

Sport, gioia e benessere

L'estate è alle porte (anche se le condizioni meteorologiche dicono il contrario). La prova costume si avvicina e l'ossessione per la forma aumenta sempre più.

I segreti per la linea sono sempre quelli:



un'alimentazione varia e sana accompagnata da un'attività fisica regolare.

Per 10 mesi all'anno junk food, divano e tv sembrano una triade perfetta per trascorrere le proprie giornate...poi arriva giugno, che porta con sé digiuni drastici e giornate intere in palestra! Ma perché volersi così male?

Basterebbe un pò più di educazione e attenzione

quotidiana per non stressare da un giorno all'altro il nostro corpo per farlo apparire più snello a luglio e agosto per poi rientrare in una taglia comoda già da settembre.

Un'alimentazione corretta è fondamentale sia, ma forse non è questa che temono la maggior parte delle persone.

Il nostro nemico è lo sport: sudore? fatica? No, grazie!

Il segreto sta nel trovare lo sport adatto, perché sudore e fatica possono risultare anche molto divertenti; e Sant'Antimo ci offre degli esempi con l'atletica leggera!

Mettendo da parte sportivi agonistici, come Carmela Puca e Carolina de Rosa, di cui Sant'Antimo è orgoglioso, possiamo prendere in considerazione coloro che si sono avvicinate all'atletica a livello amatoriale con grande piacere e qualche sacrificio.

Fra queste possiamo menzionare l'infaticabile Eufemia Carlea, classe '65, chiamata dagli amici "la campionessa", la quale sarà impegnata in un'altra delle sue prove estreme alla fine di maggio, quando la vedremo gareggiare per la sesta volta nella cento chilometri, su un percorso che partirà da Firenze e raggiungerà

Faenza.

Una menzione particolare va alle sorelle Melina e Franca Russo che si cimentano oltre che nella corsa anche nell'attività di giudice di gare.... E che dire di Cristina, Anna, Enza, Mena e tante altre che di mattina di buon'ora e con sacrifici conciliano il loro essere mogli, madri e lavoratrici.... con quel qualcosa da loro definito di "magico": la corsa! Infine, ma non per importanza, c'è Teresa Brunaccini, che con piacevole sacrificio si allena regolarmente per la gioia di stare bene e per divertirsi insieme agli amici in occasione delle gare della domenica mattina, desiderosa di tornare a casa con qualche trofeo.

"Vista l'età (classe 1959)", dice la Prof. Brunaccini, "entro sempre in premiazione e divido volentieri il premio con gli amici. Corro per divertirmi e conoscere i posti in cui vado percorrendoli a piedi. Ho fatto diverse maratone in Italia, mentre all'estero ho partecipato due volte alla maratona di New York ed insieme alla mia amica Melina sono gareggiate alla maratona di Londra e di Parigi. La mia ultima corsa rilevante è stata "la maratona della pace" il 25 aprile di quest'anno, che si è disputata in Terra Santa su un percorso di dieci chilometri con partenza da Betlemme ed arrivo a Gerusalemme. Molto bella ed emozionante soprattutto per la presenza di grandi personalità del mondo dello sport e della politica." Come vedete, lo sport non è solo sacrificio, ma anche gioia e benessere!

Marisa Aimonio

Io così la penso...

Il Napoli acquisendo la partecipazione alla "COPPA UEFA", deve prepararsi ad affrontarla con dignità, e con lo spirito di acquisire la giusta mentalità a livello internazionale.

A mio avviso il Presidente DE LAURENTIS ha fatto subito la cosa importante, riconfermare l'allenatore.

Tocca al bravo MAZZARRO dire la sua, il quale ha il dovere e l'interesse a prestare la propria consulenza per la preparazione della prossima stagione. I contenuti di questa preparazione prevedono: 1°-proposta motivata di acquisti di calciatori, 2°proposta motivata di cessione di calciatori e 3° proposta motivata di scambio di calciatori ed infine previsione dei risultati da conseguire. Tutto questo lo deve concordare con il Presidente ed il Direttore Generale o Direttore Sportivo; poiché il "triangolo" Presidente Direttore ed allenatore costituiscono il pilastro fondamentale dell'edificio della Società. Detto questo ora vediamo di quali giocatori a mio parere, ha bisogno il Napoli per migliorare il suo organico tecnico.



Peppe Cresci

Termina così la stagione 2009/2010 della Nuove Frontiere Sant'Antimo

Una stagione altamente positiva si è appena conclusa per la Nuove Frontiere Sant'Antimo che dopo aver conquistato con largo anticipo la salvezza, obiettivo di inizio stagione per la società del presidente Cesaro, è uscita a testa alta anche dai quarti di finale dei playoff del girone B della Serie A dilettanti di basket al maschile. Dunque solo una mancata di punti ha impedito ai biancorossi di accedere alla fase successiva.

