERVITO AL PREZZO DEL SELF

/SI RIPARTE ALLA GRANDE n'occasione di festa Una grande giornata di sport!

È stata una bella giornata di sport quella di domenica 9 maggio al Pala Arisi, che ha ospitato la seconda prova interregionale di zona tecnica 3, livello Silver, del campionato italiano di Teamgym.

Un clima di festa ha caratterizzato la giornata sportiva che ha visto come protagoniste sei società, comprese le padrone di casa: Exprì Noceto, Edera Ravenna, Ginnastica Fusignano, Palestra Ginnastica Ferrara, Energym Bologna, che hanno mostrato apprezzamento per l'organizzazione di questo evento che, soprattutto in questi tempi, non è per nulla scontato.

La società si è impegnata per garantirne lo svolgimento in massima sicurezza e nel rispetto dei rigidi protocolli federali.

Tutto questo ha permesso uno svolgimento fluido e controllato della competizione.

Fortunatamente anche il meteo ed il bel contorno del Centro Sportivo, hanno permesso agli atleti di trascorrere qualche ora di relax post gara all'aria aperta, momenti di cui tutti avevano un gran bisogno.

Ottimi i piazzamenti e grande soddisfazione per le squadre di casa:

- primo posto per il miniteam liv A formato da: Delle Cave Greta, Grisenti Emma, Rehus Viola
- primo posto anche per il miniteam liv B: Baga Alice, Bergamini Sofia, Ferrari Rachele
- terzo posto per il team di liv C: Baga Margherita, Baricchi Giulia, Cavatorti Emma, Crotti Carlotta, Lisoni Micol, Oppici Laura, Zedda Irene.

Diverse atlete di quest'ultimo team saranno impegnate tra meno di una settimana anche in una gara di livello superiore, il livello Gold, a Noceto, dove si confronteranno con società provenienti da tutta Italia.

Un grande in bocca al lupo e un grosso applauso alle atlete sorbolesi che in questi mesi hanno

lavorato con impegno e costanza, anche durante le restrizioni sanitarie che hanno interrotto la loro abitudinale preparazione in palestra.











/RUGBY COLORNO ini Rugby:



a Colorno scende in campo la prima squadra femminile



È stata una giornata storica per il Rugby Colorno, un 6 maggio interamente dipinto di rosa, che ha visto scendere in campo per la prima volta una squadra di minirugby esclusivamente composta da bambine.

A guidare l'allenamento le due Furie Rosse Elisa Bonaldo, Head Coach delle Juniores Femminili, e Veronica Madia, apertura titolare dell'Italdonne.

Al grido di battaglia "Femmine Campioni Maschi Bidoni", 16 piccole principesse si sono rincorse e "placcate" per quasi due ore sul prato verde dell'HBS Rugby Stadium, illuminato dal sorriso di queste dolci guerriere.

"Sono rimasta davvero colpita dal loro entusiasmo e dal modo in cui sono riuscite a fare da subito gruppo", ha commentato Elisa Bonaldo.

"A guardarle divertirsi ci siamo divertite anche io e Veronica e credo che non sia una cosa da poco. Nella speranza che la situazione continui a migliorare porteremo avanti questo progetto, accogliendo chiunque voglia entrare a farne parte".



SEGUITECI SUI SOCIAL

"Sono brave, belle e super simpatiche", aggiunge Veronica Madia.

"Hanno uno spirito che i loro coetanei maschi non hanno e tanta voglia di conoscersi. Oltre a divertirci, stiamo cercando di gettare le basi per quella che potrebbe essere la prima tappa del cammino per diventare Furie Rosse. Vogliamo che le ragazze capiscano fin da piccole quanto siano sbagliati i pregiudizi sul rugby e si appassionino al mondo ovale scoprendone ogni singolo aspetto. Impareranno a condividere quelli che sono i valori del nostro sport, crescendo innanzitutto come persone e poi, se vorranno, anche come giocatrici".

Il programma degli allenamenti per ora prevede, esclusivamente per le **bimbe U8-U10-U12**, un appuntamento a settimana in aggiunta a quelli standard del minirugby (i quali rimangono misti e suddivisi per annate). A coordinarli saranno a rotazione le ragazze della Serie A Femminile.

Per qualsiasi informazione e per venire a provare, potete contattare la nostra Lisa al 346 3637803 - lisa.cortesi@rugbycolorno.com.

E ricordate: **"IL RUGBY È UNO SPORT ANCHE PER MASCH!!!"**





4X4 SEMPRE DISPONIBILE E FINO A 50 KM DI AUTONOMIA IN MODALITÀ ELETTRICA.

GAMMA JEEP.

TUA DA 169€ AL MESE* CON FINANZIAMENTO FCA
BANK ED ECOBONUS STATALE IN CASO DI ROTTAMAZIONE. ANTICIPO 7.130€.



*INCENTIVO STATALE 4.500€, SCONTO JEEP, 2.000€ + IVA ED ULTERIORI 3.060€. 48 RATE - RATA FINALE 19.864€. TAN 5,95% TAEG 7,28%. FINO AL 30/04.

Jeep, Renegade Limited 1.3 4xe Plug-in Hybrid, Prezzo di Listino € 39.150 (IPT e contributo PFU escl.). Prezzo Promo €29.100 comprensivo del vantaggio economico derivante dall'applicazione dall'ecobonus. Vantagoi derivante das: Ecobonus 2.500€ (Legge 145 del 2018), Incentivo statale 21-60 g/km 2.000€ (Legge di Bilancio 2021), Sconto venditore 2.000€ + WA, Ulteriori sconti 3.060€ La legge n.145 del 2018 e successivi aggiornamenti, prevede un incentivo statale pari ad € 2.500 in caso di rottamazione € 1.500 senza rottamazione per l'acquisto di un veicolo di categoria M1un'autovettura nuova di fabbrica compresa nella fascia di emissioni C0: 21-60 g/km(bindo o elettrico), nuovo di fabbrica, e con prezzo di listino inferiore a 50.000 euro esclusa IVA e messa in strada oltre IVA. Il Bilancio di previsione dello Stato per l'anno finanziario 2021 e bilancio pluriennale per il triennio 2021-2023 prevede un ulteriore incentivo statale per l'acquisto di autovetture parametrato alle emissioni di CD. Con riferimento a Renegade Phe-V lincentivo è pari a 2.000€, in caso di rottamazione e a condizione di uno sconto del venditore di almeno 1.000€/eH/A, e pari a 1000€, espara rottamazione e a condizione di uno sconto del venditore di almeno 1.000€/eH/A, e pari a 1000€, espara rottamazione e a condizione di uno sconto del venditore di almeno 1.000€/eH/A, eprificare sempre sui siti ufficiali delle autorità competenti la disponibilità dei fondi e il possesso dei requisiti per accedervi. Esempio di finanziamento Jeep; Prezzo Promo 29.100 anticipo €7.130, durata 49 mesi, 48 rate mensili di €169, (incl. spese incasos SEPA € 3.50/rata), Valore Garantito Futuro pari alla Rata Finale Residua € 19.864/00. Importo Tot. del Credito € 22.626,86 (inclusi servizio marchiatura € 200, Polizza Pneumatici Plus 115,86, Spese istruttoria € 325 + bolli € 16), Interessi € 5.181,14, Importo Tot. dovuto € 27.991, spese invio rendiconto cartacece € 3.00/anno. TAN fisso 5,95% (salvo arrottodamento rata) - TAEG 7.28%. Chilometraggio totale 6.0000km, costo

