

PER ESSERE PIÙ DINAMICI

Come si dice: una notizia bella e una brutta, quale ti dico per prima? I sondaggi (non quelli delle elezioni americane) dicono che la maggioranza preferisce iniziare da quella bella. E sia. Il nostro equilibrio economico è solido, grazie a un attento lavoro che quelli pratici di temi economici definiscono spending review. Diciamo meglio: si è lavorato per gestire con razionalità l'organizzazione del lavoro, la spesa corrente. Senza compromettere la qualità dei servizi offerti alla nostra comunità. Non solo, si sono attivate iniziative in grado di produrre risorse nuove. Come ad esempio incentivare la dinamicità e le redditività di Palazzo Ceriana Mayneri, aumentando anche la visibilità e l'appeal, quindi il peso politico, con un'attività culturale aperta alla città coinvolgendo molti e diversi settori professionali e istituzionali. In più rivitalizzando e caratterizzando un'offerta di ristorazione, già da molti apprezzata, e che a breve avrà ulteriori e interessanti sviluppi a favore dei soci e non. Con tutto questo lavoro ci avviciniamo al 60° compleanno con un ritrovato equilibrio economico che ci permette di guardare al futuro con tranquillità. Sottolineando il fatto che negli ultimi 6 anni è stato praticato un solo aumento (2014) delle quote base: 30 euro l'anno. Cioè 2,50 euro al mese. Ricordati questi "aiuti" chiesti ai soci, va introdotto il tema della necessità di aumentare le attrattive del nostro Circolo con nuovi servizi e cambiamenti. I progetti non mancano: con il Comune è stata avviata una nuova, serena, e pragmatica collaborazione nell'interesse di entrambi; è stato lanciato un "bando" fra gli architetti - soci per realizzare un più moderno e funzionale ingresso; si sta valutando il rifacimento dei campi di calcio. Altre idee si stanno esaminando, sempre a vantaggio dei soci. Per realizzare queste novità il Consiglio, dopo aver operato e raggiunto i succitati e positivi risultati economici, ha deciso un aumento delle quote base, escludendo quelle per i minori per favorire le famiglie. Attenzione, questa decisione ha un unico obiettivo: maggiore dinamicità per realizzare un futuro migliore e ancor più seducente per il Circolo della Stampa Sporting. Arricchendo la sua immagine che, già oggi, ogni ospite ammira. In corso Agnelli e in corso Stati Uniti.

DAL 2016 ALL'ANNO CHE VERRA'

DI BARBARA MASI

L'anno da numero uno, come è stato il 2016 per il Circolo della Stampa Sporting secondo la PTR che ci ha insignito del riconoscimento mondiale, traccia il suo bilancio e incorona i suoi protagonisti. Ancora un anno ai vertici nazionali, per quanto riguarda il tennis, con la formazione rosa di Serie A1 impegnata almeno fino al 4 dicembre nel campionato italiano che coinvolge solo otto squadre d'eccellenza, con il 3° posto sul podio (anch'esso rosa) nella categoria Under 16, con tre giovani esponenti del settore agonistico che a livello individuale festeggiano la fine dell'anno conquistando punti e ranking mondiali. E ancora: il Circolo della Stampa Sporting festeggia anche il 6° posto nel Trofeo delle Scuole Tennis, il Grand Prix indetto dalla Federazione Italiana Tennis che riconosce valore alla qualità della proposta didattica offerta dai circoli ai propri allievi. Risultato che premia lo staff tecnico e le energie di investimento da parte del Circolo nel settore dell'insegnamento di questa disciplina sportiva. Tanto tennis dunque, ma non solo. Nel tradizionale Cocktail degli Auguri in programma il prossimo 15 dicembre a Palazzo Ceriana Mayneri - la cosiddetta "sede invernale" che quest'anno ha vissuto una brillante e rinnovata stagione culturale con cui si appresta a celebrare i suoi 160 anni di vita nel 2017 - verrà assegnato il biennale Premio Circolo della Stampa ripristinato nel 2014, destinato a un Socio del Circolo che si sia contraddistinto a livello nazionale o internazionale per la propria opera. Il suo nome lo scoprirete quel pomeriggio, alle ore 18, quando oltre allo scambio degli auguri natalizi brinderemo anche alla consegna delle tessere d'argento ai Soci che dal 2015 contano oltre cinquant'anni di fedele associazione. Chiuderemo così, questo 2016 da numeri uno. L'anno che verrà è dietro l'angolo, con altri traguardi da inseguire.

