



L'intervista

La risorsa del volontariato

Volontariato: una necessità sociale ma anche e soprattutto un'espressione del nostro territorio. È un impegno che coinvolge attivamente migliaia di persone in Italia e che si estende a tantissimi ambiti.

Anche nell'Alto ferrarese. Il volontario offre qualcosa di suo, ad esempio tempo, risorse, e idee. In modo disinteressato. Lo sa bene Rita Gal-
galerani referente dello sportello CSV di zona, in stretto contatto con qualcosa come 400 associazioni diverse. "Nell'Alto ferrarese il volontariato - spiega Rita - copre i più disparati ambiti, anzi direi che li copre proprio tutti! Ci sono associazioni che puntano ad aiutare bambini, altre giovani, tante altre che si prendono cura di persone in difficoltà." Le tipologie di iniziative a favore del prossimo sono un lungo elenco, basta curiosare sul sito www.ferrarasociale.org. "Lo scorso anno abbiamo fatto una mappatura delle associazioni di volontariato di Bondeno. Abbiamo trovato dati veramente importanti: sono oltre 1600 su un Comune di 16000 abitanti. Ciò significa che un abitante su dieci svolge attività di volontariato! Ora stiamo facendo un analogo

censimento nel centese. Non ho ancora i dati ufficiali, ma credo che la proporzione sarà molto simile a quella emersa a Bondeno." Perché è importante il volontariato, ci chiediamo ...



Centro Servizi per il Volontariato della Provincia di Ferrara

"perché, ad esempio, - riprende Rita - la raccolta di alimenti distribuiti attraverso le sportine aiuta

ogni settimana 60/70 famiglie! Senza questo mondo nella nostra società si vedrebbe maggiormente la povertà". Ma cos'è per Rita il volontariato? "una questione egoistica, perché ricevi in cambio 10 volte in più rispetto a quello che dai! Di solito ti avvicini quando hai bisogno di colmare dei vuoti personali ... il volontariato è un mondo che non si ferma mai, c'è tanto entusiasmo e voglia di fare! Soprattutto porta ricchezza senza costi.. anzi direi che è ricchezza allo stato puro. Spesso è faticoso ma poi non ne riesci più a fare a meno...". Volontariato e sport, che dire? "Lo sport è uno spazio importante di aggregazione anche se è un mondo competitivo, ma è importante per tutti, per bambini e adulti". Insomma volontariato e territorio formano un connubio indissolubile!

Auto Storiche

Valli e Nebbie

Due splendide giornate di sole hanno fatto da cornice alla ventitreesima edizione del "Valli e Nebbie", il raduno annuale di auto storiche che l'Officina Ferrarese organizza sulle strade di Ferrara e provincia.



Ben sessanta equipaggi in gara provenienti da tutt'Italia e da oltr'Alpe hanno percorso l'itinerario Ferrara - Migliarino - Ostellato - Comacchio - Lagosanto - Copparo lungo il quale hanno potuto spaziare dalle bellezze artistiche di Ferrara a quelle naturalistiche delle Vallette di Ostellato, fino a quelle gastronomiche dell'anguilla di Comacchio. Grandi consensi anche per la domenica quando dall'ovale di Piazza Ariostea la carovana si è diretta prima a Molinella, poi a Medicina per una visita all'Istituto di Astrofisica. Al termine rientro a Villa Trentini di Aguscello per pranzo e premiazioni. Tanti i complimenti ricevuti dai partecipanti, complimenti che al presidente del Club **Riccardo Zavatti** sono suonati come ricompensa al grande lavoro svolto da tutto lo staff: "Incontrare il gradimento dei partecipanti è il più grande riconoscimento agli sforzi profusi nell'organizzazione di un raduno, ancor più se questo è della durata di due giorni. Trovare un percorso suggestivo, dove il piacere della guida si fonde con il piacere

dell'occhio nell'ammirare il paesaggio e con quello della mente nel vivere a contatto con natura, tradizione, arte e gastronomia, non è cosa facile". Per la cronaca i vincitori, al termine delle prove di precisione disseminate nel percorso, sono stati i seguenti: 1° assoluto e di cat. C l'equipaggio Strin-
ghini-Priori su Lancia Aurelia B24, 1° cat. A **Ripamonti** su Amilcar CGSS, 1° cat. B **Campailla-Elena** su Alvis Firebird, 1 cat. D **Marchi-Marchi** su Austin Healey 3000, 1 cat. Dame **La Terza-Di Paolo** su Bentley.

FEDERICO BELLINI

Pallamano

Resca in nazionale

È arrivata l'ennesima convocazione in nazionale per **Matteo Resca**. Matteo promette il massimo impegno anche se sarà chiamato a ricoprire ruoli anche a lui non congegnati, ma lo staff tecnico azzurro ha bisogno di capire come giocare al meglio gli uomini della rosa.



