

Agenzia Allianz
di San Giovanni Rotondo
di G. Labbiento & M. Clemente S.n.c.
Uffici di Manfredonia
Piazza del Popolo, 15 - Manfredonia
Tel. 0884 514988
manfredonia1@ageallianz.it

Allianz

ManfredoniaNews.it

libertà di espressione

Periodico d'informazione, attualità, politica, cultura e sport - N.12 Anno VII - 2 luglio 2016

Seguici tutti i giorni su www.manfredonianews.it

BCC
CREDITO COOPERATIVO

SAN GIOVANNI ROTONDO

A MANFREDONIA
IN VIA MADDALENA 48

TEL. 0882.837060



*E vône u timbe
d'ammazzé
li vôle*

E vône u timbe
d'ammazzé li vôle.

I sunne e i speranze

d'assûte de sôle

sò corje murte

'nda na vanne-velanze

sturte:

Scròfele, chiàmete, trascînelle,

ragne, runghe, anguille,

trîmete, ràquele e na lucernèlle

ca, cûme nu sfaille

da sott'a cèrne,

zombe a pagghiule,

e là ruméne fèrme,

propte mèndre a varche

attracche au mule.

Franco Pinto

E arriva il tempo di ammainare le vele: E viene il tempo / di ammainare le vele. / I sogni e le speranze / dell'alba ormai lontana / sono cose morte / in un piatto della bilancia / deformato: / Scorfani, mante, tracine, / pesci ragno, gronchi, anguille, / torpedini, razze e un piccolo pesce lucerna / che come una scintilla / da sotto la cenere / salta sul pagliolo / e là rimane, ferma, / proprio mentre la barca / attracca al molo.

(Traduzione di Mariantonietta Di Sabato)

LA COSTA CONTESA, TRA REGOLE E DEROGHE

Nel periodo estivo ci ritroviamo puntualmente a parlare di spiagge e del diritto di poter godere del nostro mare. La gente di mare ha un particolare rapporto con questa grande massa di acqua che consente di rinfrancare il corpo e la mente. I dibattiti che spesso ci troviamo ad affrontare sul nostro litorale riguardano: la tutela del mare, delle coste, il diritto di poter godere di tratti di mare senza dover pagare dazio ad uno stabilimento balneare e la necessità sociale di dotare la costa di strutture che diano servizi di balneazione, di ristorazione e di relax.

A regolamentare tutto questo è intervenuto il Piano delle Coste Comunale approvato dal nostro Consiglio Comunale alla fine dello scorso anno, recependo le direttive fissate dal Piano delle Coste Regionale. Il (PCC) disciplina lo svolgimento delle funzioni e dei compiti amministrativi in materia di gestione e di uso dei beni del demanio marittimo e di zone del mare territoriale per attività turistico-ricreative. Uno strumento di assetto, gestione e mo-



LASE al lavoro

nitoraggio del territorio costiero comunale in termini di tutela del paesaggio, di salvaguardia dell'ambiente, di garanzia del diritto dei cittadini all'accesso e alla libera fruizione del patrimonio naturale pubblico, nonché di disciplina per il suo utilizzo eco-compatibile anche in termini di sviluppo turistico del territorio. Lo stato attuale della costa risente in generale di una disordinata evoluzione, effetto più di una sommaria d'interventi senza alcuna reciproca connessione che del prodotto di una logica di sistema. Il livello di degrado è tale, per



Lorto delle breccie (Foto di Bruno Mondelli Giuliani)

intensità e ampiezza, che il problema non è più quello di cercare usi ottimali delle aree ancora libere, ma piuttosto quello di innescare un processo di recupero e risanamento complessivo. Dal Porto Industriale fino all'inizio del Porto Turistico la competenza del tratto litoraneo spetta all'Autorità Portuale che, paradossalmente, secondo una legge regionale nella disciplina della tutela dell'uso della costa, è esente all'adeguamento del piano di gestione costiero. Il tratto che va dal Porto Turistico fino all'ultima spiaggia invece è di competenza del Comune di Manfredonia che ha l'obbligo di assicurare sulle spiagge libere di tutto il litorale l'igiene, la pulizia e la raccolta dei rifiuti, affidato fino allo scorso anno ad imprese e cooperative private. Quest'anno l'incarico di ripulire le spiagge e il litorale è stato delegato, contro un corrispettivo di 25 mila euro, all'Ase, che quotidianamente presidia la fascia costiera con undici lavoratori socialmente utili intenti a rimuovere



