Comitato di Milano
NEWSSPORT
PAGINA INFORMATIVA DEL CENTRO SPORTIVO ITALIANO

Dal 1946 lo sport al servizio della persona

Comitato di Milano
Via S. Antonia, 5
20122 Milano
tel. 02-58391401
fax 02-58391417
www.csi.milano.it
milano@csi.milano.it

PROGETTI

Vi aspettiamo a "ParkMI"

Un progetto articolato, composto da 240 giornate di attività ricreative, ludiche e sportive, per rafforzare il carattere sociale del Playground donato da Coca–Cola Italia al Comune di Milano, come eredità di Expo 2015. Reso possibile grazie al contributo non condizionato di The Coca–Cola Foundation, "ParkMI" animerà tutti i giorni la struttura coperta sita tra via Moncucco e via Famagosta, nel Municipio 6, dal 13 maggio al 30 dicembre 2017. Si tratterà di iniziative a carattere prevalentemente sociale, ideate per diffondere la cultura dell'inclusione e della cittadinanza attiva. Più info su www.progettoparkmi.it

Proposta. Giochiamo d'anticipo sulla nuova stagione

l'editoriale

di *Massimo Achini*

La proposta è forte. Ce ne rendiamo conto. Ma che ne dite di "giocare d'anticipo"? Il mese di maggio è un mese terribile per ogni società sportiva. Partite, tornei, iniziative... Per tanti dirigenti avere una serata libera diventa quasi un miracolo. Eppure, il tempo migliore per iniziare a mettere la testa sul futuro è proprio adesso.
Iniziate a ragionare sulla programmazione della prossima stagione sportiva del vostro gruppo sportivo. Fatelo senza aver paura di sognare. Fatelo ponendovi obiettivi "alti" e iniziando a pensare a come raggiungerli. Anche il Csi farà la stessa cosa. Per "sfornare" la programmazione della prossima stagione sportiva abbiamo iniziato a lavorare a gennaio. Un tavolo composto da molti consiglieri provinciali e da altri "esperti", si è riunito sistematicamente per pensare e ripensare a come rendere più avvincente la prossima stagione sportiva. Il consiglio provinciale, inoltre, si riunirà il 20 maggio e dedicherà un sabato intero a deliberare la programmazione sportiva. In pratica, da fine maggio, avrete tra le mani date, quote, categorie e regolamenti per il prossimo anno. Ci piace immaginare che ogni società sportiva inizi fin d'ora a pensare ad allenatori e dirigenti da confermare, ma anche a come crescere in numeri e qualità educativa. Per i numeri vi diciamo di non avere paura a fare squadre in più. Di non aver paura a pensare a strategie di comunicazione per farvi conoscere ancor di più sul territorio (nel quartiere, nel paese, nel comune, ...). Vi diciamo di "osare ed innovare", perché la verità è che giocare da voi è bello e che più fate conoscere la vostra proposta, più diffonderete il bene. Per la qualità educativa suggeriamo di mettere mano con attenzione al progetto educativo. Prendetelo e fatelo diventare patrimonio di tutti. Se serve, modernizzatelo. Pensate anche ad una bella festa di presentazione, a settembre, della vostra società. Pensate a qualche novità da introdurre per il prossimo anno. Per fare tutto questo serve più di una riunione del consiglio direttivo e servecoinvolgere tutta la società sportiva. Per questo bisogna cominciare a ragionarci adesso. Maggio è un mese molto intenso, ma fate il possibile per "ritagliare" il tempo necessario per pensare e pianificare la nuova stagione sportiva, prendendo in contropiede la tradizionale abitudine di iniziare a metterci la testa a metà giugno. Giocare d'anticipo servirà a valorizzare la vostra società sportiva sul territorio. Farlo insieme diventerà davvero vincente.