A PALAZZO CERIANA MAYNERI NATALE IN FAMIGLIA

DI ANDREA MOSCONI

L'ultimo mese dell'anno vive un'atmosfera di festa, particolare. E dicembre è quindi il momento ideale per gustare il primo degli appuntamenti domenicali sulla "meraviglia" dedicati alle famiglie che continueranno poi per tutto il nuovo anno. In collaborazione con Giovani Genitori due domeniche al mese saranno caratterizzate da un *brunch* per "sentirsi a casa" e da laboratori a seguire per i più piccoli in presenza di animatori: con la possibilità quindi per i genitori di godersi gli spazi del Circolo della Stampa con relax a loro dedicato mentre i bimbi svolgono attività ricreative.

Le domeniche avranno per temi la "moda", con il coinvolgimento delle case di moda torinesi e workshop dedicati ai più piccoli, e le "merende dal mondo", con cibo e laboratori dedicati ogni volta al paese preso in esame. Dicembre sarà il mese dedicato all'arte del Pop Up per inaugurare il nuovo ciclo e la nuova visione del Circolo della Stampa. Proprio per la sua vocazione il Circolo ha scelto come inaugurazione un intero appuntamento dedicato ai Libri Pop Up in collaborazione con la libreria Antiquaria Freddi che esporrà capolavori unici di inizio '800, mentre con la libreria Luxemburg ospiteremo laboratori per piccoli e grandi (quindi per l'intera famiglia) per realizzare

biglietti utili e preziosi per le imminenti feste natalizie. Infine, per i Soci che volessero festeggiare il Pranzo di Natale a Palazzo Ceriana Mayneri (il 25 dicembre) si raccolgono le adesioni scrivendo alla mail: info@palazzocm.it o telefonando a 011.5175146.

Lo staff di corso Stati Uniti 27 è a vostra disposizione per ritornare a vivere le sale di Palazzo nei momenti importanti in compagnia dei vostri familiari.



IL PREMIO CIRCOLO DELLA STAMPA 2014 è stato assegnato a Roberto Piatti, nella foto insieme all'ex sindaco Piero Fassino.

GIORGIA TESTA, STEFANO REITANO E MICHELE ALEXANDRA ZMAU: un 2016 di soddisfazioni in campo internazionale





01
DICEMBRE

Sporting [Ore 17.00]

Nell'ambito dell'iniziativa "Grandi Compleanni" che culmineranno nel 2017 con i festeggiamenti dei 60 anni del Circolo della Stampa Sporting, è dedicata ai bambini Soci e agli allievi della scuola tennis la celebrazione del 10° anniversario della Casa del Teatro dei Ragazzi e dei Giovani, con la rappresentazione teatrale "C'era una volta nel giardino del re".

02
DICEMBRE

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 20.30]

L'attività 2016 del Centro Culturale diretto da Pier Franco Quaglieni si chiude con la tradizionale consegna del Premio Pannunzio che quest'anno viene assegnato al giornalista e scrittore Alain Elkann. Per partecipare, contattare la Segreteria del Centro Pannunzio al n. 011 8123023. I Soci del Circolo della Stampa Sporting potranno prenotare telefonicamente o via mail a info@centropannunzio.it.

04
DICEMBRE

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 20.00]

"Serata in lungo": i saloni ottocenteschi di Palazzo Ceriana Mayneri faranno da location eccezionale a un'elegantissima cena a buffet con dj set che avrà per parola d'ordine... abito lungo per le signore. L'evento è in prevendita; per l'acquisto della serata, occorre rivolgersi alle socie Cristina Persenda, Antonella Greco e Luna Vietti. Parte del ricavato verrà devoluto alla Fondazione Specchio dei Tempi.



05
DICEMBRE

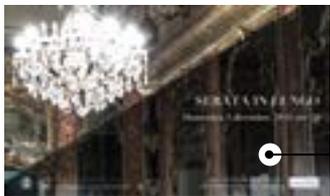
Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 21.00]

Secondo appuntamento per la stagione musicale de Les Nove Petites Soirées a cura di Elda Calari: il Duo Accademico (Ugo Piovano al flauto, Andrea Musso al pianoforte) esegue musiche di Nicolas Chedeville e di Antonio Vivaldi per una serata insolita e di grande raffinatezza musicale.

12
DICEMBRE

Sporting [Ore 21.00]

"Canta con noi": su iniziativa e a cura di Mercia Whitten Raineri, serata dedicata a canti natalizi e di montagna per condividere lo spirito natalizio.



15
DICEMBRE

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 18.00]

Appuntamento di fine anno con il tradizionale Cocktail degli Auguri per un brindisi dedicato ai Soci. Nell'occasione verranno anche assegnati il Premio Circolo della Stampa, destinato a Soci del Circolo che si siano contraddistinti a livello nazionale o internazionale per la propria opera, e le tessere d'argento per i Soci con cinquant'anni di associazione.