Infatti dopo aver sconfitto Barcellona al Palapuca, costringendoli alla gara-3, il team santantimense è uscito sconfitto dal PalaAlberti con risultato 83-75. Nonostante l'amaro risultato per l'eliminazione la squadra ha offerto l'ennesima ottima prestazione, il che fa sperare bene per il prossimo anno.

Una squadra molto giovane che già ad inizio campionato è riuscita subito ad amalgamarsi e familiarizzare con il nuovo coach Foglia e il suo staff. I complimenti quindi sia alla squadra che al coach per l'ottimo lavoro svolto insieme a tutto il gruppo. Coach Foglia traccia un breve bilancio finale del campionato appena concluso "Una stagione per noi decisamente positiva e piena di buone soddisfazioni. Con una squadra fra le più giovani del torneo

e con un budget certamente non alto, abbiamo ottenuto sicuramente un buonissimo risultato - ha dichiarato Foglia - Prima la salvezza anticipata, poi, la possibilità di giocare i playoff contro la blasonata Barcellona, la favorita per il salto di categoria.



Anche nella post-season, come nella stagione regolare abbiamo giocato un buon basket e costretto la formazione siciliana a giocare il terzo e decisivo incontro, per la qualificazione alle semifinali.

Voglio ringraziare tutti - ha poi aggiunto - il presidente Aniello Cesaro, i vicepresidenti

Ciro e Francesco Cesaro, il dirigente responsabile Giuseppe Liguori che mi sono stati sempre vicini, tutti i giocatori per il loro impegno, l'intero staff tecnico, con i miei vice Scherma e Trojano, che mi ha dato una grossa mano, così come il preparatore atletico, il professore Savy e l'abilissimo fisioterapista Volpicelli.

Ora ci godiamo un po' di meritato riposo e poi si vedrà" conclude. Una stagione che reca enorme soddisfazione a tutta la dirigenza, ai giocatori e a tutto lo staff in quanto i risultati ottenuti sono stati decisamente superiori a quelli ottenuti da squadre che invece hanno investito molto di più ma che non hanno disputato un campionato importante come quello dei biancorossi; disputare i playoff è stato davvero un enorme successo e sia i tifosi che la squadra sono certi che il patron Cesaro cercherà di fare ancora meglio per il prossimo anno e per il prossimo mercato estivo. Gli allenamenti riprenderanno dopo la metà di agosto, nel frattempo un grande applauso a tutta la società e un augurio di buone vacanze a tutti i protagonisti di questa splendida annata.

Angela Sarah Morlando

Brevi
Ambito Ns

Riapertura dei termini per i contributi economici delle famiglie numerose

Sono stati riaperti i termini per la presentazione delle richieste di contributi economici in favore di nuclei familiari con un numero di figli pari o superiori a quattro. Scopo del progetto, finanziato dalla Regione Campania, è sostenere le famiglie con almeno 4 figli, compresi quelli in regime di affido familiare, pre-adolescente e a rischio giuridico, di età inferiore ai 25 anni, dando priorità ai nuclei familiari in cui sono presenti figli minorenni. Possono accedere al bando le famiglie in possesso dei seguenti requisiti:

- residenza anagrafica nel territorio della Regione Campania da almeno 3 anni;
- ISEE del nucleo familiare del richiedente non superiore a € 29.000 e in corso di validità; sono considerati parte del nucleo familiare anche i figli maggiorenni, sino a 25 anni, se a carico IRPEF e i minori in affido familiare. L'Ufficio di Piano provvederà a formulare la graduatoria dei beneficiari, utilizzando diversi criteri stabiliti a livello regionale, fra i quali: la numerosità del nucleo familiare; il reddito ISEE; la presenza di componenti di età inferiore a 18 anni anche in affido; famiglie con un solo genitore.

Il sostegno economico erogato per ogni famiglia beneficiaria (in base alla graduatoria fino ad esaurimento delle risorse assegnate) sarà di 400 € in un'unica soluzione, quale contributo integrativo delle spese sostenute dal 1 gennaio 2009 alla pubblicazione del bando alla data della sua pubblicazione: spese per il trasporto scolastico e altri trasporti pubblici; asili nido e/o altri servizi integrativi per la famiglia; prestazioni scolastiche (libri scolastici, mensa, ecc.); servizi e attività formative extrascolastiche, campi scuola, vacanze studio; accesso a musei, teatri e altre attività culturali che si sviluppano nel territorio; iscrizione ad associazioni educative-culturali e/o sportive (scout, società sportive); spese per visite mediche specialistiche. Le spese sostenute devono essere allegate alla domanda di partecipazione e possono essere anche autocertificate. Per ulteriori informazioni e per il ritiro delle domande di partecipazione è possibile rivolgersi ai Servizi Sociali del Comune di residenza negli orari di apertura al pubblico. Il termine per la presentazione delle domande è fissato per il 14 giugno 2010.

Carla Pedata