Incontri

Nordic Walking & dintorni

Ad aprile l'International coach della Scuola Italiana Nordic Walking **Pino Dellasega** visiterà Ferrara. Il fondatore della prestigiosa organizzazione è stato invitato dal gruppo dei Camminatori Senza Confini degli istruttori **Andrea Guidetti, Marco Bovini e Luciano Priari** e dal Comitato Provinciale Aics presieduto da **Cinzia Morelli**, in collaborazione con il Cral Sant'Anna di **Olga Gamberini** e l'asd Dimensione Nordic Walking. **Pino Dellasega (nella foto)** parlerà **venerdì 20 aprile (ore 17,30) alla Sala Estense**. Tema dell'intervento: "Dal Trekking del Cristo Pensante alla Emozioni del Nordic Walking". Perché il Cristo Pensante? Perché **Pino**, che vive a **Predazzo** in **Val Fiemme**, ha fortemente voluto creare un vero e proprio trekking che conduce al **Monte Castellazzo**, dove ha fatto posare la statua di un **Cristo** assorto nei suoi pensieri. **Dellasega** (ex atleta di sci di fondo della **Fiamma Gialle**, e pluricampione italiano di orienteering) racconterà una storia affascinante e che tocca tanti risvolti, compreso il nordic walking, la camminata con i bastoncini, che lo ha portato a fondare nel 2008, assieme a **Fabio Moretti**, la **Scuola Italiana**

Nordic Walking. Quest'ultima, attualmente è la realtà di riferimento di oltre 1400 istruttori sparsi su tutto il territorio nazionale, che ricevono un valido e costante aggiornamento formativo. Sabato 21 aprile, poi, sarà possibile passeggiare sulle **Mura di Ferrara** in compagnia di **Dellasega**. L'appuntamento per il ritrovo è alle ore



10,00 presso la Casa del Boia. L'unione fa la forza! E' questo il principio che ha animato il progetto dell'associazione **Dimensione Nordic Walking**. Il sodalizio fondato dall'istruttore **Sinw Francesco Lazzarini** ha aperto le porte alla progettualità e all'indubbia esperienza di altri colleghi: il poggese **Antonello Querzoli** (professore universitario ed esperto di attività motorie) e dei



copparesi **Luca Modoni** (vero e proprio esperto di bastoncini da nordic walking) e **Fabrizio Tezzon** (professore di educazione fisica e promotore di interessanti progetti con le scuole). A testimoniare le potenzialità del gioco di squadra un riuscitissimo **Nordic Walking Day** svoltosi recentemente al **Bagno Ristoro del Lido di Volano** e che ha coinvolto una cinquantina di persone, equamente suddivise tra principianti e diplomati nordic walkers.

Jazzercise

4 nuove istruttrici

Jazzercise ha certificato quattro nuove istruttrici: **Jessica Arditi** (zona **Argenta/Lavezzola**), **Vittoria Morselli**, **Sara Romanini** (**Ferrara**) **Orsolya Sas** (**Riccione**). Durante il week end si è svolto al **Centro Kleb** di **Ferrara** il workshop nazionale, condotto dagli Istruttori **Cristina Tosetti** e **Raffaele Bonora** (rispettivamente **Trainer** e **Quality Coordinator**), con la supervisione del **District Manager Italia**, **Mario Maniaci**, i quali hanno esaminato e valutato le candidate secondo rigidi parametri imposti dalla **Jazzercise Inc.** di **Carlsbad** in **California**. Le neo istruttrici hanno superato un esame di fisiologia e una prova pratica che prevedeva l'esecuzione di dieci routines, attraverso le quali sono state giudicate sulla tecnica dei movimenti e sui suggerimenti da trasmettere agli allievi, presupposti fondamentali per insegnare correttamente le classi di questo noto fitness program.

Sono stati due giorni intensi di formazione teorica e pratica con numerosi Seminari specifici su come si costruisce una struttura di una classe, sulle tecniche di insegnamento, sulla prevenzione degli infortuni, sui rapporti con gli allievi e con l'Azienda Californiana. **Jazzercise** infatti è un franchising nel mondo del fitness, creato da **Judi Sheppard Missett** nel 1969, oggi conta 7.500 istruttori che insegnano 32.000 classi ogni settimana in 32 paesi del mondo.



Per insegnare è necessario partecipare ad un **Casting Call/Movement Screening** e successivamente ad un workshop, in più è obbligatoria una certificazione **CPR** (**Cardio Pulmonary Resuscitation**). Rappresenta un'ottima opportunità di lavoro per chi desidera insegnare e per chi ama il fitness. Per informazioni su come diventare istruttore si può consultare il sito **Jazzercise.it**, oppure quello americano **Jazzercise.com**.