Consumo di carburante gamma Jeep, 4xe (I/100 km): 2,2 – 1,8; consumo di energia elettrica (kWh/100km): 17,0 – 15,6; emissioni CO₂ (g/km): 52 – 41. Valori omologati in base al ciclo ponderato WLTP, aggiornati al 31/03/2021, e indicati a fini comparativi.

 $\mathsf{Jeep}_{\scriptscriptstyle{0}}$ è un marchio registrato di FCA US LLC

Auto Zatti www.autozatti-fcagroup.it

FONTANELLATO (PR) - Via Giovanni Falcone, 1 Tel. 0521368011





Erreuno fornisce sistemi e componenti hardware-software per l'automazione industriale.

L'azienda si pone come partner tecnologico, in grado di offrire soluzioni integrate ed avanzate attraverso servizi di progettazione su misura del cliente e prodotti per l'automazione di marchi prestigiosi.

Oltre ai brand proposti, Erreuno si distingue come rivenditore ufficiale e partner Advantech da oltre 15 anni.































Eagle-Eye è il sistema di teleassistenza Erreuno, che permette di accedere da remoto a qualsiasi periferica che abbia una connesione ethernet e seriale (PC,PLC, schede di controllo, HMI , inverter etc..). Erreuno mette a disposizione anche Eagle-View, teleassistenza audio/video remota, si è in grado di "vedere" e comunicare con l'operatore sull'impianto tramite l'ausilio di un server dedicato lato desk e occhiali per la realtà aumentata. (anche smartphone)

Disponibile inoltre una vasta gamma di Panel PC e PC Box per applicazioni industrial e light industrial compatibili con sistemi operativi Microsoft Windows e Linux.

ERREUNO S.R.L.

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

DALL' ASTA MAURIZIO

MANUTENZIONE PARCHI E GIARDINI







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



/PIUTRE RACCONTA dizione limitata



Nascono i Trofei Piutre



Abbiamo superato anche l'ultimo chilometro, quello che ha deciso un'intera stagione.

Quanti di voi, fantallenatori, hanno combattuto fino alla trentottesima giornata per conquistare il podio nella propria fantalega? Io sono Pietro Razzini, giornalista da 20 anni, fantallenatore da sempre, tra i fondatori di Piutre (il primo brand di abbigliamento per chi ha il fantacalcio nel cuore - www.piu3.it) da un anno e mezzo o poco meno.

LA STORIA - Vi voglio raccontare come si è concluso il mio campionato e come è nata l'idea di creare delle coppe uniche per festeggiare i successi e i ricordi di una intera stagione, i secondi e i terzi posti, in questo gioco meraviglioso. Troverete con precisione tutte le caratteristiche dei premi Piutre all'interno del sito, nella sezione "coppe fantacalcio" e potrete anche voi scegliere la targa che preferite. Ricordate però che solo i primi 100 potranno avere nelle proprie case l'ambito trofeo: è un'edizione limitata e la produzione partirà al raggiungimento del target. Fate subito la vostra prenotazione per non perdere l'occasione di avere a casa la migliore coppa che un Fantallenatore può desiderare. Per info e prenotazioni è attivo Whatsapp al numero 351 5526641.

IL CAMPIONE - Tutto è nato a poche giornate dalla fine della mia lega (14 squadre, 26 partite), quando per la prima volta nella stagione conquisto la vetta della

classifica, al termina di un girone di ritorno che mi ha visto realizzare 30 dei 39 punti disponibili. Dal terzo posto al primo, con ancora sei turni da giocare. È in quel momento, quando vado a "+1" sul secondo, che penso: "Se vinco voglio avere tra le mani qualcosa che mi ricordi la vittoria". Ed ecco nascere i trofei Piutre. Nelle due settimane seguenti, il distacco sembra diventare abissale: vado a sette punti di vantaggio con 4 turni da giocare. La preparazione delle targhe Piutre si intensifica: lo staff di Piutre conclude la bozza definitiva inserendo anche un'idea geniale: "il trofeo FantaSquadra", sul quale ogni fantallenatore imprime in maniera indelebile la rosa con cui ha vissuto momenti esaltanti e attimi di sofferenza durante l'intero anno calcistico. Una targa che non permetterà mai a nessuno di dimenticare gli eroi che ha messo in campo e che regalerà sempre elementi di chiacchiere e di sfottò tra amici fantallenatori. Nella mia testa avevo già deciso dove posizionare la Coppa personalizzata per il primo posto e la mia Fantasquadra. Sulla scrivania, di fianco al Pc, sempre sotto'occhio. Ma il cielo si incupì nelle tre settimane successive: ai miei tre pareggi consecutivi si accompagnarono tre vittorie del secondo in classifica. Manca una giornata al termine, Longobarda nuovamente a "+1" su PSG. Ultimo turno di campionato: Longobarda contro PSG. Nella scelta degli undici da mandare in campo non sbaglio un nome: 10 sufficienze su 11 (l'unico negativo è Reina per il gol subito). Doppio assist di Molina dell'Udinese, +6 di Muriel, +3 di Barak; PSG sconfitto 4-0 e ritorno a +4. Potrei già alzare il mio trofeo Piutre ma devo aspettare il recupero

della partita tra Lazio e Torino. Se Reina prende meno di due gol e Luis Alberto non segna una doppietta, sarà nuovamente scudetto. Il terzo in quattro anni. Un onore in una lega preparata, che vede altri 13 giornalisti nelle vesti di Fantallenatori. La fine della storia, a questo punto, è felicemente nota a tutti. Trionfo.