Lorto delle breccie ridotto a palude

i segni dell'incivile popolo che frequenta queste aree. Ci auguriamo che questo intervento non si limiti solo a rimuovere carte o bottiglie ma anche a ripulire le spiagge libere da massi, alghe, che si spiaggiano quotidianamente, e piante ormai radicatesi sulla spiaggia. Le spiagge libere devono essere pulite come quelle date in concessione. Completamente abbandonato al suo destino e alla natura selvaggia, invece, è il tratto di costa che va dal porto turistico fino all'ultimo frangiflutto (Orto delle Breccie), frutto della creatività non ingegneristica ma finanziaria di qualche creativo, con l'intento di salvaguardare la costa con un'inutile opera costata cara alla colletti-



La scogliera Acqua di Cristo (Foto di Bruno Mondelli Giuliani)

vità. Da due anni il Comune non stanziava fondi per ripulire quell'area dall'accumulo di alga spiaggata e dalla vegetazione che ormai ha raggiunto livelli da foresta amazzonica. Un pessimo tratto della nostra città che va contro tutto il proselitismo turistico. La giustificazione a questa distrazione è l'assenza di fondi nelle casse comunali, che in ogni caso non giustifica lo stato di degrado di una fascia scogliera e costiera che potrebbe ospitare bagnanti nel periodo estivo e potrebbe essere valorizzata a beneficio di chi passeggia sul nostro lungomare aspettandosi ordine e pulizia, base di partenza per una città che vuole essere turistica.

Raffaele di Sabato

GROUP **STUDIO 51**
Broker • Finance • Service

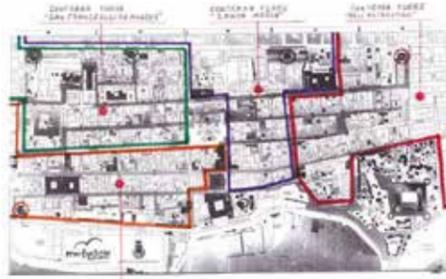
L'obiettivo è offrire un servizio di consulenza specializzata, che garantisce a chi è stato vittima di incidente stradale, la possibilità di essere assistito, consigliato e seguito al meglio nel rapporto con le Compagnie Assicuratrici, garantendo un'attenta guida del sinistro ed un'adeguata liquidazione del danno.

Via Tribuna, 119 - Manfredonia (FG) - Tel/Fax 0884.513419 Mobile 346.64.64.643 e-mail: studio51group@hotmail.it

Ci leggi grazie a nostri amici sponsor, preferiscili per i tuoi acquisti

Il Palio delle Contrade delle Torri "Re Manfredi"

Spesso dimentichiamo che Manfredonia è una città medioevale, forse perché il nostro castello, più che memorie di fasti reali, ci ha trasmesso pagine di guerra per difenderci da chi, provenendo dal mare, trovava nella nostra città una facile preda, adagiata com'è alle porte del Gargano. Già da qualche anno la nostra città si fa scenario per rievocare questo suggestivo, regale passato, dando vita ad un corteo storico con tanto di re, regina e cortigiani, che attraversa la città ricordando a tutti i cittadini i natali storici di Manfredonia. Da qui nasce l'idea di Francesco e Antonio Barbone di ampliare il corteo storico unendovi il Palio delle Contrade delle Torri "Re Manfredi" e altre attività correlate. L'iniziativa, che ha avuto subito l'appoggio dell'Agenzia del Turismo, coinvolge i Gruppi di Rievocazione Storica (I Cavalieri di Re Manfredi, gli Amici del Medioevo, Ass.ne Svevia), la Pro Loco di Man-



Il centro storico diviso in contrade

fredonia e l'Istituto Comprensivo Don Milani 1 + San Lorenzo Maiorano. La città è stata divisa in quattro contrade, le Contrade delle Storiche Torri, che prendono il nome dalle Torri ancora oggi esistenti a Manfredonia: la Torre dell'Astrologo, la Torre Santa Maria, le Torri San Francesco/De Angelis e la Torre del Fico. Potrà appartenervi chi abita nella zona della contrada, chi ci è nato, o chi è discendente di quelli che vi abitano, ma anche i simpatizzanti, che non abitano lì e non ci sono nati.