Nel reparto di pediatria oncologica dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, esiste anche il "progetto sport": lo scopo è promuovere l'attività motoria durante e dopo le terapie oncologiche a cui sono sottoposti gli adolescenti

Sport: "medicina" che aiuta a vivere

L'attività sportiva diventa un prezioso alleato di cura per tutti i ragazzi

DI CLAUDIA GIARRATANO

Si è svolta sabato 22 aprile a Milano (al "Centro Suning in memoria di Giacinto Facchetti", ex Interello) la Winners Cup, il torneo di calcio tra gli adolescenti delle oncologie pediatriche italiane. Organizzato da "Siamo" (Società scientifiche italiane insieme per gli adolescenti con malattie onco–ematologiche) insieme alle associazioni genitori (Fiagop), a Fc Internazionale e al Csi di Milano, con il patrocinio del Coni e il supporto di Pirelli, il torneo ha rappresentato un evento unico nel suo genere: 12 squadre e 140 giocatori – tutti pazienti o ex pazienti in cura per un tumore – accompagnati da oltre 300 amici e tifosi, provenienti da 17 centri di oncologia pediatrica, da Bari a Udine, da Catania a Genova.
«Un evento pensato» – come racconta il **dottor Andrea Ferrari dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presidente di "Siamo"** – «per raccontare le storie di coraggio ma anche di normalità di questi ragazzi; ma pensato soprattutto per raccontare i bisogni speciali di questi pazienti che vivono in una terra di mezzo tra il mondo dell'oncologia pediatrica e quello dell'adulto e che necessitano per questo di spazi e progetti dedicati».
Il sottofondo al torneo è stato l'inno "Uniti per vincere", creato dai ragazzi del Progetto Giovani di Milano con il musicista Stefano Signoroni: *"Siamo qui, siamo noi, siamo gli eroi. Uniti per vincere. Siamo qui, per trasformare la realtà"*.
Trasformare la realtà attraverso lo sport; perché lo sport, per i ragazzi malati o per quelli che sono passati attraverso il percorso delle cure, rappresenta molto più di un semplice svago.
«Lo sport» – racconta Ferrari nel suo libro *"Non c'è un perché ammalarsi di tumore in adolescenza" (FrancoAngeli editore)* – «diventa un prezioso alleato nel percorso di cura per questi ragazzi che si trovano ad affrontare la diagnosi di cancro e le cure nel periodo più delicato dello sviluppo di un individuo». Lo sport da vivere insieme agli altri, per conoscersi; lo sport per sentire ancora il proprio corpo che funziona, per sentirsi ancora "normali", come tutti gli altri; lo sport per gestire le proprie emozioni, e scoprire i propri limiti, per combattere il dolore e tornare a sorridere.
Nel contesto della Pediatria Oncologica dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, diretta dalla dottoressa Maura Massimino, lì dove è nato il Progetto Giovani che da anni si occupa dei pazienti adolescenti con iniziative uniche (www.ilprogettogiovani.it), esiste anche il Progetto Sport, creato grazie al supporto dell'Associazione Bianca Garavaglia: lo scopo è quello di promuovere l'attività motoria durante e dopo le terapie oncologiche, in particolare per quei pazienti che, per caratteristiche individuali o per la presenza di disabilità, la pratica costante di esercizio fisico è raccomandata ma anche più difficile da realizzarsi.
L'attività motoria in ospedale si svolge all'interno di una vera e propria palestra attrezzata, di 30 metri quadrati. Il Progetto Sport parte dalla palestra costruita in reparto dall'Associazione Bianca Garavaglia.
Gli allenatori sono presenti in palestra tre pomeriggi alla settimana. Sono i ragazzi del Progetto del Vento, un'associazione senza scopo di lucro – si legge sul suo sito – nata negli anni duemila dall'idea di Michele Murelli, fisioterapista milanese, che ha voluto coniugare la sua passione per la vela alla sua professione di fisioterapista, con l'idea di costruire esperienze di integrazione umana e sociale, creare occasioni di incontro tra persone che vivono disagi fisici e psichici. Gli allenatori concordano i programmi con i medici e i fisioterapisti, che ben conoscono la situazione fisica del paziente, in modo da preparare allenamenti specifici, su misura, per ogni ragazzo. Esercizi mirati all'attività muscolare, all'apparato cardio–vascolare e respiratorio, al controllo del peso corporeo, alla riabilitazione. C'è un circuito cardio e un circuito fitness, ci sono le tecniche di rilassamento e di presa di coscienza corporea, ci sono programmi di potenziamento e mobilità muscolo scheletrica. Una delle cose più belle è vedere i ragazzi che tornano in ospedale, anche fuori dai loro percorsi di terapia, apposta per proseguire il lavoro in palestra. Un luogo che sentono loro, grazie alla supervisione di istruttori specializzati che definiscono programmi di allenamento individualizzati, in sintonia col team dei medici curanti.
«Un luogo speciale e colorato» – **dice Maura Massimino** – «a 10 metri dalle camere di degenza, dove si suda e si ride con gli allenatori, i fisioterapisti e i compagni di corsia. Un luogo dove i ragazzi tornano apposta, anche dopo le cure».
Il dottor Filippo Spreafico, responsabile del progetto, racconta come sia la palestra che le attività outdoor – le uscite in barca a vela con il team del Progetto del Vento (e anche la partecipazione nell'aprile 2015 alla 47ª edizione della regata internazionale in oceano Course Croisiere Edhec Cup a La Rochelle) così come la squadra di calcio – abbiano dimostrato la fattibilità e la bontà di proseguire lo sport anche durante le terapie oncologiche.
«Il percorso di avvicinamento agli obiettivi sportivi come è stato per la Winners Cup» – spiega Spreafico – «favorisce la possibilità di felicità dei giovani e delle loro famiglie, incrementa il benessere e l'autonomia di ciascuno, la consapevolezza delle proprie abilità e delle aree di miglioramento, generando un'energia espressiva stimolante per l'intera vita di ogni persona coinvolta».
Situazioni che alla fine possono permettere ai ragazzi di vivere il percorso di cura in maniera più positiva o di sopportare meglio gli effetti collaterali delle terapie (ci sono studi che suggeriscono come la corsa volontaria sembrerebbe prevenire alcuni effetti dannosi della radioterapia per i tumori cerebrali, come la perdita di memoria); e per i ragazzi che hanno terminato le cure, possono permettere un più rapido ed efficace ritorno alla vita.