TROFEI VINCITORI – E ora scoprite con noi i trofei Piutre: un tris di premi (tre coppe) per chi conquista il podio nella sua fantalega. E ha voluto dare la possibilità a tutti di scegliere la versione preferita, distinguendone una più economica, da personalizzare a casa, e una da ricevere a casa già personalizzata, a colori, con stemma della propria Fantasquadra e dati della stagione incisi sulla targa. Inoltre sarà possibile scegliere tra tre coppe: primo, secondo e terzo posto da comprare singolarmente o contemporaneamente con uno sconto vantaggioso. Sono i premi perfetti da sfoggiare durante la premiazione di fine anno, quelli che fanno la differenza nella bacheca

di un fantallenatore vero, in leghe storiche che amano ricordare le imprese gloriose delle squadre che ogni anno partecipano.



TROFEO FANTAROSA - Infine

il fiore all'occhiello della collezione: il trofeo "FantaRosa". Unica nel suo genere, la FantaRosa. Anno dopo anno, le "FantaRose" diventeranno una splendida bacheca personale che permetteranno a ogni fantallenatore di non dimenticare mai le stagioni vissute e di non confondere un'annata vincente con una anonima (ma pur sempre ricca di guizzi da campione degni di essere raccontati davanti a una ottima birra con gli amici).

Pietro Razzini

Piutre Fantacalcio



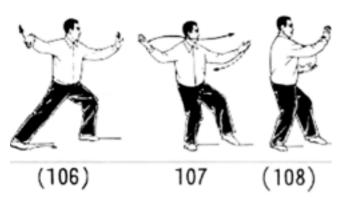


Via Gramsci, 31 - 43058 Sorbolo (PR) tel. 0521 694122 · fax 0521 698828 e-mail monti.posta@libero.it

/UNO STRUMENTO DI DIFESA

▲l significato del numero 108

La matematica nel Wing Chun



Lo sapevate che una serie di ripetizioni di un movimento o di movimenti complessi va eseguita per 108 volte? Poi non dite che non ve l'avevo detto!

Quando mi fu indicato questo numero mi misi a fare equazioni, integrali, logaritmi, complessi calcoli, arrivai ad una mia teoria ma mi sanguinò il naso e lasciai perdere. Misi il cotone nel naso e chiesi a Sifu Antonio che mi raccontò tutta la storia.

LE ORIGINI

Come abbiamo più volte detto in altri articoli di Biancazzurra Magazine, secondo la leggenda, il Wing Chun è stato sviluppato durante la Dinastia Ching (1644-1912) da una monaca Shaolin di nome Ng Mui che tramandò l'arte ad una giovane donna chiamata Yim Wing Chun nell'anno o attorno all'anno 1772 per consentirle di combattere e vincere contro un signorotto locale che la voleva in sposa. (Ci ricorda molto i Promessi Sposi, ma che si conclude con un lieto fine e non con una fuga tra i monti: probabilmente i "Bravi" le avrebbero prese, e l'unico "ramo" citato sarebbe stato quello spezzato in testa a Don Rodrigo dalla giovane Wing Chun).

Sappiamo che il Wing Chun viene della Cina del Sud e sappiamo che in quel periodo c'erano molti monasteri in cui i monaci passavano molto tempo analizzando e classificando le varie arti marziali, una sorta di google primordiale.

SHAOLIN

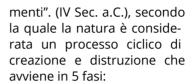
I monaci Shaolin raggrupparono le tecniche ed i principi basandosi sullo studio delle teorie cinesi sulla natura e l'universo. Un'importante antica teoria sull'universo era conosciuta come teoria Yin/Yang. Essa insegna che tutte le cose fanno parte del tutto, che è composto da due parti complementari ma opposte chiamate Yin e Yang.

- Lo Yin rappresenta qualità come il freddo, il buio, l'interno ed il passivo
- Lo Yang rappresenta le qualità più positive, come il calore, la luce e l'attività

Dalla teoria dello Yin/Yang divenne usuale raggruppare le cose in categorie di 2, 4, 8 o 64.

A questa teoria si aggiunga la "Teoria dei Cinque Ele-





- Legno
- Fuoco
- Terra
- Metallo
- Acqua

La teoria Yin/Yang ed i cinque elementi furono utilizzati sia nella medicina cinese che nelle arti marziali cinesi.

Anche il numero 3 da noi utilizzato per eseguire gli esercizi importanti, era popolare in questo Paese, veniva associato al Cielo, all'Uomo ed alla Terra.

È interessante che anche la scienza occidentale abbia notato che ci sono tre colori primari, tre stati della materia e tre dimensioni, considerano il 3 come the Magic Number e alcuni guardano pure Rai 3, per dire.

Si pensava che i numeri 2, 3 e 5 fossero i mattoni che costituivano le fondamenta della natura (due occhi, cinque dita per mano).

Per l'importanza di questi fatti, i numeri 2, 3 e 5 furono usati in combinazione ai numeri delle tecniche delle varie arti Shaolin, e, per farla breve la loro combinazione porta dritta dritta al 108.

Uno sguardo matematico a questo numero rivela il motivo per cui esso fosse così popolare: consiste in 5 fattori (due 2 e tre 3), (lo so state facendo i calcoli a mente e con le dita), inoltre quando si divide un cerchio in cinque parti uguali, ogni angolo del pentagono è di 108 gradi. (Si lo so ora vi sta sanguinando il naso...)

Per di più gli angoli centrali (acuti) descritti dalla posizione delle braccia e delle gambe nelle varie forme del Wing Chun sono di 72 gradi mentre il cerchio, ossia l'area immaginaria che circonda il nostro corpo,ha 360 gradi. Dividendo il cerchio in 10 sezioni, si ottiene il numero 36.

Il cerchio era anche usato per rappresentare la perfezione o l'intero. Perciò il Cielo era associato al cerchio ed al numero 36, l'Uomo era rappresentato dal numero 108 e la terra dal numero 72.

