



Club Ausonia a.s.d.

Giornalino inform. Club Ausonia a.s.d. - Anno XXVI - n. 178 - 2016 - Ass. sportiva - art. 36/38 e seguenti Codice Civile statuto reg. Trib. di Firenze n. 10727 il 15/12/1978 Sede Via Giacomo Matteotti 18 - 50019 Sesto F.no (FI) telef. 3774828127 - fax 1782713234 - e-mail: info@clubausonia.it - sito: www.clubausonia.it



"Insieme Passo dopo Passo"



Vedi Napoli e poi.....CORRI! (Mostra d'Oltremare Half Marathon)

Comincio' tutto a Novembre, quando andando a ritirare il pettorale della maratona di Firenze, ci imbattemmo nello



stand di questa gara e attratti dall'idea di un week-end a Napoli, ci iscrivemmo alla corsa. Il periodo natalizio ci aveva appesantito e nonostante i buoni pro-

positi gli allenamenti non procedevano gran che, ma oltre il risultato della corsa c'era l'obiettivo di godersi 3 giorni a Napoli, che non avevamo mai visitato e che non vedevo l'ora di assaporare. E finalmente sabato 6 Febbraio si parte! La giornata del sabato scorre via veloce, cercando di evitare le mille tentazioni golose che le pasticcerie e lo street food napoletano offrono, buonissime ma poco adatte all'alimentazione pre-gara. Napoli è baciata dal sole e il lungomare e Castel dell'Ovo sono affollati di gente: qualche runner che si distingue anche nello struscio del sabato pomeriggio con la tuta di squadra e lo zainetto, i bambini in maschera di carnevale e nel mezzo anche noi, turisti podisti. Cena leggera e a nanna presto che il giorno dopo ci aspettano 21,098 km! all'indomani la sala colazione al 7mo piano dell'hotel e' illuminata dal sole che già alle 6,30 rischiarà il golfo e sul buffet ci guardano le sfogliatelle ricche e frolle che non possiamo mangiare ora, ma io me le porto via pregustando il momento in cui spossata dalla corsa tornerò a fare una doccia in albergo per "papparmele". Il pullman ci aspetta davanti all'albergo per portarci alla partenza della corsa, che inizia e finisce alla Mostra d'Oltremare, un complesso fieristico costruito durante il ventennio fascista, davanti allo stadio San Paolo. Ci prepariamo, lasciamo le borse, rimango stupita davanti a delle belle signore con segni rossi sulle guance, che scopro essere i colori di battaglia dei guerrieri sanniti (urca!), un po' di riscaldamento e siamo alla parten-

za. C'è un bel clima di partecipazione, siamo circa 2500 alla partenza e il tempo e' buono, un po' velato e temperatura mite; Pasquale parte subito a razzo e lo perdo di vista già al primo km. Dalla partenza, nella zona dei Campi Flegrei, si passa il tunnel da Fuorigrotta a Piedigrotta, si arriva al lungomare da Mergellina, Via Caracciolo, Castel dell'Ovo, piazza Plebiscito, teatro San Carlo, Maschio Angioino, il corso fino alla stazione centrale e poi di nuovo sul corso, dove circa a metà si sale sulla Via Duomo (visione mistica di San Gennaro in cima alla salita) e si arriva fino a piazza Cavour, con il museo Archeologico, dove finalmente termina la salita e si discende verso piazza Dante, via Toledo, di nuovo in piazza Plebiscito e siamo ancora sul lungomare, per ripercorrere a ritroso il tragitto verso l'arrivo. Il passaggio sul mare e nel centro storico offre degli scorci mozzafiato con tanta gente a farci festa. Ogni tanto qualche faccia perplessa ti dice "ma chi t'oo fa fa?" o forse è solo il riflesso del mio pensiero ricorrente (ma chi me lo fa fare?). Ero preparata psicologicamente ad affrontare gli ultimi tre km che già sulla carta erano difficili: il tunnel in salita, poi un po' di discesa e infine l'arrivo tortuoso, con qualche zig-zag nel parco e il traguardo in fondo al laghetto. Ma siamo alla fine, vedo l'arco dell'arrivo, riesco a passare la bonazza che ho davanti e vedo Pasquale, che mi sta aspettando (da un bel po') incitandomi. Mi sono comportata abbastanza bene, ho cercato di tenere un ritmo costante, di avere pensieri positivi (le sfogliatelle) e alla fine sono soddisfatta del risultato. La medaglia al collo e via, si rientra in albergo per trasformarci di nuovo in.....turisti podisti! Qualche dato tecnico: 2500 circa gli arrivati, 300 mt di dislivello, ristoranti regolari ma solo con acqua, percorso interamente chiuso al traffico (qualche "accidente" si rimedia sicuro), Albergo convenzionato 3 e 4 stelle: noi avevamo scelto il 4 stelle, in pieno centro,



davanti all'università, molto confortevole; la convenzione prevedeva la tariffa di euro 80 a camera compresa colazione anticipata, late check-out, trasferimento a/r alla partenza e consegna pettorale in camera. Esperienza molto positiva e da ripetere: chi si unisce il prossimo anno?

