



## P.A. Croce d'Oro San Pier d'Arena

Cari lettori, come già anticipato nello scorso numero, la Croce d'Oro di San Pier d'Arena sta effettuando una campagna di reclutamento per le vie della nostra delegazione, le postazioni alla Fiumara, le castagnate nella via Rolando e, prossimamente, nella via Cantore, hanno creato attenzione verso il nostro mondo del volontariato con l'iscrizione di nuovi militi: ma c'è ancora molto da fare per aumentare il numero dei soci volontari che con il loro prezioso aiuto permettono di eseguire il crescente numero dei servizi giornalieri e d'urgenza. Nel mese di ottobre siamo riusciti a superare ancora una volta il limite di interventi di emergenza superando i settecento servizi, non è certo un record perchè se si interviene vuol dire che qualcuno sta male ma va fatto un grande plauso a chi ha contribuito a dare assistenza a tutti i sampierdarenesi. Oggi il tempo per tutti è diventato un prezioso bene del quale sempre si è in carenza, ma ci rivolgiamo anche alle persone che non lavorano più e che sono in pensione, spesso loro hanno ore libere da impegni e possono certamente dedicarle ad aiutare il prossimo. A tal proposito vi informiamo che il nostro Caposquadra anziano Giorgio, che da anni si occupa della distribuzione dei calendari, quest'anno a causa di piccoli problemi di salute forse non riuscirà a terminare il suo giro per tutto il quartiere di San Pier d'Arena e pertanto, facendogli gli auguri di una pronta guarigione, vi informiamo che gli stessi sono reperibili presso la nostra sede, nell'ufficio di segreteria.

### La parola all'esperto

## Rinunciare o praticare sport

Una serie di fattori influisce sull'abbandono precoce della pratica sportiva, soprattutto le abitudini di vita e l'impiego del tempo libero. In particolare alimentazione errata e sedentarietà stanno aumentando il rischio di malattia ipocinetica: questa osservazione ha fatto sì che la prima raccomandazione per uno stile di vita più sano da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per i prossimi anni sia proprio l'incremento dell'attività motoria.

In Liguria nel 2008 la percentuale delle persone di tre anni e più che praticano sport in modo continuativo (21,1%) o saltuario (8,2%) è sostanzialmente in linea con la media italiana (rispettivamente 21,6% e 9,7%), mentre risulta sensibilmente inferiore alla media dell'Italia Nord Occidentale dove, nel 2008, a praticare sport in modo continuativo o saltuario sono stati rispettivamente il 25,1% e l'11,8% delle persone di tre anni e più.

In Italia i praticanti attività fisica rappresentano circa 1/3 della popolazione, e dal 1997 ad oggi c'è stato una lieve crescita (+3,4%). Dallo studio del 2002 di SWG/Nomisma, relativo a domande poste a praticanti sport con età variabile dai 14 ai 64 anni, si registra la prevalenza dei maschi (60%) sulle femmine (40%), con percentuale più alta di giovani sugli adulti ed anziani, con un più alto livello culturale (rapporto sport-scolarità) e maggior presenza al nord-ovest (27,7%) che al sud-isole (19,2 e 10,2%). Sempre da questo studio si evince che dei praticanti, 1/3 fa più di un'attività sportiva (soprattutto si tratta di maschi e giovani) e spesso una delle attività sportive



plurime è il nuoto; dei restanti 2/3 la pratica risulta di tipo monosportivo concentrati sulle discipline del calcio e fitness, con elevato turn over sportivo. Il mondo dello sport, il Coni con le Federazioni e gli Enti di Promozione Sportiva, è particolarmente sensibile a queste problematiche e attraverso l'impegno dei propri volontari cerca di porre rimedio organizzando dibattiti e realizzando studi sul fenomeno dell'abbandono sportivo, predisponendo opportuni accorgimenti e soluzioni. Scopo primario di questi sforzi è porre un freno e sollecitare un'inversione di tendenza cercando di aumentare la cultura sportivo-motoria della persona e dell'atleta.

..... Claudio Scotton

**A dicembre scade il vostro abbonamento al Gazzettino. Ricordatevi di rinnovarlo**



800-550755



SERVIZIO CONTINUATO NOTTURNO E FESTIVO Tel. 010/2915108

... DA OGGI SI PUO' SCEGLIERE IL SERVIZIO FUNEBRE IN ANTICIPO ...

Polizza  
"Ricordati di te"

La previdenza funeraria nel servizio di due prestigiose aziende genovesi

azienda servizi funebri  
del Comune di Genova

CARIGE VITA NUOVA  
ASSICURAZIONI

La polizza assicurativa "RICORDATI DI TE" vi permette di:

**ORGANIZZARE** il servizio funebre e la sepoltura, per sé o per un proprio caro;

**STABILIRE UN PREZZO CERTO**, per il servizio funebre e le operazioni cimiteriali, ai costi del tariffario in vigore al momento della stipula del contratto;

**USUFRUIRE** di pagamenti rateizzati;

**EVITARE** ai congiunti gli adempimenti connessi al delicato evento;

**GARANTIRE**, in ogni piccolo dettaglio, l'esecuzione delle volontà del defunto;

... per ulteriori informazioni visita il nostro sito [www.asef.it](http://www.asef.it) o visita i nostri punti di contatto in:

Corso Magellano, 13 r ..... Tel. 010 2915901/02  
Ospedale Sampierdarena C.so Scassi, 1 ... Tel. 010 2915601/03