In ogni caso... cosa succede se moltiplicate il numero 36 x 3 (numero delle ripetizioni)? Voila', 108!

Per non farvi uscire di nuovo il sangue dal naso:

Ci sono 108 movimenti nella Siu Nim Tao, Chum Kiu e Biu Tze. In fatti al fine di fare 108 movimenti nel Chum Kiu c'è solo un calcio di 135 gradi con la sinistra e nessun calcio di 135 gradi con la destra!

Si dice che l'uomo di legno abbia 108 movimenti, in realtà ne ha 116, ma poichè ci sono 8 calci con la gamba sinistra e gli stessi 8 calci con la destra, contano solo come 8 calci e quindi il totale è di 108 movimenti.



"Lo sport abitua al confronto offrendo lo stimolo per superare se stessi." *Margherita Hack*

Come dicono in TV: Vedrai solo 108!

Ps: per fermare il sangue dal naso è sufficiente pigiare sulla parete della narice...

LE ATTIVITÀ DI FENICE E DI STUDI YOGA

- Wing Chun Tradizionale
- · Autodifesa Maschile e Femminile
- Autodifesa e Wing Chun Genitori e Figli
- Antibullismo
- · Gioco Arti Marziali per i bambini
- Gioco Arti Marziali a squadre per scuole elementari
- Corsi Team Building (autodifesa)
- QiGong con Sifu Paolo Delmonte

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)

SPORT

Jagiornata di SPORT 50 bambini in festa al Levantini

È stata una giornata indimenticabile per i 50 bambini della scuola dell'infanzia di Lentigione di Brescello che nella giornata di venerdì 21 maggio si sono recati in passeggiata al Centro sportivo di Lentigione.

Ad attenderli la splendida accoglienza della società sportiva Biancazzurra che da alcuni anni gestisce con grande passione i campi e l'impianto: il manto erboso perfettamente curato, e diversi attrezzi messi a disposizione per l'occasione, hanno fatto da sfondo alle corse interminabili, ai salti, e alle capriole dei bambini.

La giornata si è conclusa con un pic-nic all'ombra degli alberi che costeggiano l'argine. Un momento molto bello che racconta della bellezza della normalità: i bambini che giocano spensierati dietro ad un pallone.













Ciclo di vita del tuo sito web

A QUALE STADIO APPARTIENE IL TUO SITO?

Leggi questo articolo per sapere se sei evoluto o decisamente primitivo.

A meno che tu non sia l'Uomo di Neanderthal, già saprai che il digital oggi è il veicolo indispensabile per dare visibilità alla tua impresa, stimolare le vendite, creare relazioni con la tua community, fidelizzare i clienti e aumentare la tua brand reputation.

Quello che forse invece non sai è che il tuo sito web ha un vero e proprio ciclo di vita, ovvero una durata di 4/5 anni.

Ecco cosa succede nei vari stadi della vita di un sito web:

 1 - ATTRAI: un sito completamente nuovo è performante, veloce e garantisce un'ottima user experience all'utente (devi sapere infatti che un sito che impiega oltre 5 secondi per il caricamento, ha una percentuale di abbandono del 90%. E questo non lo vogliamo giusto?).

- 2 INTERAGISCI: se il tuo sito è intuitivo, pulito, facilmente navigabile e mobile-friendly, gli utenti inizieranno a interagire e contattarti, forse si iscriveranno al tuo servizio di newsletter e tu aumenterai la tua lead generation.
- 3 AGGIORNA: attenzione, fatti un memo. Gli aggiornamenti del tuo sito web sono fondamentali, ad esempio per la sicurezza, oppure per eliminare prodotti/servizi non più disponibili o forse aggiungerne di nuovi, magari scaricabili in pdf.
- 4 RINNOVA: i tuoi contenuti non sono per sempre. Ogni contenuto, testuale, visuale e tecnologico ha bisogno di rinnovamento e restyling periodici.
- 5 GAME OVER: sono passati 5 anni e il tuo sito è già primitivo. La tecnologia corre veloce e la tua azienda di certo non potrà restare indietro. Gli utenti desiderano contenuti sempre nuovi, mentre un sito primitivo e lento produce scarso interesse, peggiora nettamente la brand image e favorisce i concorrenti.

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











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



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

/THE ENGLISH CORNER

$m{\Gamma}$ amous people of England

Beryl Cook





sleazy cafés, nightclubs, gay bars, sailors and prostitutes, although, unlike Burra, she did not paint the sinister aspects of scenes.

Cook took inspiration by Edward Burra, who painted

Susanna Binacchi

English Naïve painter, Beryl Cook, OBE (10 September 1926 - 28 May 2008) was a British artist best known for her original and instantly recognisable paintings.

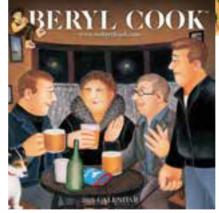
She began to paint seriously around the age of forty and in 1975 she had her first solo show at the Plymouth Arts Center.

The exhibition was a great success and within a few years the painter became well known through exhibitions, television appearances and the publication of the first of the various collections of her work in a

book (The Works, 1978), with her personal commentary on works.

Her plump and jovial characters have often been used in greeting cards.

Cook's subjects draw on everyday life and often exploit the piquant irony associated with summer holidays (she ran a boarding house in Plymouth) and the style of Sunday newspapers (she often collaged with clippings from these newspapers).













T /ATTUALITÀ **Der-Connessi**

SCUOLA

L'evento on-line organizzato dal Consigliere Lancellotti

Il bilancio del consigliere Lancellotti, ideatore e promotore dell'iniziativa.

Gli ultimi 20 anni sono stati cruciali per l'evoluzione della tecnologia.

I computer hanno invaso le nostre case per poi essere sostituiti negli ultimi 10 dai comuni smartphone. Questi ultimi non solo ci aiutano nelle azioni quotidiane, ma sono diventati un oggetto a cui facciamo fatica a rinunciare: ormai sono parte del nostro corpo. Alla luce di questa riflessione, mi sono messo nei panni dei bimbi che hanno dovuto fronteggiare il lockdown limitando la loro socialità,

cercando di rivedere me stesso a quell'età. Ogni giorno andavo al parco: giocare, litigare e socializzare era la regola. Per questi motivi ho voluto promuovere - a titolo gratuito - alla Scuola primaria i laboratori di disegno sulla "Disconnessione" per fare capire loro quanto sarà importante archiviare questa fase e mettere in primo piano le relazioni. La dipendenza da questi device è stata sicuramente alimentata dall'avvento dei social network, inducendo l'utilizzatore a trascorrere il maggior tempo possibile davanti allo schermo, raggiungendo le massime vette nel primo lockdown. Questa fase non ha lasciato fuori nessuno, sia adulti che bambini.