Ogni contrada ha i suoi colori, stemmi e bandiere da esibire durante le manifestazioni. I contradaioi manfredoniani, però, non dovranno sfidarsi nella corsa a cavallo o nella giostra. Per conquistare il Palio si dovranno battere a suon di tornei nei giochi tipici medievali, durante l'estate, mentre d'inverno saranno i protagonisti dei mercatini di Natale, anche questi in stile medievale, che si svolgeranno nel fossato e nel Castello. La contrada che conquisterà il Palio avrà l'onore di scortare, con proprio schieramento "armato", il Magnifico Signore (il sindaco) dalla sede Comunale ai Mercatini al Castello per darne ufficialmente apertura con solenne cerimonia. La campagna di coinvolgimento dei cittadini è cominciata da qualche settimana con una serie di proclami. Poi si passerà alla nascita vera e propria delle contrade con registrazione dello statuto e dell'atto costitutivo e, quindi,

la presentazione alla cittadinanza. Il primo appuntamento saranno i mercatini medievali di Natale 2016. Importante il coinvolgimento di tutte le scuole, attraverso progetti opportunamente studiati, per far appassionare i ragazzi alla storia della nostra città. Lo scopo di questa valorosa impresa è quello di coinvolgere più manfredoniani possibile, perché i suoi ideatori sono fermamente convinti che manifestazioni simili appartengano all'intera cittadinanza.

Mariantonietta Di Sabato



Manfredonia divisa in contrade

Un programma estivo per Manfredonia... prove di programmazione

La programmazione delle manifestazioni estive non rientra, nello specifico, tra le attività istituzionali dell'Agenzia del Turismo. Negli ultimi tempi, se ne sono occupati i competenti uffici comunali, che ad oggi stanno ultimando il calendario sulla base delle risorse disponibili. È evidente, peraltro, che nel momento in cui si metta mano ad un cartellone ragionato di eventi, e dunque ad una leva di attrazione dei flussi di visitatori, l'interesse e le presunte competenze dell'Agenzia vengano prepotentemente alla ribalta, così si spera. A questo proposito, una è la parola d'ordine, la keyword: programmazione. È solo, infatti, con la predisposizione, nei tempi giusti, di un progetto programmatico d'iniziativa che abbiano una coerenza interna ed un filo logico sotteso, che si può mettere a disposizione del territorio e degli operatori turistici una fondamentale leva di marketing che ne impreziosisca l'offerta. È in quest'ottica che l'Agenzia del Turismo di Manfredonia, sta predisponendo la proposta all'Amministrazione comunale di un Regolamento che stabilisca le modalità e i tempi della concessione di patrocini e risorse alle Associazioni ed agli altri enti che ne facciano richiesta (e le domande, ogni anno, sono tante); e che gerarchizzi gli eventi stessi in una scala di valori che, dalla storicità della manifestazione al suo ritorno in termini di presenze e impatto mediatico, ne stabilisca il grado di accogliibilità. In vista, naturalmente, di un cartellone di eventi e manifestazioni che coprano tutto l'anno solare. Ed è sempre quella parola chiave, *programmazione*, che ha ispirato l'azione dell'Agenzia in relazione al Carnevale di Manfredonia, e che ha portato all'istituzione di un ta-

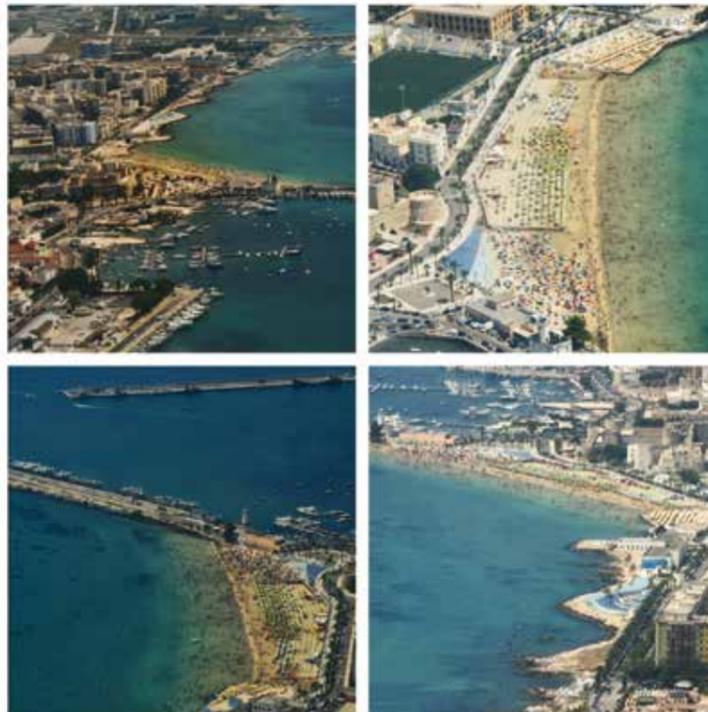


Foto di Matteo Nuzziello

volto tecnico permanente dedicato ed all'accelerazione delle procedure di pagamento degli operatori che, quanto all'ultima edizione e grazie ad un lavoro importante degli uffici amministrativi e del governo cittadino, sono stati saldati in tempi che potremmo definire da paese civile. Una circostanza che instaura un clima di serenità e fiducia con gli stessi operatori e dovrebbe consentire agli addetti ai lavori, di cominciare a lavorare, già, alla prossima edizione del carnevale di Manfredonia. In nome della programmazione che si stanno portando