Serena Sassolini
e
Pasquale Liistro



LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO

Il Club Ausonia nasce come associazione di podisti ma intende essere anche un gruppo che riunisce persone con i più svariati interessi culturali. Il risultato di tutto questo lo potete vedere ogni mese su questo giornalino, ma ancora meglio se avremo la possibilità di riunire attorno a questa idea ancora altre persone. Per questo invitiamo tutti coloro che vogliono fare podismo in forma amatoriale stando in compagnia a venire con noi! Ci si può iscrivere al Club Ausonia in qualsiasi momento dell'anno. Richiedete informazioni via email info@clubausonia.it o in sede il venerdì sera dalle ore 21,30 presso il Circolo Rinascita a Sesto F.no via G. Matteotti 18 - Troverete amici di ogni età!

E se non è QUESTO amore.....

Appena svegliati già pioveva, arrivati alla sede dell'A.S.M spa di Prato abbiamo concretamente realizzato che ci aspettavano diversi chilometri di pioggia!! Ed, in effetti, così è stato. Abbiamo percorso 16.87 km attraverso la periferia, il centro e la zona collinare di Prato; la partecipazione non è stata enorme date le condizioni meteo, ma l'abbiamo corsa insieme, fianco a fianco, nel giorno di San Valentino, io e il mio compagno, Lorenzo Anardu, abbiamo deciso di festeggiare



l'Amore, che ci unisce come coppia e che ci rafforza come podisti. Alla fine la soddisfazione è comunque sempre tanta, acqua, vento, sole, sono tutti elementi che fanno parte della vita del runner, ma purchè si corra siamo disposti ad accettarli (quasi sempre eh...!!!).

Valentina Spinelli

G.S. Club Ausonia cena di solidarietà 11 marzo 2016

Ormai da circa 1 anno, Stand up for life Onlus e GS Club Ausonia collaborano per eventi di solidarietà che hanno il fine di sostenere Progetti nel Sud del Mondo. Stand up for life Onlus, è un'associazione nata nel 2012 e porta avanti soprattutto Progetti di tipo Sanitario. In particolare nel Sud del Madagascar ha avviato, a partire dal 2013, un Progetto contro la Malnutrizione Infantile, una Mensa Infantile, un Progetto scolarizzazione e un Progetto disabili. Nell' Agosto 2015 è stato avviato un nuovo Progetto dal titolo "Costruzione della Casa della Speranza per i bambini della mensa di Ambovombe in Madagascar". Grazie ad eventi di raccolta fondi, come quello svolto Venerdì 11 Marzo presso i locali Auser Nuova Zambra, organizzato da GS Club Ausonia, Stand up for life Onlus riesce a portare avanti i suoi progetti. Grazie ai 1000 euro raccolti durante la cena di solidarietà, l'associazione ha raggiunto un grande traguardo ovvero ha terminato il pagamento del terreno dove verrà costruita la Casa della Speranza per i bambini della mensa di Ambovombe in Madagascar.



Nel corso della serata sono state scattate delle foto uscite sul giornale La Nazione grazie al contributo di

Piero Giacomelli, fondatore della Onlus "Regalami un sorriso", che si occupa solitamente dell'organizzazione dei servizi fotografici alle gare podistiche alle quali partecipano anche gli atleti del GS Club Ausonia. Le foto sono visibili all'indirizzo: <http://www.lanazione.it/firenze/foto/cena-1.1995298>. La Onlus ringrazia tantissimo GS Club Ausonia ed Auser Nuova Zambra per l'importante contributo ai Progetti con l'augurio che questa collaborazione continui nel tempo. visitate il sito dell'associazione <https://standupforlife.wordpress.com/>