Da comune cittadino e da consigliere, mi sono sentito in dovere di porre alla cittadinanza il seguente quesito: quanto influisce sulla nostra vita l'esposizione alla tecnologia? La sera del 25 maggio ho organizzato, introdotto e moderato l'evento on-line Iper-Connessi, che ha visto coinvolti relatori come psicologi e avvocati.

L'iniziativa è stata sostenuta dall'**Assessore Boriani** che è intervenuta e ha creduto fin da subito in questo progetto di sensibilizzazione.



Durante la serata la **Dott.ssa Caccianiga** (Psicologa) ha illustrato come il *"tecno-stress"* fosse un termine già coniato nel 1984 dallo psicologo **Craig Broad**, introducendo per la prima volta il concetto di stress legato

all'utilizzo delle tecnologie.

L'avvocato Vanolli ha poi concluso il suo intervento portando gli esempi di altri paesi europei in termini di tutela dei lavoratori in smart-working, approfondendo la questione sui rapporti di lavoro subordinati. Ringrazio tutti i cittadini che si sono presi un po' di tempo per partecipare.

Filippo Lancellotti Consigliere Comunale





CASALMETANO
METANO (CNG)
PER AUTO
E CAMION

ECOLOGICO
ECONOMICO
SICURO

VIA MARZABOTTO, 41 CASALMAGGIORE (CR)

V /BASKET SORBOLO al di Sole Summer Camp



L'estate in Val di Sole diventerà un appuntamento imperdibile



L'obiettivo è far diventare la Val di Sole la nostra "Capitale Estiva" e di di far vivere ai ragazzi una vera ESPERIENZA DI SPORT.

La location perfetta per generare e far fiorire lo sport in tutte le sue declinazioni possibili.

L'esperienza acquisita in questi 10 anni e la conoscenza delle possibilità, tanto a livello naturalistico quanto a livello infrastrutturale, fanno sì che la Val di Sole diventerà la nostra destinazione estiva ideale per i prossimi anni dove il basket e lo sport potranno esprimersi in tutte le loro declinazioni: a livello ludico-educativo con apprendimento per i più piccoli e a livello specialialistico per i più grandi con workshop tenuti dai importanti allenatori del basket nazionale ed internazionale, con meeting e condivisioni a tema.

I ragazzi vivranno una importante esperienza formativa, e di pura passione sportiva, tanto divertimento affiancati da allenatori e istruttori qualificati e competenti.

Collaborazione, Autonomia, Disponibilità, Condivisione, Superamento della fatica fisica e mentale, Ricerca e Raggiungimento di obiettivi, Divertimento, Spensieratezza e Amicizia.

Il nostro obiettivo principale è quello di far crescere i ragazzi, non solo dal punto di vista sportivo ma anche umano, attraverso la condivisione di valori importanti e fondamentali.

Iscriviti ai nostri camp e vivi un'esperienza fantastica!

Camp di alta specializzazione tecnica

Giornate interamente dedicate al basket in una vera e propria full immersion tra:

- Allenamenti mirati a sviluppare la tecnica individuale
- · Briefing e Video
- Sessioni personalizzate di neuro training

Speciale vacanza genitori 2021

Vivere un'esperienza memorabile insieme.

La nostra proposta è dedicata alle famiglie e ai genitori che intendono accompagnare i ragazzi al nostro camp e approfittarne per vivere un'esperienza memorabile.

Settimane o weekend all'insegna del relax e del wellness, in cui rigenerare mente e corpo attraverso trattamenti di bellezza, massaggi, tisane aromatiche, percorsi sensoriali, visite e degustazioni di prodotti tipici del Trentino.

Antonello Cantoni Presidente

"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*















INSIEME DA PROTAGONISTI













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, tinteggi 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.

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.









Via Copermio ovest, 59 - 43052 Colorno (PR)

Cel: 349 6542461 | 348 2253807

E-mail: <u>rietisrl@libero.it</u> | 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



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.s3istemi.it



s3sistemi



info@s3sistemi.it





/PROVINCIA DI PARMA

vis Parma

Splendida Associazione di eroi silenziosi C'è sempre bisogno di san-

que, soprattutto nel periodo estivo, e meno male che ci sono loro, quelli che con indiscusso merito sono definiti eroi silenziosi nel mondo del volontariato: i donatori di sangue, persone dalla straordinaria umanità.

Nella nostra provincia operano due Associazioni particolarmente attive in questo importante settore: Avis e Fidas,

gruppi in grado di garantire la necessaria copertura alle continue richieste dei reparti della nostra struttura ospedaliera.



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Considerato che il sangue non si produce in laboratorio ed il fabbisogno annuo in Italia è di 2.400.000 unità di sangue intero e più di 1.000.000 litri di plasma, e l'impossibilità di ottenerlo tramite procedimenti chimici, il suo larghissimo impiego lo rende un presidio terapeutico prezioso perchè non sempre disponibile. È fondamentale in tutti i casi di emergenza in cui si verificano gravi emorragie causate da incidenti stradali o sul lavoro, nelle cure di diverse malattie, nei pazienti oncologici, nei trapianti di organi e di midollo osseo, in interventi chirurgici di varia natura.

Nata nella nostra città nel 1946, a seguito dell'esperienza fatta soprattutto durante il periodo della Seconda Guerra Mondiale da alcuni infermieri e dal cappellano dell'Ospedale Vecchio, i quali decisero di dare inizio all'applicazione della Medicina Trasfusionale, l'Avis è diventata nel tempo una delle più importanti realtà sul territorio cittadino e provinciale. Consci dell'importanza della loro attività i solerti fondatori hanno pensato bene di inserirsi nelle più importanti realtà cittadine con la formazione di attivissimi gruppi di volontari, ben presto arricchiti dalla nascita di valide sezioni operative in grandi centri della Provincia.