17-18
DICEMBRE

Sporting [Ore 9.00]

Non poteva mancare neanche quest'anno l'appuntamento tennistico dedicato alla raccolta di fondi contro la distrofia muscolare con la 22^ edizione del Trofeo Telethon. La formula prevede due doppi misti e un doppio maschile con classifica limitata 4.1 (possibilità di inserire un Maestro per squadra), con incontri a staffetta nell'arco di un'ora di gioco. Iscrizioni in Segreteria entro giovedì 15 dicembre, regolamento in bacheca..

"GIOVANI TALENTI MUSICALI" A PALAZZO CERIANA MAYNERI

A GENNAIO...

Lunedì 23 gennaio, alle ore 21, per Le Nove Petites Soirées a cura di Elda Calari, saranno di scena due "Giovani talenti musicali" del pianoforte: Alessandro Navone eseguirà musiche di Beethoven, Liszt, Brahms e Rachmaninoff alternandosi a Luca Morando che proporrà una pagina di grande coinvolgimento come il "Carnaval de Vienne" op. 26 di Schumann. Come di consueto, la letteratura andrà a braccetto con la musica: Baba Richerme e l'attore Enzo Brasolin condurranno per mano lo spettatore ai tempi degli autori attraverso la lettura di pagine biografiche, curiosità e aneddoti.

L'esperto ti spiega la finanza

Le 4 figure essenziali per la vita economica e lavorativa

Elio Aime

Consulente Finanziario e Previdenziale



Esperto in

- Investimenti
- Previdenza integrativa
- Assicurazioni vita
- Risparmio personalizzato per i giovani

Gruppo Deutsche Bank
Finanza & Futuro



Cell. 335.653 73 22
elio.aime@finanzaefuturo.it

Consulente finanziario

E' un esperto finanziario personale qualificato (che può essere indipendente o meno), che vi aiuta a decidere quali prodotti presenti sul mercato finanziario rispondono alle vostre necessità e caratteristiche di vita. Il suo ruolo consiste nel determinare le vostre particolari esigenze d'investimento sulla base della situazione finanziaria, dello stile di vita e degli obiettivi, e poi nel raccomandare prodotti idonei.

- **Visione d'insieme.** Raccoglie tutte le informazioni rilevanti necessarie ad assicurare che vengano prese le giuste decisioni nel migliore interesse del cliente.
- **Valutazione degli obiettivi.** Analizza obiettivamente la vostra situazione finanziaria e i vostri obiettivi. Esegue una valutazione imparziale, non influenzata dalla pressione e dall'emozione che provate quando - ad esempio - pensate alle spese di istruzione dei figli, al pensionamento o all'acquisto di un immobile.
- **Allocazione delle risorse.** Può aiutarvi a investire le vostre risorse in linea con quello che vorreste conseguire. Se la vostra situazione esistenziale o finanziaria cambia, vi aiuta a decidere come riallocare di conseguenza le risorse.
- **Pianificazione fiscale.** Può fornirvi consulenza sugli aspetti tributari e raccomandare soluzioni efficaci di risparmio fiscale, in base alla legislazione del vostro paese di residenza.

Intermediario assicurativo

E' un professionista che offre consulenza sul controllo, la valutazione e la gestione dei rischi a 360 gradi, sia per privati che aziende. Consente di accedere ai servizi ed ai prodotti assicurativi più all'avanguardia, completi e innovativi che il mercato delle assicurazioni è in grado di offrire.

Dottore Commercialista

E' un professionista laureato in discipline economiche, aziendali, fiscali o finanziarie, iscritto in un apposito ordine professionale. Ha competenze in materia di ragioneria; contabilità; fisco; diritto commerciale, tributario e del lavoro; ha il compito di redigere redditi e bilanci di aziende e cittadini privati.

Consulente del lavoro

Offre alle aziende suggerimenti in merito alla stesura dei contratti di lavoro, e per assolvere agli adempimenti di legge in occasione di assunzioni e prosieguo del rapporto lavorativo. Informa e tiene aggiornati i propri clienti sulla legislazione in materia di lavoro, previdenza ed assistenza sociale di dipendenti e collaboratori, spesso soggetta a riforme complesse. E' utile in caso di contenzioso con gli istituti previdenziali, assicurativi ed ispettivi del lavoro. Può offrire consigli utili per gestire al meglio l'azienda, massimizzando i guadagni, riducendo i costi, utilizzando i fondi pubblici ed intervenendo sull'organizzazione interna.