L'equipe medica del progetto "Siamo" (Società scientifiche italiane insieme per gli adolescenti con malattie oncoematologiche)

La "Winners Cup", svoltasi sabato scorso, oltre ai risultati sportivi ha messo in campo storie di coraggio e di normalità di decine di ragazzi dalla straordinaria gioia di vivere

La squadra esultante degli "Endovena"

Il sogno della Junior Tim Cup

Giornata da ricordare per i ragazzi della Junior TIM Cup, il torneo di calcio Under 14 promosso da Lega Serie A, TIM e Centro Sportivo Italiano, che hanno incontrato Manuel Locatelli e Stefano Nava dell'Ac Milan e Marco Carraro e Stefano Vecchi del Fc Internazionale "Beato Luigi Monti" di Bovisio Masciago. Presenti anche Marco Brunelli, Direttore Generale Lega Serie A, e Massimo Achini, Presidente del Csi Milano. Un pomeriggio all'insegna della condivisione e delle emozioni per tutti i partecipanti. I campioni, insieme al capitano della squadra di un oratorio locale che partecipa al torneo, hanno anche firmato una speciale maglia che farà una "staffetta" in tutte le città dei prossimi incontri. La Junior TIM Cup vedrà nuovamente protagonista Milano, nel pre–partita di Inter–Napoli, quando le squadre della Parrocchia S. Giuliana e della Parrocchia Ss Eusebio e Maccabei si sfideranno in un'amichevole sugli spalti dello stadio Meazza. Il torneo coinvolge gli oratori delle 16 città le cui squadre militano nella Serie A TIM. Nelle precedenti edizioni ha coinvolto oltre 41 mila ragazzi in tutta Italia e quasi 3mila oratori, all'insegna dell'alleanza tra sport di verice e di base.

I campioni posano con i giovani calciatori

blocknotes

Vuoi diventare arbitro di calcio?

Abbiamo il corso che fa per te! Sono aperte, infatti, le iscrizioni per diventare arbitro di comitato per la disciplina calcistica. Il corso avrà inizio l'11 maggio e si concluderà (dopo 23 lezioni) il 29 giugno prossimo, presso l'oratorio Azzurri di Lissone.
L'iscrizione è gratuita.
Può essere effettuata online (www.csi.milano.it) **entro domenica 7 maggio.** La partecipazione all'intero corso richiede la frequenza obbligatoria (massimo un'assenza) ed una età compresa tra i 16 ed i 50 anni. Con il superamento dell'esame di abilitazione si otterrà la qualifica di arbitro ufficiale Csi. Per ulteriori informazioni, è possibile contattare la segreteria dell'Area Formazione al numero 02.5839.1413 oppure via mail all'indirizzo formazione@csi.milano.it