Il Presidente
di Stand up for life Onlus
Valentina Bargelli



Se penso alla gara Uban trail di Firenze non posso altro che affermare: VA CORSA!!! Soddisfa appieno la voglia di correre, di vedere paesaggi fantastici, è un divertimento per fisico e mente. Mentre corri una gara come questa non pensi a come ti piacerai, sei divertito dal percorso che cambia in continuazione e la variazione del ritmo di corsa è inevitabile. La gara è stata organizzata benissimo anche se il tempo non è stato dei migliori: tutti i complimenti vanno allo staff che è riuscito a predisporre tre gare con diverse distanze. La notturna del sabato 5 marzo di 13 km nelle zone simbolo di Firenze (Piazza della Signoria, Ponte Vecchio, la collina di San Miniato, il Piazzale Michelangelo, il Giardino di Boboli) ha creato un'atmosfera suggestiva di un centro storico fiorentino illuminato dalle lampade frontali dei partecipanti. La domenica mattina le due gare, i 30 km e i 45 km, con partenza da Piazza Santa Croce. All'inizio il percorso uguale per tutti i podisti. Percorso estremamente mutevole, strappi in salita, discese ripide, pianure con fango, salita sulle colline, discese in sentieri CAI, scorci di Firenze stupendi da lasciare senza fiato, una Firenze vista da angolature diverse. Il tragitto è stato divertente e mai banale, la testa non si è annoiata, un piacere continuo. Una volta saliti a Settignano, il giro di boa per gli atleti della 30 km la discesa per il ritorno in Santa Croce mentre chi faceva i 45 km ha proseguito verso Fiesole, Monte Ceceri e Maiano, in un vero e proprio trail tecnico, con un dislivello positivo di mille metri.

Stefania Mariotti



carrozzeria
FORMULA Tre
di Nanni Andrea
Nanni Silvano
Paoletti Paolo
SNC
AUTORIZZATA
OPEL
Sede Operativa:
Sesto Fiorentino - Viale Ariceto, 496 - Tel. 055 4212622
Raccomandata da:
Royal Insurance



Sarzolo
BAR - RISTORANTE PIZZERIA
FORNO A LEGNA
Viale Pratese 54 ang. Piazza Bagnolet
50019 Sesto F.no - Tel. 055 4201352-4211706
CHIUSO IL VENERDÌ

**"Sesto ha avuto una certa importanza
nella mia infanzia e un'influenza notevole
nella mia formazione di uomo e poeta"**

MARJO LUZI E LA SUA POESIA

di Alessandra Bruscagli



Era nato a Castello nel 1914, quando questa frazione apparteneva ancora al Comune di Sesto Fiorentino, da Ciro Luzi e Margherita Papi-
ni, aveva una sorella maggiore di due anni, Rina. Lo chiamarono Mario Egidio Vincenzo: Mario dalla nonna paterna che si chiamava Maria, Egidio era il nome del nonno materno già scomparso quando nacque il nipote, e Vincenzo come lo zio ufficiale dell'esercito che fu suo padrino di battesimo. Ciro Luzi lavorava alle Ferrovie, era capostazione e quindi soggetto a spostamenti. Mario visse a Castello i suoi primi dodici anni e poi tutta la famiglia si trasferì prima nel senese e poi a Milano, ma nel '29 tornarono a Castello. I suoi ricordi sestesi sono per lo più di bambino e di ragazzo, quelli che di solito rimangono impressi più profondamente nell'animo. In seguito fu, come lui stesso affermava, "fagocitato" da Firenze: il periodo universitario, le frequentazioni eccellenti alle Giubbe Rosse, le prime raccolte di poesie. Nel '42 si sposò con Elena Monaci, sua compagna d'università. Dalla loro unione nacque Gianni che nel '65 lo rese nonno di Andrea. Quando i due coniugi si separarono, Mario acquistò un appartamento all'ultimo piano in Via di Bellariva, e lì visse fino alla morte sopraggiunta il 28 Febbraio del 2005. Per volere del poeta le sue spoglie riposano nel piccolo cimitero di Castello, accanto ai genitori. Rammento ancora la prima volta che andai nella sua casa fiorentina ricolma di libri che riempivano le pareti, i tavoli, la scrivania. In ogni angolo, su ogni sedia c'erano libri e riviste, era un appartamento il suo che stupiva per l'elementarità quasi monacale dell'arredamento. In questo rifletteva la personalità di chi l'abitava: un uomo ammantato di quella semplicità che appartiene solo ai grandi. Ci sedemmo vicino ad una portafinestra che si affacciava su un'ampia terrazza. Mi colpì il tono pacato della sua voce lenta e calma, ma soprattutto la luce malinconica che appariva a tratti nella profondità dei suoi occhi che sembravano vedere un qualcosa che io non vedevo. A proposito della poesia mi disse: "Trasmette la continuità dell'uomo nella sua psicologia, nelle sue esigenze di fondo, anche se ormai non te ne rendi più conto. Per esempio tutta questa sottrazione di umano che c'è nella vita di oggi, l'uomo la vive, la subisce, forse inconsciamente la incrementa, ma la poesia anche la più semplice, la più elementare, ripesci certi desideri propri dell'uomo e ritrova l'uomo in fondo al lin-