Attualmente Avis Parma gestisce un proprio Punto di Raccolta in via Giuseppe Mori 5/A a San Pancrazio Parmense, dotato di ampio e comodo parcheggio, con i seguenti ordini per i diversi tipi di donazioni: per sangue intero senza prenotazione da lunedì a sabato e la prima domenica del mese dalle 7:30 alle 10:00: per il plasma è necessaria la prenotazione e si può donare da lunedì a sabato dalle 7:30 alle 10:00. Discorso diverso per le piastrine perchè la donazione non viene effettuata a San Pancrazio, ma presso il SIMIT dell'Azienda Ospedaliera di Parma su prenotazione alla sede Avis.

La neonata AVISLab, l'app di Avis provinciale Parma, una soluzione digitale creata per semplificare il servizio di consegna esami e per rispondere alle esigenze imposte dall'emergenza sanitaria, che avvertono di evitare gli spostamenti da casa e i contatti tra le persone, diventa sempre più unica al servizio del donatore. Ora infatti con l'arrivo dell'upgrade oltre al ritiro degli esami è facile prenotare la propria donazione in assoluta autonomia, con modalità di prenotazione uguale per tutti i donatori. L'app AVISLab consente di prenotare una donazione alla volta, pertanto ogni cambio di appuntamento o di data dovrà essere effettuato dopo aver annullato quello precedente con l'apposito tasto all'interno dell'applicazione.

Un app in continuo aggiornamento per avvicinare anche i più giovani al mondo della donazione con un approccio smart, che parli il loro stesso linguaggio, anche se va ricordato che è stato progettato per un utilizzo facile, veloce e intuitivo, da consentirne l'uso a tutte le fasce di età. È importante ricordare a tutti i vantaggi delle prenotazioni: eliminazione tempi di attesa; scelta precisa della data e orario della donazione; maggiore efficienza della struttura; recupero risorse. Per maggiori informazioni telefonare al numero 0521.981385, o utilizzare la e-mail: info@avissanpancrazio.it , Avis Parma risponderà esaurientemente.

Roberto Ghirardi

/TUTELA E SALVAGUARDIA DELL'ECOSISTEMA

iutiamo le api a non estinguersi

La costruzione di un hotel per le api





Le api rivestono un ruolo fondamentale per il mantenimento della biodiversità sul nostro pianeta. Sono infatti insetti impollinatori, cioè permettono l'impollinazione e di conseguenza la formazione dei frutti, trasportando il polline da un fiore all'altro. Attraverso questa attività garantiscono la presenza di specie vegetali diverse fra loro, un elemento importantissimo per la salute della natura. È proprio grazie alle api se disponiamo di buona parte della frutta e verdura che mangiamo.

Per contrastarne la moria che si sta registrando negli ultimi tempi, si stanno sempre più diffondendo attività di sensibilizzazione per la loro tutela e salvaguardia. Tra queste, la sempre più estesa iniziativa della costruzione dei "Bee hotel", rifugi artificiali costruiti dall'uomo che simulano i luoghi di nidificazione e di svernamento delle api e degli altri piccoli impollinatori.

Proprio la realizzazione di un "Bee hotel" ha visto come protagonisti, nei giorni scorsi, gli alunni delle classi 1^B, 1^C, 1^D, 3^D e 4^D della scuola primaria, che al termine di questa curiosa e istruttiva esperienza hanno raccontato le proprie sensazioni.

Classe 1°C

Stamattina siamo andati all'orto con il maestro Carlo e con la maestra Cinzia. Abbiamo costruito l'albergo delle api. Abbiamo usato paglia, le tegole, le cortecce, i tronchi bucati, le canne, i rametti spezzati e dei mattoni forati. Giuseppe, uno dei nonnetti, ci ha fatto i buchi nei tronchi e ci ha tagliato le canne. Intanto che alcuni bambini

lavoravano, altri facevano i giornalisti scattando le foto ai compagni lavoratori. Dopo, abbiamo fatto merenda sotto i gazebo dell'orto. La maestra Cinzia ci ha detto di andare sull'erba a piedi nudi, ci siamo divertiti moltissimo a sentire il fresco dell'erba, ci faceva il solletico.

Classe 1^D

La mattina è bellissima con il sole e il cielo proprio azzurro e noi ci stiamo preparando per una lezione all' aperto. Dopo un breve cammino e tutti in fila siamo arrivati sul posto.

Le maestre ci hanno diviso in gruppi e abbiamo iniziato il nostro lavoro, con l'aiuto e la guida di alcuni anziani che si sono resi disponibili per noi. Con tanto materiale di recupero: legnetti, paglia, fieno, canne di bambù, cartone arrotolato e pezzi di tegole siamo riusciti a realizzare un vero rifugio per insetti. L'attività ci è piaciuta tanto e alla fine eravamo soddisfatti della nostra creazione. Speriamo di poter ripetere tante altre esperienze in questo posto fantastico.

Classe 3[^] D

Oggi giovedì 20 maggio i bambini della 3D dell'Istituto Comprensivo di Sorbolo Mezzani ha deciso di partecipare alla Giornata Mondiale delle Api, perché a causa dell'inquinamento, dell'uso dei pesticidi e dei cambiamenti climatici, le api rischiano l'estinzione.

I bambini hanno deciso di dare il loro piccolo contributo costruendo dei piccoli alveari, i BeeHotel. Hanno anche riflettuto su ciò che si deve evitare per evitare l'estinzione delle api e dato dei consigli per aiutarle:



- Non bisogna occupare troppo spazio per costruire le città, perché così le api non possono più impollinare
- · Non inquinare l'ambiente.
- Evitare il disboscamento
- Evitare di usare pesticidi
- · Non inquinare la flora
- · Non tagliare troppo i fiori
- Non distruggere gli alveari delle api
- Non disturbare le api mentre impollinano
- Non fare "arrabbiare" le api, perché, per difesa, pungono e poi muoiono.

Proprio per preservare un insetto tanto piccolo, ma tanto importante, i bambini consigliano di:

- Aiutare le api rispettando la natura
- Costruire alveari
- Piantare fiori e alberi
- Allevare api
- Favorire l'habitat delle api.