avanti iniziative, nuove come quella sul Palio di Manfredonia, destinate a produrre effetti, se portate a compimento, nel medio periodo, alla luce di un percorso ragionato e condiviso. Nella stessa direzione va, poi, l'attenzione continua sugli strumenti finanziari che la nuova programmazione metterà a disposizione dei territori, con un lavoro di analisi attivo da tempo che spazia dai PON ai FESR, dal PSR ai programmi di cooperazione. Le politiche culturali, sono le uniche in grado di elevare il livello della comunità ed il suo grado di consapevolezza, anche alla luce della riscoperta della forza dell'identità di un popolo che viene fuori dai recenti interventi sugli attrattori culturali. Un lavoro che, dallo studio di un sistema efficace di gestione e valorizzazione integrale dei beni si spinge alla ricerca di programmi didattici da condividere con gli Istituti scolastici, incentrati sulla riscoperta e rivalutazione della storia locale e dei personaggi illustri che hanno calcato la nostra terra. Un lavoro che ci auguriamo darà i suoi frutti e che consentirà ai flussi di turisti in arrivo di trovare una comunità pronta ad accogliere, perfettamente consapevole

della propria identità e sempre più parte integrante, con i propri assetti sociali e di formazione, di un territorio che si lascia scoprire in modo olistico, luce per gli occhi di chi vorrà farsi ammaliare da un patrimonio fatto di paesaggio, ambiente, storia, beni culturali e calore umano. Le sinergie tra monumenti e risorse umane sono tutte ancora da costruire e si spera che chi è al lavoro per questo, attui la giusta strategia per predisporre un programma, programmato per tempo.

Antonio Marinaro

FARMACIA GRASSO
 di Dott. DEL VECCHIO RAFFAELE
 dermocosmesi
 veterinaria
 celiachia

200 ANNI
 1816 2016
MANFREDONIA
 C.SO MANFREDI 66

Tel. 0884 58 20 37
 farmacia.grasso@alice.it

Pizzeria al Castello
 ... i sapori della nostra tradizione

Apertura Nuova Sala

di **Daniele Lo Riso**

Corso Manfredi, 315 (nei pressi dello stadio)
 Manfredonia (Fg)

PASTICCERIA Desideri

Manfredonia (FG)
 Viale Aldo Moro, 24
 Tel. 0884.536772
 pasticceriaadesideri@gmail.com

366.2545156

È vero che non sei responsabile di quello che sei, ma sei

“Utile&Manifesto”, il Rotary club di Manfredonia per il sociale

In occasione dei trentacinque anni ininterrotti al servizio della comunità, in particolare della nostra Città, il Rotary Club di Manfredonia dal primo luglio ha dato inizio ad una campagna di sensibilizzazione sociale che vedrà l'affissione di manifesti contenenti vignette, originali e inedite, a tema sociale, che un artista manfredoniano, l'architetto Carlo Devanna, ha voluto donare al Rotary Club, allestite graficamente da Buenaventura comunicazione. La campagna di sensibilizzazione si svolgerà in sei periodi di affissione, per tutto l'anno, per altrettanti soggetti tematici: bullismo, sicurezza stradale, fumo, rispetto per l'ambiente, vandalismo e dipendenza da alcool. Durante l'anno, con cadenza bimensile, verranno affissi i manifesti delle diverse tematiche, nell'auspicio che una comunicazione sui generis e tradizionale, quale l'uso del manifesto, possa contribuire a modificare qualcosa nella percezione che giovani e adulti cittadini hanno del proprio ambiente civico. La comunicazione, tuttavia, non si limiterà solo all'affissione dei manifesti, che pure restano il punto di rife-



ramento del progetto, ma cercherà di estendersi anche a tutti gli altri mezzi di comunicazione che saranno a disposizione per condividere un programma che attesti quanto sia impotente non dare per nulla scontato, quando si parla di educazione civica ed ambientale, e sottolineare che ricordare il valore di determinati concetti non fa mai male. Il progetto gode del patrocinio della Città di Manfredonia. Dal primo luglio, Mario Frattarolo è il nuovo presidente del Rotary club di Manfredonia per l'anno 2016/2017, succede a Lorenzo Mantuano. Mario Frattarolo, classe 1974, avvocato e imprenditore, da sempre interessato al mondo delle associazioni filantropiche, culturali e sportive. È giudice nazionale della federazione italiana vela ed “esperto velista” nei ruoli della lega navale italiana. Si è avvicinato al mondo rotariano prima essendo parte attiva del Rotaract Club di Manfredonia, ove ha ricoperto incarichi apicali anche nel distretto Puglia Basilicata, e poi ricoprendo diversi incarichi nel Rotary Club di Manfredonia.