guaggio, perché la lingua contiene tutto questo, tramanda tutto questo. E' la continuità dell'uomo e quindi anche la tradizione che si esprime anche nel poeta più ribelle, più innovativo; anche un futurista immaginario, uno che vuole rompere con il passato si trova tra le mani qualcosa che ha una storia, che ha dentro di sé dei valori."

Nel 2003 divenne accademico de "La Crusca" e una settimana prima del suo novantesimo compleanno fu nominato senatore a vita dal Presidente Ciampi. Mario Luzi, protagonista della poesia del Novecento, è stato insegnante, saggista, traduttore, critico, ma soprattutto poeta, splendido rappresentante dell'ermetismo fiorentino. Nel 1953 venne pubblicata la sua prima raccolta di liriche, "La barca": fu l'inizio di quella lunga, intensa produzione letteraria che ha reso famoso il suo nome in tutto il mondo. Il poeta sestese-fiorentino è stato anche Presidente Onorario del Premio Internazionale di Poesia 'Città di Sesto', ideato, organizzato e promosso dall'Associazione Culturale Sestese "La Strada Nova" e ha onorato la prima cerimonia di premiazione con la sua illustre presenza. Alla domanda: "Cosa fosse per lui la parola?" rispose: "Intanto la parola evoca subito il silenzio, parola e silenzio uniscono e separano. Attraverso il silenzio si può ritrovare il valore e il senso della parola. La parola è tutto: è il segno primario del divino dell'uomo. La parola ha qualcosa di sacro anche per chi rifugge dai pensieri trascendenti. Oggi c'è un difetto della parola e un eccesso di parole."

IL GIUDICE

*"Credi che il tuo sia vero amore? Esamina
a fondo il tuo passato" insiste lui
saettando ben addentro
la sua occhiata di presbite tra beffarda e strana.
E aspetta. Mentre io guardo lontano
ed altro non mi viene in mente
che il mare fermo sotto il volo dei gabbiani
sfrangiato appena tra gli scogli dell'isola,
dove una terra nuda si fa ombra
con le sue gobbe o un'altra preparata a semina
si fa ombra con le sue zolle e con pochi fili.
"Certo, posso aver molto peccato"
rispondo infine aggrappandomi a qualcosa,
sia pure alle mie colpe, in quella luce di brughiera.
"Piangere, piangere dovresti sul tuo amore male inteso"
riprende la sua voce con un fischio
di raffica sopra quella landa passando alta.
L'ascolto e neppure mi domando
perché sia lui e non io di là da questo banco
occupato a giudicare i mali del mondo.
"Può darsi" replico io mentre già penso ad altro,
mentre la via s'accende scaglia a scaglia
e qui nel bar il giorno ancora pieno
sfolgora in due pupille di giovinetta che si sfilava il grembio
per le ore di libertà e l'uomo che le ha dato il cambio
indossa la gabbana bianca e viene
verso di noi con due bicchieri colmi,
freschi, da porre uno di qua uno di là sopra il nostro tavolo.*

Bartoli
RIMORCHI

www.bartolirimorchi.it

**Vuoi conoscere
il nostro club ?**

www.clubausonia.it

VETRERIA FAGGI CORRADO

S.N.C. di Faggi franco & C.

**Lavorazione e posa in opera di VETRI,
CRISTALLI, SPECCHI,
CRISTALLI STRATIFICATI
VETRATE TERMICHE**

Via della Sassaia 6 - tel. / fax 055452505
50019 Sesto Fiorentino

La Campanula

Campanella della strega o Stella d'Italia?