Per la giornata mondiale delle api, noi alunni della 4^D della scuola primaria "O. Boni"dell'Istituto comprensivo Sorbolo Mezzani, insieme ad altre classi (1^B, 1^C, 1^D, 3^D) abbiamo costruito un "Bee hotel". L'albergo consiste nella costru-



zione di un ambiente confortevole che attiri le api: ogni classe ha contribuito a creare un pezzo dell'albergo utilizzando materiale riciclato (cassette di legno, mattoni forati, paglia,



pigne, fiori, rametti, canne di bambù, tegole e carta). Abbiamo deciso di

partecipare a questo progetto perché, oltre a produrre miele, le api sono fondamentali per la vita di tutti noi. Inoltre, vorremmo sensibilizzare la gente ad avere più rispetto per questi insetti; ma perché fare tutto questo? Perché le api, attraverso l'impollinazione, trasportano il polline da un fiore all'altro permettendo la riproduzione delle piante che, a loro volta, producono ossigeno e garantiscono la vita sulla Terra. Speriamo, con tutto il cuore, che tutto il mondo possa aiutare le api a non estinguersi.

Sandra Boriani

Assessore ai Servizi educativi, Politiche scolastiche, sociali e sociosanitarie



/OTTICA ALLODI

⊿uce blu

Aspetti positivi e negativi

Di quanta luce blu abbiamo bisogno?

E come e quando dovremmo proteggerci?

Aspetti benefici della luce blu

La luce non ci aiuta solo a vedere, ma è anche un importante mezzo per regolare i nostri ritmi biologici e influisce sul nostro benessere generale. Il sentirci o meno svegli, concentrati e produttivi e l'essere pieni di energia e in salute dipende anche dalla luce.

Studi scientifici hanno confermato l'effetto biologico della luce sul nostro corpo. La luce ultravioletta ad esempio influisce sulla produzione di vitamine. L'esposizione alla luce intensa, e in particolare alla porzione di luce blu, influisce sul nostro equilibrio ormonale. Gli ormoni nel corpo regolano il modo in cui le persone si sentono nonché il loro ciclo sonno-veglia. La porzione di luce blu nella luce diurna è relativamente alta, mentre è significativamente ridotta la sera. In condizioni di forte illuminazione esterna, il corpo secerne serotonina - nota anche per essere uno degli "ormoni della felicità" - e cortisolo, un ormone dello stress. Entrambi ci fanno sentire svegli e attivi. La melatonina invece è considerata l'ormone del sonno e ci fa sentire stanchi e dormire profondamente quando è buio.

La luce, e in particolare la luce blu che raggiunge la retina, influisce anche sul nostro benessere psicologico.

Effetti nocivi della luce blu

Una quantità eccessiva di luce nell'intervallo ultravioletto e blu-violetto può danneggiare l'occhio umano. Oltre a provocare un'infiammazione dolorosa della congiuntiva e della cornea, può anche causare danni al cristallino (p. es. cataratta) e, in particolare, alla retina (degenerazione maculare).

Questo è il motivo per cui è così importante indossare occhiali da sole con una protezione del 100% contro i raggi UV in condizioni di intensa luce solare, soprattutto in presenza di forte abbagliamento, come su uno specchio d'acqua o sulle piste da sci.

Lenti per occhiali con filtro per la luce blu

Se indossiamo gli occhiali prevalentemente in ambienti chiusi, è logico che le lenti per occhiali bianche non necessitino di protezione UV. Tuttavia, è possibile scegliere lenti bianche con filtro per la luce blu. Ma perché? La radiazione della luce blu emessa da sorgenti lumi-





nose artificiali o dagli schermi può essere irritante o causare affaticamento agli occhi di alcune persone. Un filtro blu può garantire una visione più nitida.

Altri hanno riscontrato che sorgenti luminose con un'elevata porzione di luce blu possono farle sentire più agitate durante la notte. In condizioni di scarsa illuminazione, l'occhio umano passa dalla sensibilità al verde a quella per lo spettro ad alta energia del blu. Ne consegue che percepiamo la luce blu più intensamente e quindi possiamo provare una sensazione di maggiore abbagliamento.

Questo effetto risulterà ben noto a chi, durante la guida, è stato accecato dai fari abbaglianti dei veicoli provenienti in direzione opposta, in particolare di quelli con moderni fari LED o allo xeno. Le lenti per occhiali con filtro per la luce blu possono assicurare una visione più confortevole in queste situazioni.

Come i dispositivi digitali cambiano la nostra visione

Tablet, smartphone e altri dispositivi digitali dotati di display non hanno modificato solamente lo spettro luminoso al quale siamo esposti, bensì anche le nostre abitudini visive. È importante riconoscere che trascorriamo molto più tempo guardando "da molto vicino" rispetto al passato. La ragione è che spesso la luminosità dello sfondo è eccessivamente ridotta.

Il problema riguarda anche i bambini: "Miopia scolastica" è il termine che indica la crescente tendenza alla miopia rilevata tra i bambini quando iniziano a frequentare la scuola.

Dott.ssa Allodi Elena *Ottico-optometrista*





Benessere visivo e Professionalità al servizio del cliente

Via Gramsci, 19/21 · 43058 Sorbolo (PR)
Tel/Fax 0521 690261 | info@otticaallodi.it | www.otticaallodi.it



/LE NOSTRE ATTIVITÀ rendersi cura Educazione alla cittadinanza





"Tre cose sono rimaste del paradiso: le stelle di notte, i fiori di giorno e gli occhi dei bambini".

Il libro *"Il pentolino di Antonino"* ci ha introdotto all'argomento generale dell'anno scolastico: **prendersi cura**.

Abbiamo pensato e riflettuto su chi si prende cura di noi e se anche noi potremmo prenderci cura di qualcuno o qualcosa.

Decidiamo di andare a vedere cosa si fa "all'ospedale delle ambulanze" e scopriamo che ci sono tante persone che gratuitamente aiutano chi ha bisogno:

- accompagnano le persone a fare le visite mediche, intervengono quando c'e 'una emergenza, o qualcuno sta male.
- hanno tante ambulanze e anche un'auto speciale per accompagnare le persone sulla seggiola a rotelle.

ANCHE NOI VOGLIAMO PRENDERCI CURA, MA DI CHE COSA? ...

Decidiamo di essere gentili di e aiutare i compagni, la mamma e il papà quando hanno bisogno, poi vedendo delle cartacce e sporcizia varia nel vialetto di accesso alla nostra scuola decidiamo anche di essere "raccoglitori di spazzatura" perchè vorremmo avere il giardino e il marciapiede davanti al cancello della nostra scuola puliti.