Rossella Di Bari



Piazza d'Uomo inciVILI

In questi primi giorni estivi ad aumentare non è solo la temperatura o il tifo per la Nazionale di calcio agli Europei ma anche i cumuli di immondizia accatastata presso i bidoni “tradizionali” e le discariche a cielo aperto, specie nelle periferie o a Siponto, pronte poi ad essere bruciate dopo alcuni giorni dalla loro creazione. Perché se è pur vero che la raccolta porta a porta sta mietendo i primi significativi successi (vedi premio **Eurosintex** ottenuto a Roma) molti, pur avendo ricevuto il kit specifico e pur vivendo in uno dei quartieri pilota, continuano ad opporsi a tale novità, determinando così le realtà succitate. Quali potrebbero essere le motivazioni alla base? Libera scelta (specie se si abita nei pressi di un quartiere dove la nuova raccolta non è ancora iniziata)? Ma se vi è una libera scelta, che in quanto tale dovrebbe essere autonoma e razionale, perché mai costoro buttano la loro immondizia di nascosto, giungendo chissà da dove in auto o celandola dentro innocui sacchetti della spesa? Impossibilità fisica nel portare dinanzi al portone di casa quotidianamente i propri rifiuti, come denunciato da vari anziani? Ma come si spiega allora la forza olimpica con cui molti di questi “impossibilitati” si cimentano dall'interno delle loro vetture al lancio del sacchetto? Protesta dinanzi ad un cambiamento che, sostengono alcuni, non porterà a diminuzioni nella tassa

sull'immondizia? Ma costoro non dimenticano che l'uomo non vive di solo pane e che nei quartieri pilota le strade adesso sono nettamente più pulite e non si assiste più al rovistare nell'immondizia con tutti i rischi igienico-sanitari annessi e connessi? Perché allora si è così ostili a tale novità preferendo il degrado? Perché vi è una mancanza di educazione civica di base e quindi un mancato rispetto per il proprio prossimo. Perché il manfredoniano medio, è risaputo, tiene alla propria immagine personale, specie durante lo struscio per il Corso, ma spesso dimentica che la cura dello spazio pubblico, vissuto da tutti, gioca un ruolo primario nella formazione dell'immagine della città nel suo insieme, specie agli occhi dei tanto desiderati turisti. Pertanto è cosa buona e giusta l'invocare maggiori controlli e pene più severe verso coloro i quali vengano sorpresi, sacchi alla mano, nel mentre si accingono a scaricare illegalmente la propria immondizia. Ma cosa ancor più virtuosa sarebbe il rendersi protagonisti di un processo pedagogico reciproco. Perché colpe sono da addebitarsi anche a coloro che (e lo scrivente rientra nel novero) pur assistendo a quanto detto non muovono parola alcuna contro tali scaricatori abusivi o contro gli amanti della **raccolta old style**. Forse per paura di riceverlo in testa. Il sacchetto dell'immondizia.

Domenico Antonio Capone

Destinazione Futuro, un contenitore d'idee

Cose e temi che cambiano tutto al centro della prima edizione di “Destinazione Futuro”, il festival delle idee che si svolgerà a Manfredonia dall'8 al 10 luglio prossimo all'interno del chiostro di Palazzo San Domenico. Il festival, ideato dall'Associazione Culturale “**Odissea Club**” e sostenuto dal Comune di Manfredonia, Agenzia del Turismo, Confcommercio Foggia, Fondazione Banca del Monte di Foggia, Alidaunia, Conservatorio “U. Giordano” e Red Hot, trasformerà il centro storico della città del golfo in una grande agorà pubblica per conversare e confrontarsi sulle sfide e sui temi chiave dello sviluppo che le comunità, e l'intero paese, dovranno affrontare nell'immediato futuro. Dalla giustizia alla legalità, dalla politica all'Europa, passando per i beni culturali, l'istruzione e la cultura. Il festival è diretto da **Felice Piemontese** che ha ideato una rassegna utile a “mettere in campo idee e pensieri per confrontarsi, per creare unitariamente una destinazione comune, futura”, mentre per il sindaco **Angelo Riccardi** il think tank sarà un momento di pensiero rigenerante. “Questo festival viene dal basso, da un gruppo di giovani che seguono e che ogni giorno è in prima linea per il cambiamento delle nostre

