

Ore della città

I NOSTRI FAX
040.37.33.209
040.37.33.290
LE NOSTRE MAIL
segnalazioni@ilpiccolo.it
agenda@ilpiccolo.it
anniversari@ilpiccolo.it

IL SANTO
Margherita
IL GIORNO
È il 19° giorno dell'anno, ne restano ancora 347
IL SOLE
Sorge alle 7.41 e tramonta alle 16.50
LA LUNA
Si leva alle 8.23 e cala alle 18.19
IL PROVERBIO
La critica è facile, l'arte è difficile



Una "pillola" di lunga vita in piscina per allenarsi a vivere bene un futuro che sarà sempre più lungo

Il **progetto** prevede la consegna di buoni distribuiti dalle **farmacie** per far sperimentare **sessioni gratuite** di ginnastica

Nuoto, danza ed equitazione Buona volontà (e un coupon) per una lunga vita attiva

di **Francesco Cardella**

Prevenzione e tutela della salute con un occhio di riguardo per chi inizia a litigare con la propria anagrafe. Invecchiare bene sembra sia possibile, anche affidandosi a consigli oramai consolidati come una corretta alimentazione e soprattutto una calibrata attività fisica. Temi che caratterizzano "Pillole di movimento per una lunga vita attiva", campagna a cura dell'associazione Lunga vita attiva organizzata in collaborazione con la Regione, il Coni, Federfarma e l'Ordine dei farmacisti di Trieste, l'Ordine dei medici e il Comune di Trieste, e con il sostegno della Fondazione CRTrieste.

Sono due le fasi che compongono la neo campagna legata al benessere per la classe targata "Over 60& dintorni": un imminente convegno e la possibilità di testare sul campo gratuitamente alcune fonti di pratica sportiva, quella naturalmente esente dai rigori dell'agonismo. La prima tappa è in programma domani (dalle 16 alle 19) nella sala Predonzani del palazzo della Regione di via dell'Orologio 1, teatro di "Movimento, farmaco di salute", convegno abitato da tecnici, docenti e personalità del settore, insieme per ribadire, tra cifre, valori e prospettive, l'importanza assoluta dell'esercizio fisico in chiave di vera medicina esente, o quasi, da particolari controindicazioni. L'altro

aspetto dell'iniziativa ricopre toni più dinamici ed esorta, letteralmente, all'abiura della pigrizia e alla ripresa del movimento, quello alla portata di tutti, fonte non solo di muscoli e fiato ma di rinnovata socialità.

Come? A giorni le farmacie della provincia offriranno dei coupon, sorta di biglietti promozionali per individuare le discipline e le relative sedi societarie che hanno aderito al progetto, offrendo una lezione gratuita per vivere sul campo una nuova (o rinnovata) esperienza. Il ventaglio delle offerte parla di nuoto, ginnastica, yoga, danza, Tai Chi Quan e persino equitazione. L'offerta è valida sino a marzo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MATTINA

LIBRO DI JELINCIC
Alle 10, al Centro triestino del libro di piazza Oberdan 7, presentazione del libro di Dusan Jelincic "Quella soffitta in Cittavecchia" (Mgs Press). Con la partecipazione di Walter Chiereghin e Carlo Giovanella.

POMERIGGIO

ALZHEIMER, AIUTIAMO CHI AIUTA
A Casa Viola - Associazione Goffredo de Banfield prosegue il secondo ciclo "Alzheimer,



aiutiamo chi aiuta: per comprendere e affrontare insieme". Il terzo incontro si terrà da CasaViola, via Filzi 21/1: Filomena Vella, psicologa, affronterà il tema "Anziani, demenza e depressione: come riconoscerla e saperla affrontare".

INCONTRO CENTRO DI EDUCAZIONE AMBIENTE

Alle 17, al Padiglione V (ex Opp), incontro dell'anno del gruppo Centro di educazione ambientale urbano. Presentazione attività e proposte 2018.

INCONTRO STUDIUM FIDEI

Nell'ambito delle iniziative dell'associazione culturale Studium Fidei, in collaborazione con il Vicariato per il laicato e la cultura, alle 18 al centro pastorale Paolo VI (via Tigor 24/1), incontro su "Una finestra sull'universo. Da nuovi fenomeni una astronomia".

GIORGIO MICHELI AL TOMMASEO

Al Caffè Tommaseo, alle 17.30, si inaugura la rubrica letteraria "Scritti per voi",



incontro con Giorgio Micheli scrittore e poeta, dal titolo "Lo spirito e la carne". Presentazione di Grazziella Atzori. Segue un reading di poesia e prosa degli artisti presenti in sala. Ingresso libero e aperto a tutti gli interessati.

CORSO DI YOGA

Primo incontro gratuito oggi, dalle 16.30 alle 17.30, all'associazione Alabarè, via Gatterì 9, I piano. Info e prenotazioni 3383167909.

ARTE E CIBO ALLA GAMBINI

Alla biblioteca comunale Quarantotti Gambini di via delle Lodole 7/A, riparte il ciclo "Giovedì bibliotechiamoci" programma di letture e laboratori per bambini (dai 4 anni), ragazzi e adulti; alle 17.30 incontro dal titolo "Arte e cibo". Le rappresentazioni artistiche del cibo dall'antichità a oggi".