"Noi vorremmo vivere in un mondo bello e pulito!"

Un giorno torniamo a fare una passeggiata al parco dell'Avis per osservare gli alberi e incontriamo alcuni volontari dell'associazione Auser che ci raccontano che anche loro aiutano a tenere pulito il nostro paese: "raccolgono la spazzatura con la pinza poi la mettono nei sacchi sul loro carretto perché è più bello stare in un parco pulito".

Noi aiutiamo il "dottor Ardo", il "dottor Crisafulla" e "Cestino" cercando i pezzi di carta e plastica sparsi nel prato.









/#INVIAGGIOCONGRUPPOZATTI



icurezza auto

7 consigli utili per chi passa tante ore in macchina

1: MANUTENZIONE = PREVENZIONE

Oltre ai classici "obblighi" rappresentati da revisione ministeriale e tagliando (uno all'anno per non perdere la garanzia), è bene assicurarsi spesso dello stato di salute della nostra vettura. Utilizzando spesso l'auto è fondamentale dare un'occhiata ai livelli di acqua e olio, controllare la pressione delle gomme, efficienza delle lampadine e posizione dei fari, corretto funzionamento delle spazzole tergicristallo.

2: NAVIGATORE? SÌ, MA PRIMA DI PARTIRE

Il tempo delle cartine geografiche è ormai lontano, adesso ci sono i navigatori che ci guidano in giro per il mondo. Ma è importante impostare la nostra destinazione prima di mettere in moto l'auto: utilizzare il navigatore durante il viaggio potrebbe essere molto pericoloso!

3: RISPETTARE LIMITI E DISTANZA

Può sembrare una banalità, ma molto spesso gli incidenti vengono causati dal mancato rispetto della distanza di sicurezza e dei limiti di velocità. Per quanto riguarda la prima, esiste una breve formula che permette di calcolarla: dividere per 10 i km/h ed elevare il risultato al quadrato; se si percorre una strada a 50 km/h, la distanza di sicurezza deve essere almeno di 25 metri. I limiti di velocità invece sono indicati chiaramente dalla legge (salvo casi specifici, comunque far riferimento alla normativa del comune di riferimento):

50 km/h - centri abitati (strade urbane)

90 km/h - strade extraurbane secondarie

110 km/h - strade extraurbane principali

130 km/h - autostrade

4: RIPOSA E PROGRAMMA UNA SOSTA

Per viaggiare in sicurezza occorre essere riposati: la stanchezza può rallentare i riflessi e, in alcuni casi, farci incappare in pericolosi colpi di sonno. È bene quindi mettersi al volante dopo aver riposato bene, e se il viaggio da affrontare dovesse essere eccessivamente lungo, possiamo individuare aree predisposte alla sosta dove è possibile fermarsi e ristorarsi prima di proseguire.

5: EVITA IL TELEFONO O USA IL VIVAVOCE

Tra le principali cause di incidenti c'è sicuramente l'uso dello smartphone al volante: è doveroso ricordare di utilizzare gli auricolari prima di partire oppure di atti-





vare il vivavoce bluetooth: si tratta di piccole accortezze in grado di evitare distrazioni fatali.

6: NO AD ALCOOL E GRANDI ABBUFFATE

Sappiamo tutti quanto sia pericoloso per sé e per gli altri guidare dopo aver bevuto alcolici (la legge è molto severa a riguardo e sta aumentando anche la sensibilizzazione mediatica) e pertanto è bene evitare di mettersi alla guida dopo aver bevuto. Ma anche il cibo potrebbe essere un nemico della sicurezza al volante: è risaputo che dopo aver mangiato esageratamente potrebbero sopraggiungere sonnolenza e stanchezza.

7: ALLACCIATE LE CINTURE (E I BAGAGLI)

Qualunque sia il nostro spostamento, allacciare le cinture è obbligatorio: dalla città all'autostrada, l'utilizzo della cintura è fondamentale anche e soprattutto per il corretto funzionamento dell'airbag. Molto importante è anche la corretta sistemazione di eventuali bagagli, i quali devono essere ben fissati, magari legati, in modo da rimanere stabili in caso di brusche frenate.

Vi ricordiamo che è sempre meglio effettuare un checkup pre-partenza presso una delle nostre officine dove il personale specializzato sarà in grado di valutare lo stato di salute della vostra vettura e fornirvi preziosi consigli.

#inviaggiocongruppozatti



/ORTO ALLEGRO iutaci anche tu!

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

Il sogno di una vita INDIPENDENTE







Alcune delle ultime attività svolte con i ragazzi e le ragazze del progetto "ORTO ALLEGRO"...

Una camminata sull'argine alla ricerca di erbe commestibili e poi con le mani in pasta per preparare delle deliziose focacce!

Questo è ciò che vogliamo rendere un'attività stabile condotta da esperti educatori e coltivatori per dare un'adeguata conoscenza e formazione lavorativa ai nostri ragazzi e alle nostre ragazze.

Con il vostro aiuto possiamo realizzare il sogno di una vita indipendente: ciò che donate oggi lo ritroverete domani nel vostro territorio.





Victo2005

- 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

CORSI DI FORMAZIONE PER MOBILITY MANAGER









Il futuro della mobilità in una unica professione





Mascherine FFP2



Mascherine chirurgiche adulto



Mascherine chirurgiche bambino



Distributore automatico gel disinfettante



Salviette disinfettanti

Lampada sterilizzante UV-C



Distributore esclusivo

Ufficio Promozioni Italia piazza Deledda 1/B 43122 Parma 0521.709063



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





















ABBIGLIAMENTO TECNICO SPORTIVO

NEWLAB SRL

Via caduti del lavoro 7, Sorbolo 43058 (PR) info@newlabsrl.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

PresidenteVice PresidentePierfrancesco DeusebioBrenno Lasagni

Segreteria e Amministr. Direttore sportivo
Daniela Gatti Brenno Lasagni

Direttore area tecnica Dir. Accompagnatore
Brenno Lasagni Vittorio Mazzali

Pubbliche relazioniUfficio stampaGiovanni BelluAndrea Fiore

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 Allenatore

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 lunedi pomeriggio e domenica pomeriggio



Lady Anna Srl



ladvannasrl





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