comunità. Sarà un bellissimo momento, utile per costruire una nuova visione del territorio e per cominciare a creare, anche da momenti di riflessione come questo, una nuova classe dirigente”. “Destinazione Futuro sarà un momento aperto al dialogo e alle varie conversazioni su temi di strettissima attualità con punti di vista differenti, fondamentali per la crescita di una biodiversità culturale, il miglior concime per il nostro territorio. Sarà un momento importante per la nostra città, un appuntamento utile per conoscere meglio il presente e progettare con lungimiranza il futuro”, secondo **Saverio Mazzone**, amministratore unico dell'Agenzia del Turismo di Manfredonia. Il viaggio di corrispondenza al futuro comincerà sabato 8 alle 19.00 con “**C'è giustizia (la riforma e il CSM)**” con Cosimo Maria Ferri, Sottosegretario di Stato alla Giustizia, Antonio Leone, consigliere CSM e Michele Vaira, presidente dell'Associazione Italiana Giovani Avvocati. Sabato 9, invece, alle ore 11.00, “**Maxi Giustizia, Maxi Processo, a 30 anni dal Processo a Cosa Nostra**” con Giovanni Legnini, vice-presidente del CSM, Franco Roberti, procuratore nazionale antimafia e antiterrorismo, Giuseppe Gatti,

procuratore distrettuale antimafia Bari, Antonio Leone, Stefano Pio Foglia, presidente consiglio Ordine degli Avvocati di Foggia e Giandomenico Salcuni, Associato di Diritto Penale UniFg. Alle ore 17.00 focus sull'Europa con “**In Comunità, a 60 anni dai Trattati di Roma ed il post Brexit**” con Michele Bordo, presidente commissione politiche dell'UE alla Camera dei Deputati, Gianpaolo Maria Ruotolo, aggregato di diritto internazionale UniFg e Visiting Scholar presso King's College London e Maria Cristina Pisani, portavoce Forum Nazionale dei Giovani. A seguire, grande talk su “**Siamo Cultura? Bellezza e lungimiranza, futuri paralleli**”. Alle ore 19.00 spazio a “**Tutela e valorizzazione dei beni culturali: sintesi perfetta o diabolica antitesi?**” con Giuliano Volpe, presidente del Consiglio Superiore per i beni culturali e paesaggistici, Saverio Russo, presidente Fondazione Banca del Monte di Foggia, Francesca Cangelli, assessore ai Sassi e Patrimonio Unesco di Matera e Saverio Mazzone, amministratore unico dell'Agenzia del Turismo di Manfredonia. Alle 20.00 spazio al modello del teatro condiviso di Bottega degli Apocrifi con “**Un fiore nel deserto: quando questa periferia del Sud incontrò il**



suo teatro” e il racconto a tre voci con Cosimo Severo, Stefania Marrone e Fabio Trimigno. A seguire, infine, “**Oltre il contenitore: il dinamismo sinergico del Conservatorio U. Giordano di Foggia**” con il direttore Francesco Di Lernia e il concerto “Sax all'Opera” del Quartetto Fovea. Il festival si concluderà domenica 10, alle ore 18.00, con il dibattito sui “**Partiti e Politica 2.0.**” con Luigi Vitali, coordinatore regionale Forza Italia, Mario Mauro, presidente “Popolari per l'Italia”, Elena Gentile, eurodeputata del Pd e Rosa Barone, consigliera regionale M5S.

Giovanni Gatta

OFFERTISSIMA

GIUGNO / LUGLIO

FIOR DI LATTE

tutti i giorni dal latte fresco di casa nostra

solo per **BOCCONCINO** (Fior di Latte) da 30/50/100 e 500 gr

Posta LaVia
Fattoria dell'Opera di San Pio da Pietrelcina

€ 5,99 al kg

Punto vendita
Posta LaVia
a Manfredonia
Via Tito Minniti, 6





**OFFICINA
MECCANICA**
AUTODEMOLIZIONE
di Pasquale RINALDI

**AUTO
SOCCORSO**
24 ORE SU 24



tel. 0884.587892 (diurno)
tel. 0884.582066 (notturno)
cell. 348.8061753-4 (emergenze)
cell. 368.572557
e-mail: pasrinaci@alice.it