di Alessandra Brusagli



Sono oltre trecento specie di erbacee annuali e perenni quelle che appartengono alla famiglia delle Campanulacee. Possono essere alte da cinque centimetri a oltre un metro. Crescono numerose in zone incolte e selvagge come in quelle umide e, nonostante l'aspetto fragile, questi fiori lilla, azzurri che nel

gergo comune sono chiamati campanelle, sono forti e ce la fanno agilmente a sopportare sia il caldo che il freddo. Ecco alcune delle più conosciute: - La 'Campanula dichotoma' è una delle poche specie che crescono spontanee nel nostro sud, dalla Campania alla Sicilia. Appare sui muri sbrecciati, tra i sassi e le pietre e nelle scarpate dove il sole la fa da padrone.- La 'Campanula isophylla', nota anche come 'Stella d'Italia' ha fiori violetti o bianchi e foglie a forma di cuore di un delicato verde chiaro. Ha portamento ricadente ed è quindi particolarmente adatta per essere coltivata in cesti sospesi. - La 'Campanula carpatica' è originaria dei Monti Carpazi; è una piantina molto graziosa che ha fiori terminali aperti. E' una delle campanule a fiore più grande tra le varietà nane. Ama i luoghi ombrosi, tranquilli e non desidera essere disturbata. - La 'Campanula cochlearifolia' è

originaria delle Alpi, è una piantina perenne che con le sue numerose varietà rappresenta una delle più belle piante alpine. - La 'Campanula fragilià' ha fiori azzurro cielo con corolle allargate simili a piccole scodelle. Delicata e molto bella può essere coltivata in vaso per facilitare le condizioni ambientali di cui necessita. C'è un'antica leggenda che riguarda questo fiore e voglio raccontarvela: In un paesino di montagna 'accucciato' in una piccola valle, tanti tanti anni fa, c'era una minuscola chiesa costruita dagli stessi abitanti e condotta da un giovane prete che non si rammaricava dei pochi ma costanti fedeli e nemmeno degli scarsi soldi che trovava nella cassetta delle elemosine. Il suo cruccio era quello di non avere una campana per scandire le ore che scorrevano lente e per ricordare le funzioni, o per chiamare a raccolta nel caso ci fossero dei problemi o delle disgrazie. I paesani erano tutti convinti di questa necessità e avevano prepa-



rato una scatola di cartone dove poter mettere dei soldi extra per acquistare una piccola campana, ma di soldi extra non ce n'erano e la scatola era quasi vuota. Così la fata della montagna un bel giorno decise di aiutarli e si presentò al parroco con un fascio di campanule legate da un nastro d'argento che reggeva un gancio d'oro. I fiori furono appesi al campanile e sostituirono degnamente la campana che forse un giorno sarebbe arrivata. In alcuni luoghi di campagna la campanula è associata a credenze sinistre e si ritiene che non debba essere colta. Ed è proprio per queste convinzioni che la campanula è detta 'Campanella della strega' o 'Ditale della strega'.



Nel linguaggio dei fiori significa anche sottomissione, ma è soprattutto simbolo della speranza e della perseveranza. Ancora una curiosità: Quando è necessario il fiore protegge gli insetti. Nei giorni piovosi le corolle delle campanule diventano un vero albergo per numerosi ospiti a rischio.



Campanelle nell'ombra

*"...io lascerei il pieno sole e il giardinetto per cercare il bosco e la radura per stendermi là nell'ombra sul profumato letto di campanule.
Ad altri lascio raccogliere la giunchiglia e il molle giglio chiaro e stimar la sfarzosa corolla del tulipano la più rara e bella datemi invece
oh datemi la piccola ghirlanda intrecciata del rubino d'orchidea mischiata a campanelle cresciute là nell'ombra.
Il girasole
la peonia
il papavero sfrontato e luminoso non han per me alcun fascino allettante
li getterei via tutti
fiori esotici possono star bene in vaso o adornare nobili fanciulle ma lontane
là nell'ombra
rimangono a me più care le campanelle."*

Eliza Cook - giornalista poeta inglese -1818 - 1889

ZAMPAOLI AUTO

Great Wall SUZUKI CITROËN

SESTO FIORENTINO : VIA DEGLI OLMI, 48/50 - Tel. 055 4210751
FIRENZE : VIA REGINALDO GIULIANI, 115/B - Tel. 055 4476724

WWW.ZAMPAOLIAUTO.IT - ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT

ebay Negozio gl <http://stores.ebay.it/zampaoliauto>



GR **circolo RINASCITA**

Via Matteotti, 18 - Sesto Fiorentino (FI)
Tel. 055 440147

SERVIZIO BAR RISTORANTE PIZZERIA

LISCIO E REVIVAL CON
LE MIGLIORI ORCHESTRE
SABATO ORE 21,30
DOMENICA ORE 15,30

Sport e allergie: come non rinunciare all'attività fisica

Dal clima non si direbbe ma si sta avvicinando sempre di più la bella stagione e, con essa, anche le fastidiose allergie.