LAILA WADIA ALLA LOVAT

Laila Wadia incontra alle 17.30, alla Lovat, le lettrici dell'associazione Leggere per vivere per condividere il suo libro "Amiche per la pelle". Incontro aperto a tutti.

SERA

ROTARY CLUB TRIESTE

I soci del Rotary Club Trieste si riuniscono alle 20.30 assieme ai familiari allo StarHotel Savoia Excelsior. Il consocio Massimo Alvaro terrà la conferenza "Industria 4.0".



ALCOLISTI ANONIMI

Al gruppo Alcolisti anonimi di Pendice Scoglietto 6, alle 19.30, si terrà una riunione. Se l'alcol vi crea problemi contattateci. Info: 040-577388, 366-3433400, 3343400231, 3333665862.

VARIE

GRUPPI FAMILIARI

Gruppi Familiari Al-Anon. Riunioni: lunedì e mercoledì dalle 18.30 in via dei Mille 18; lunedì e venerdì dalle 19.30 in Pendice Scoglietto 6 (3337729825). Numero verde 800087897.

CARNEVALE A SAN GIOVANNI

Ti piace festeggiare, sfilare in corteo, ballare? Hai una bella maschera da sfoggiare? Partecipa con noi al Carnevale di San Giovanni. Iscrizioni gratuite, tel. 3289074018, mail sangiovannicologna@libero.it.

SCUOLA

Tutti gli open day in programma oggi

Ecco gli open day in programma: per il Comprensivo di San Giovanni, oggi open day della scuola media Codermatz di via Pindemonte 11 dalle 17.30 alle 18.30. Alle 17.30, in via della Bastia 2, la primaria Slataper del Comprensivo Bergamas aprirà le porte ai bimbi. Il liceo artistico Nordio invita le famiglie e gli allievi al secondo open day che si terrà oggi dalle 17 alle 19: presentazione dell'offerta formativa in aula magna e visita di aule e laboratori. Istituto comprensivo Masih: oggi sarà possibile la visita delle sedi delle scuole primarie Pertini e Collodi. Alle 16, sarà la volta della Pertini e alle 17.15 tocca

alla Collodi. Passiamo al Comprensivo Roli: open day della primaria Visintini di via Forti 15 oggi dalle 16.30 alle 18; domani invece open day della media Roli di Altura (via Alpi Giulie 23) dalle 12 alle 13 e dalle 17 alle 18 (si replica il 24 gennaio dalle 17 alle 18). Ulteriori open day lunedì 22 alla media Roli di Borgo San Sergio (via Forti 15) dalle 12 alle 13 e dalle 17 alle 18; e sempre lunedì 22 open day alla media a indirizzo musicale-lezioni aperte (via Forti 15) dalle 18 alle 19. Infine, la Divisione Julia: domani alle 16.30, nell'aula magna della primaria Dardi, presentazione della scuola dell'infanzia Miela Reina.

ESCURSIONI CAI

Domenica sopra la città assieme alla XXX Ottobre

Partenza da Borgo San Sergio, fine tappa e brindisi ben augurante nella sede di via Battisti

Con questa domenica ha inizio l'attività escursionistica della XXX Ottobre, associazione nata 100 anni fa come polisportiva al ricreatorio Pitteri. Per quest'anno sono state programmate varie iniziative per celebrare degnamente questo importante traguardo, e oltre a varie pubblicazioni commemorative, la XXX Ottobre organizzerà e ospiterà a Trieste l'annuale assemblea dei delegati del Club Alpino Italiano, il massimo organo legislativo del sodalizio, fondato a Torino nel 1863.

Per quanto riguarda l'escursione in programma domenica,



avrà per tema i torrenti e le zone verdi della periferia della città, con partenza da Borgo San Sergio e conclusione alla sede della XXX, in via Battisti 22, dove si farà una bicchierata ben auguran-

te per il prosieguo dell'attività escursionistica 2018.

Alle 7.20 si partirà da piazza Oberdan con il bus 20 e, giunti a destinazione, si prenderà la direzione dell'improvviso del torrente Zaule: dopo aver gironzolato e seguito il corso del rio, ci si dirigerà verso un altro torrente, il rio Marcese, raggiunto tramite la ciclabile Giordano Cottur. Si percorrerà per un tratto la ex ferrovia, godendo di bei scorci sul verde circostante e sul golfo, con Muggia di fronte. Si toccheranno i rioni di Altura e Raute, interessati dal corso del rio Spinoleto, e giunti sul colle Montebello

si farà la sosta pranzo. Per proseguire si scenderà in via Brigata Casale e si arriverà al rio Corgnoletto: seguendolo si attraverserà prima Strada di Fiume e poi la vecchia Statale 202 e si risalirà il corso del torrente Settefontane fino ad arrivare a Cattinara. Fatta una breve sosta di ricompattamento, si proseguirà verso Longera, e da qui si comincerà a seguire il corso del torrente Farneto fino alla Rotonda del Boschetto. Capigita: Sergio Ollivier e Roberto Vernavà. Informazioni e iscrizioni in via Battisti 22, tel. 040-635500 fino a venerdì dalle 17.30 alle 19.30.