Antonio Talamo, bodybuilder per passione

Antonio Talamo ha 23 anni e pratica bodybuilding dall'età di 6 anni. Questo mondo particolare lo ha sempre affascinato avendo in famiglia due zii campioni di tantissime gare. Comincia ad allenarsi in palestra all'età di 17 anni, volendo dimostrare a se stesso di poter diventare come gli ammiratissimi zii, e per riuscire a raggiungere i loro livelli ha cominciato ad impegnarsi seguendo fin da subito un'alimentazione corretta e un giusto allenamento. È risaputo che l'alimentazione da bodybuilder consiste nel mangiare riso, pollo, verdure, tutti alimenti che devono saziare soprattutto il muscolo, non la pancia; bisogna rispettare gli orari perché bisogna dare tempo agli alimenti di essere assimilati e, cosa ancora più importante, bisogna mangiare ogni 3 ore affinché il metabolismo sia sempre in funzione per una maggiore metabolizzazione. Esistono tanti tipi di allenamento nel bodybuilding, con varie tecniche, ma Antonio si allena liberamente cercando di utilizzare sempre il massimo delle forze sia fisiche che mentali. Dopo 6 anni di attività continua all'età di soli 23 anni, Antonio ha cominciato a fare le prime competizioni nella categoria juniores, ovvero contro avversari di età massima



di 23 anni, classificandosi primo nel campionato regionale Nbbui svoltasi a Policoro, e si è classificato secondo al campionato italiano Nbbui a Napoli. I risultati del primo anno sono stati più che soddisfacenti, adesso si sta preparando per il prossimo anno cercando di raggiungere una forma migliore. *“Vorrei ringraziare la mia palestra il centro Samaan -ci ha riferito Antonio - che è come una seconda casa per me. Le splendide persone che ho conosciuto durante i miei anni di allenamento e in particolar modo la mia famiglia e ragazza per il supporto morale, senza di loro tutto sarebbe stato più difficile”.*

Paolo Licata

Re...estate in Arte, quattro laboratori di teatro sociale al LUC

La Casa delle Arti Sociali Puglia inizia stabilmente il suo percorso presso il LUC, Laboratorio Urbano Culturale Peppino Impastato di Manfredonia. Per inaugurare tale percorso, parte Re...estate in Arte, il programma estivo che prevede l'attivazione di quattro laboratori di teatro sociale e non solo: “In fieri”, “La Parola in Metafora”, “Tracce” e “Tra le nuvole”. “In fieri” (ogni lunedì a partire dal 4 luglio, dalle ore 17:00 alle ore 19:00, per sei incontri consecutivi) è un percorso laboratoriale teatrale che attraversa il complesso mondo dell'adolescenza, del corpo che cambia, della voce che muta, per dare un senso alla vita nell'atto della sua trasformazione. “La Parola in Metafora” (ogni mercoledì a partire dal 6 luglio, dalle ore 17:00 alle ore 19:00, per sei incontri consecutivi) è, invece, un percorso di scrittura creativa che si farà creazione collettiva per poi tradursi in produzione multimediale, dando così vita al racconto al di là del mero linguaggio. “Tracce” (ogni giovedì a



partire dal 7 luglio, dalle ore 18:00 alle ore 20:00, per sei incontri consecutivi) è un viaggio nell'universo femminile, un laboratorio teatrale che intende ripercorrere le orme di donne che hanno lasciato un segno indelebile nella storia. “Tra le nuvole” (ogni venerdì a partire dall'8 luglio, dalle ore 18:00 alle 20:00, per sei incontri consecutivi) è, infine, uno spazio

dedicato ai bambini e ai genitori che intendono sperimentare un nuovo modo per conoscersi e mettersi in gioco, attraverso la riscoperta di favole tradizionali e improvvisazioni ludico-educative. Per ogni percorso è prevista una serata finale in cui verranno presentati i lavori, frutto del processo laboratoriale. Sarà, inoltre, possibile usufruire di consulenze psicologiche individuali per chi volesse approfondire alcune tematiche emerse o certi aspetti personali.

La preiscrizione è obbligatoria.

Per info e iscrizioni: casadelleartisocialipuglia@gmail.com Tel.3491175180

Marta Di Bari



La figura del podologo oggi è diventata molto importante anche per la progettazione di plantari su misura. È importante tenere in considerazione tanti aspetti perché la costruzione del plantare è un procedimento molto lungo e laborioso.

Esistono diversi tipi di plantare in base ovviamente al paziente e alla sua patologia.