Un problema che si pone soprattutto chi è allergico e abituato a fare sport all'aperto, anche nel periodo invernale. In Europa sono circa **17 milioni** gli allergici, lo afferma

la European Academy of Allergy. Nel nostro Paese invece, chi ne soffre è **circa il 18%** manifestandole con reazioni come congiuntivite, orticarie, dermatite, rinite e asma bronchiale. L'obiettivo è quello di riuscire a continuare l'attività sportiva sfidando le varie allergie. E' necessario assumere dei buoni antistaminici in grado di contrastare l'azione dell'istamina, uno dei principali responsabili delle manifestazioni allergiche. Lo sport e l'esercizio fisico fanno bene alla salute e perchè possa continuare, bisogna seguire alcuni suggerimenti che andrò ad indicarvi di seguito. E' preferibile **evitare lo sport nelle ore centrali** quando è una giornata con molto polline nell'aria, **quando l'aria è secca e quando si è raffreddati**. Determinante per qualsiasi sport è eseguire un buon riscaldamento in modo tale da consentire al nostro organismo di adattarsi all'ambiente circostante. Per chi è affetto da asma bronchiale è consigliato attenersi alla terapia prescritta dal proprio allergologo, per evitare che lo sport possa agire da fattore scatenante. Nel caso in cui si verifica un disturbo, è necessario interrompere immediatamente lo sforzo, in quanto durante quest'ultimo si tende a respirare più con la bocca venendo così a mancare la funzione che svolge il naso. Tutti gli sport possono essere praticati, ma quali sono i più adatti a chi soffre d'asma? Sono particolarmente tollerati quegli sport che prevedono **un'attività respiratoria regolare** come nuoto, jogging e ciclismo o impegnativa solo per brevi periodi come golf, ginnastica e baseball. Prima e durante ogni tipo di attività fisica è bene tenere sotto controllo il proprio stato di salute ma soprattutto conoscere e rispettare i propri limiti. **Gli antistaminici** sono una classe di farmaci che contrastano l'azione dell'istamina, un noto messaggero chimico dell'infiammazione che regola una serie di risposte cellulari, dalle reazioni allergiche alla secrezione di acido nello stomaco. L'istamina è sintetizzata in tutti i tessuti del corpo, ma si trova a concentrazioni più elevate nel tessuto polmonare, nel tessuto gastrico e nella cute, dove svolge un importante ruolo nel convertire gli insulti del mondo esterno al nostro corpo*. Le cellule che notoriamente secernono l'istamina in seguito a uno stimolo nocivo sono i mastociti, detti anche mast-cellule.

In queste cellule l'istamina, assieme ad altre molecole, come per esempio l'eparina, è contenuta in granuli che vengono prontamente liberati dai mastociti al momento del bisogno. Il rilascio di granuli contenenti istamina può avvenire in seguito a stimoli fisici come per esempio la distruzione delle cellule a seguito di freddo, traumi o in seguito all'azione di tossine batteriche. Anche alcuni farmaci come i curari o gli oppioidi possono provocare il rilascio d'istamina e questo caratterizza alcune reazioni secondarie di questi farmaci come la bronco-costrizione e la vasodilatazione. L'istamina è comunque uno dei più importanti neurotrasmettitori negli episodi di allergia e viene infatti rilasciata in seguito al riconoscimento di allergeni da parte delle mast-cellule. L'istamina possiede dei recettori specifici posti sulla superficie cellulare che sono distinti in recettori H1 e H2 e la loro stimolazione provoca diverse risposte biologiche. Gli effetti dell'istamina dipendono dal recettore coinvolto e quindi dalla sede dell'evento. Più nel dettaglio, gli effetti dell'istamina si manifestano nei seguenti distretti: **bronchi:** a livello bronchiale la stimolazione dei recettori H1 provoca aumento della secrezione di muco, contrazione della muscolatura bronchiale con conseguente broncospasmo e diminuzione della capacità polmonare; **intestino:** nell'intestino la stimolazione dei recettori H1 provoca crampi intestinali e diarrea; **cute:** la stimolazione dei recettori istaminici H1 è la causa di vasodilatazione e aumento della permeabilità dei vasi che nel complesso determinano la classica risposta dell'infiammazione: rossore, gonfiore e dolore; **cuore:** la stimolazione dei recettori H2 provoca aumento delle frequenze cardiaca e della forza di contrazione; **stomaco:** qui sono prevalentemente presenti i recettori H2 responsabili del-



la secrezione gastrica. Quando il sistema di regolazione dell'istamina, per diversi motivi, non funziona in modo corretto e l'istamina è secreta in modo eccessivo, si possono attuare due strategie terapeutiche: l'inibizione degli effetti dell'istamina bloccando i suoi recettori con farmaci definiti "antagonisti" recettoriali oppure si cerca di diminuire la sua liberazione dai granuli contenuti nelle mast-cellule. La prima strategia è quella largamente più usata. Colpire il sistema istaminergico può avere effetti molto diversi a seconda della sede di somministrazione e della specificità del farmaco verso i recettori H1 o H2. Anche se normalmente si intendono per farmaci antistaminici una classe di farmaci antiallergici che bloccano i recettori H1, sono farmaci antistaminici anche alcuni farmaci ad azione antiacida che colpiscono i recettori H2. Per questo motivo suddivideremo i farmaci antistaminici in antagonisti H1 e H2. Questi farmaci sono principalmente principi attivi antiallergici.