Il plantare dello sportivo ad esempio viene adattato nelle scarpette ginniche e rispetta dei parametri precisi per permettere al paziente che lo utilizza di trarre il massimo beneficio grazie ai materiali utili a creare spinte importanti per la riduzione della fatica ed aumenti delle

prestazioni.

Il plantare del bambino, realizzato anch'esso su misura, funziona come sostegno della volta plantare che potrebbe non essere accentuata come nella norma (piede pronato o piede piatto).

Infine, il plantare per il paziente anziano e per patologie sintomatiche.

Questo plantare diventa fondamentale per tantissimi pazienti che sviluppano a causa dell'età avanzata forti infiammazioni ed ipercarichi in determinate zone del piede. Viene adattato anch'esso in scarpe o ciabatte predisposte (con suoletta estraibile) molte volte in pre-

venzione primaria anche per pazienti diabetici. Con il paziente selezioniamo la scarpa e il materiale più adatto per garantire il massimo comfort.

Realizziamo plantari tramite scansioni 3D, ultima tecnologia che ha come risultato un plantare assolutamente preciso e congruo alla struttura del piede. Spesse volte, purtroppo, vengono ‘venduti’ dei plantari standard e non su misura che difficilmente fanno caso al paziente con difficoltà di deambulazione. Affidatevi solo a personale specializzato!

Ci troviamo in corso Roma 99-101 a Manfredonia. Per info e prenotazioni: 0884 662165 - 327 6981798.

PLANTARI SU MISURA

CALZOLERIA

Muti

Ottima partenza per la Piscina “Comunale” ICOS Sporting Club

Dopo l'inaugurazione dell'impianto sportivo di Manfredonia, avvenuta il 28 febbraio 2016, e l'inizio promettente delle attività sportive, a partire dal 14 marzo, che hanno riscontrato una grande e significativa affluenza di utenti, la ICOS SPORTING CLUB si appresta ad organizzare l'attività per la prossima stagione. Verrà attivato un interessante progetto di formazione con l'organizzazione di master class con i migliori promoter nel settore del fitness con la programmazione di nuovi



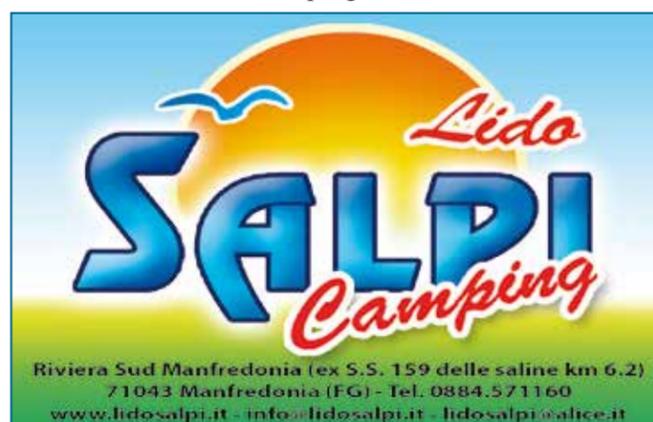
corsi di fitness e sarà avviata l'attività agonistica, a partire dal settore propaganda, che rappresenta il primo passo verso l'attività sportiva vera e propria. Tutto ciò a conferma dell'eccellenza dei servizi offerti e forniti dalla ICOS SPORTING CLUB. Il Comune di Manfredonia sta infine predisponendo il bando al fine di consentire l'utilizzo dell'impianto sportivo alle fasce di utenti previste dalla Convenzione.

Antonio Baldassarre



**PROSSIMA
APERTURA**

Via Gargano,180 - Manfredonia (Fg)
Tel. 0884.588298
arredamentidibaripg@gmail.com



Riviera Sud Manfredonia (ex S.S. 159 delle saline km 6,2)
71043 Manfredonia (FG) - Tel. 0884.571160
www.lidosalpi.it - info@lidosalpi.it - lidosalpi@alice.it

Sostieni l'informazione libera della tua città
Associazione Culturale e di Promozione Sociale
“ManfredoniaNew”
IBAN: IT-58-I-07601-15700-001012346134
CC Postale: 1012346134
Sostienici se ritieni il nostro servizio
utile per la nostra città.

ManfredoniaNews.it

Direttore responsabile: **Raffaele di Sabato**
N.12 Anno VII del 2 luglio 2016 - stampate 8.000 copie
Registrazione al Tribunale di Foggia n. 31/09 del 13.11.2009
e-mail: redazione@manfredonianews.it - Tel. 333.8772725
Stampa: Grafiche Grilli - Foggia