(segue a pag. 6)

Piazza del Mercato n.8
Sesto F.no

Telefono 055 4489283

ASSOCIAZIONISMO sestese

ACLI
AICS
ARCI
LCSI
LIBERTAS
MCL
UISP

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
Viale Togliatti, 215 - Via Risorgimento, 61
50019 Sesto Fiorentino
Tel. 055 4201300 - Fax 055 4201410
Piscina di Sesto Fiorentino tel. 055 4207460
e-mail: info@associazionismosestese.it
www.associazionismosestese.it

Lo sport al servizio dei cittadini

S.E.S.E.

Società Europea Servizi Edili

Ristrutturazioni, restauri
nuove costruzioni
Via G. B. Amici, 20
50131 Firenze
Tel. 055 5535306
Fax 055 4089904
email info@sese.it

ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA DI ASSOCIAZIONE
ASSOCIAZIONISMO sestese

ACLI
AICS
ARCI
CSI
LIBERTAS
MCL
UISP

Vuoi saperne di piu?
Chiamaci: 055-4207460
oppure puoi scriverci una mail a:
centriestivi@associazionismosestese.it

Euro 98,00 a settimana

Iscrizioni a partire dal 16 maggio 2016
presso Piscina Comunale piazza Bagnolet 8 - Sesto Fiorentino

SCONTI PER: Turni - Mezza Giornata - Fratelli - Soci Associazione



L'Abbazia di Monteoliveto Maggiore e le Crete di Asciano
30 Aprile 2016

Programma:

Ore 7,00 c.a. **Partenza da Sesto Fiorentino**

Ore 9,30 c.a. **Ritrovo ad Asciano** e tour guidato nei luoghi esterni di maggiore interesse proseguimento e visita al museo Cassioli di Pittura senese dell'800, alla chiesa di Sant'Ippolito, la più antica e con un tesoro nascosto, al Museo Civico d'Arte Sacra ed Archeologico "Palazzo Corboli".

Ore 13,00 c.a. Partenza per Monteoliveto, sosta al ristorante

Ore 15,15 c.a. Visita guidata all'Abbazia (opere del Sodoma) e successiva partenza per Sesto Fiorentino.

Quota di partecipazione con pranzo € 64,00

Quota di partecipazione senza pranzo €46,00

La quota comprende: Viaggio A/R in pullman GT, Ingressi e guide, Pranzo con bevande (se prenotato).

La quota non comprende: tutto quanto non menzionato nella "quota comprende" - **Assicurazione n. 03400620721/729946**

Responsabile: Giancarlo Bianciardi **cell. 329 0581152**

email: giancarlo.bianciardi@gmail.com

Informazioni: Presso la Segreteria dell'Associazione Piazza Bagnolet, il viaggio viene effettuato al raggiungimento minimo di 30 persone, **termine dell'iscrizione 30 Marzo 2016** - Al momento dell'iscrizione ogni socio che parteciperà al pranzo dovrà versare **acconto di € 24,00** - Al momento dell'iscrizione ogni socio che non parteciperà al pranzo dovrà versare **acconto € 16,00**.

Quota nuovo socio sopra i 65 anni € 5,00 - sotto i 65 anni di età € 10,00 per l'anno 2016 - Per partecipare alle gite obbligatorio Tessera Associazione Sestese o tessera settore Turismo.



Smarrimento

Cosa abbiamo smarrito
abbiamo smarrito certezze,
la fiducia nel prossimo,
anche del senso della misura
resta ben poco.
Sono cambiate le ambizioni,
tutti abbiamo fretta di concludere,
per taluni le carriere,
per altri il non fare niente.
Vivere di espedienti,
contare solo sui soldi,
accumulare potere,
avere una bella faccia (tosta)
calpestare il compagno,
credendo di essere unico,
insostituibile, l'io assoluto
sopra tutto e tutti.
Abbiamo smarrito la fede,
la punizione divina
non ci tange,
la scomunica non ci ferisce,
viviamo alla giornata,
non pensando al domani,
amiamo i nostri figlioli
ma non pensiamo a
cosa gli riserverà il futuro,
amiamo il nostro paese,
universo tutto,
se teniamo alla terra
rispettiamola e amiamola di più.

Marialuisa Calzolari



Destino

Prima del sesso
prima della passione soddisfatta,
quando uno sguardo
una mano che sfiora,
un silenzio carico di emozioni.

Una parola che parte indifferente,
suscitando ardore
speranza tormenti
di ansie d'amore.

Che animano i sottili legami
dalla felicità di scoprire
che siamo nati
l'uno per l'altro.

Lola Marini



La collina delle ginestre



Rari cipressi scolpiti nel verde
qualche olivo scintilla d'argento
sassi scoperti e impolverati
sulle balze nude
che degradano a valle
insieme all'odore tagliente
delle ginestre
che accendono la collina
in un'ansia di giallo.

Mi siedo accanto al tramonto
e invento una preghiera:

Non so se per viltà
o Signore
aperta la conchiglia
ho accolto l'assenza della perla.
D'un tratto vedo tra i cespi fioriti
l'ostinazione di un piccolo ragno
che paziente
rammenda la sua tela
di nuovo strappata
e mi vergogno della mia apatia
che imprigiona la mente e il cuore.
Nel respiro della sera
s'apressa
l'ora del silenzio
che spaventa la città
e dona quiete alla campagna.
E' solo una questione d'ombra
che possono svanire.

Basterà un volo di candide farfalle
per riconsegnare il futuro all'innocenza.

Alessandra Brusagli



Foglie

Cadono le foglie,
leggere si posano a terra,
ognuna con il suo colore e calore
quando camminiamo, le calpesti
e loro si fanno da te sentire
con un tenue fruscio.
Loro ti sentono,
ma tu non te ne accorgi,
tanto sei assorto nei tuoi pensieri

Rosita Comparini

Sesto Fiorentino



Sesto Fiorentino
di artistici, storici valori
ne ha tanti colori
Ville, Cappelle, Tombe Etrusche,
Scultori, Attori, Pittori
fanno un giro tondo,
e sono conosciuti in tutto il mondo.

Dicono i vecchi, la leggenda
che tra Quinto, Sesto e Colonnata
una mula d'oro è sotterrata.

Ho dato appuntamento
in piazza del Baccalà Secco
ed ecco

mano nella mano
passiamo il ponte dell'amore
camminiamo nel verde immersi,
fino a Valiversi.

Quando era caldo
alle Mulina si faceva il bagno.
L'acqua era chiara e trasparente
allora sembrava una sorgente.

Guardando ora come
sei cambiata

Sesto a noi tanto cara
ci risvegli ricordi del passato.

Lola Marini

Una goccia d'acqua

Una goccia sola
d'acqua e di sale
lungo la guancia
a bagnare quasi
l'orlo delle labbra
e poi sparire
nel fondo del cuore.



Ripongo tutto
nel sacro libro
dei ricordi eterni,
mi specchio nel vetro
delle emozioni,
dicendomi piano:
avanti, come sempre,
avanti.....

Piero Ragionieri (1930-2005)

Impresa funebre **Maçherelli** dal 1934

P.zza della Chiesa, 100 Sesto Fiorentino

Telefono 055 4489153

P.zza V. Veneto 4 - 50041 Calenzano

Telefono 055 8811033

Direttore resp.: Tiberio Franco

Redazione: Calzolari M.L., Cioni M., Bindi A., Fulvio Massini, Latini V., Lucia, Zucca R. invio gratuito: soci, enti sportivi, ditte collaboratrici, responsabilità di quanto pubblicato è dei singoli autori, la collaborazione prestata gratuitamente.

Impaginazione grafica:
Latini Valfrido

QR CODE
collegamento
diretto al sito
del Club
Ausonia



Circolo A.R.C.I.
Salone Rinascita - Via Matteotti 18 - telefono
055 440147 - 50019 Sesto Fiorentino
Ballo con orchestra dal vivo tutti i Sabati dalle ore 21.30 le
domeniche e festivi dalle ore 16 - Tombola tutti i sabati,
domenica e festivi dalle ore 21.00 - Scuola di Ballo
"Boogie Woogie", "Liscio", "Latino - Salsa" "Ballo di
gruppo", tutti i lunedì, martedì, mercoledì, "Gioco di
Burraco" tutti i venerdì. Inoltre: Ristorante Pizzeria tutti i
sabati e le domeniche dalle ore 19 -