TPRA, IL CIRCUITO PER I "NON AGONISTI"



AWT. ABSOLUTE WORLD TITLE ULTIMATE FIGHTING

ISCRIVITI ONLINE E PARTECIPA AI TORNEI AMATORIALI DELLA FIT

CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING
Corso Agnelli, 45 Torino - Tel. 011.324.5411

SINGOLARE TPRA OPEN MASCHILE E FEMMINILE DAL 21/11/2016 AL 2/12/2016

Giocatori con tessera non agonistica o agonistica (max 4.2 in carriera)
Iscrizioni entro venerdì 18/11/2016 su www.tpratennis.it o rivolgersi a Maurizio Bonaiti (334.839.22.81)
Promoter FIT/TPRA di riferimento: Giancarmine Nastari (347.79.67.811)

WWW.TPRATENNIS.IT

L'idea è molto accattivante, e sta raccogliendo velocemente proseliti in tutta Italia: si tratta del nuovo circuito federale di tornei di tennis denominato TPRA (Tennis Program Ranking Amateur), dedicato ai "tennisti non Agonisti" ossia ai tennisti in possesso di tessera FIT Non Agonistica (praticamente sono automaticamente tesserati FIT Non Agonisti tutti coloro che pagano la "quota tennis" del Circolo) oppure ai tennisti in possesso di tessera FIT Agonistica che non abbiano mai raggiunto una classifica federale superiore a 4.2. In realtà questo circuito amatoriale promosso dalla Federazione Italiana Tennis ha l'ambizione di appassionare e stimolare i tennisti amatoriali ricalcando il circuito internazionale professionistico: nel senso che esiste un vero e proprio sito dedicato al TPRA, con il calendario di tutte le tappe italiane, i profili di ogni giocatore, i punteggi acquisiti, i risultati di ogni torneo, news e fotografie, il ranking aggiornato dopo ogni tappa o dopo ogni sfida intersociale. Per partecipare è necessario iscriversi sul sito

(www.tpratennis.it/ITA/home.asp) aprendo un proprio profilo, in cui verranno registrati i match di ogni singolo torneo. Non solo: per fare punti e salire in classifica, oltre a partecipare ai tornei è possibile anche organizzare delle sfide sociali o intersociali purchè fra giocatori iscritti al TPRA. Il circuito ora è approdato allo Sporting: gare in programma, singolare maschile e singolare femminile, con disputa degli incontri al mattino ore 9 - 12 dal lunedì al venerdì. La prima tappa si è svolta il 21 novembre, a cui ne seguiranno altre quattro: **2 - 13 gennaio, 30 gennaio - 10 febbraio, 27 febbraio - 10 marzo, 27 marzo - 7 aprile**. Praticamente un circuito nel circuito, che permetterà a tanti Soci di giocare comodamente "a casa".

Per ogni spiegazione su questo appassionante circuito amatoriale, compresa l'iscrizione e l'accesso al sito apparentemente complessi, potete rivolgervi a **Maurizio Bonaiti**, coordinatore dell'iniziativa e giudice arbitro delle tappe allo Sporting.



Le uniche ad avere firmato l'albo d'oro del Trofeo Caroleo a nome Circolo della Stampa Sporting: **Federica Joe Gardella, Michele Alexandra Zmau e Giorgia Testa.**

ANCORA A CACCIA DEL TROFEO CAROLEO

Si torna in campo per il campionato invernale regionale a squadre intitolato "Trofeo Luciano Caroleo" limitato ai giocatori con classifica 2.4: lo Sporting schiera tre squadre, due maschili e una femminile e va caccia dell'ambito titolo che finora è stato conquistato solo dalle nostre ragazze, nel 2015. I ragazzi, purtroppo, se lo sono fatto scippare tante volte. Chissà se quest'anno riusciranno nell'impresa? La sfida è aperta, la bacheca piange. Negli incontri casalinghi lo Sporting gioca al sabato pomeriggio, alle ore 14: un supporto a bordo campo non guasta, anche perché il campionato raccoglie quasi tutta l'élite tennistica piemontese di seconda categoria, ne vale la pena.



New entry nelle formazioni: **Federica Sema e Alessio Giannuzzi**

IN FORMAZIONE

SQUADRA MASCHILE "A": *Stefano Reitano, Filippo Anselmi, Alessio Giannuzzi, Giorgio Bigatto.*
SQUADRA MASCHILE "B": *Francesco Cilento, Andrea Terenziani, Luca Nicoletti, Alessandro Vittone, Fabio Pulega.*
SQUADRA FEMMINILE: *Giorgia Testa, Federica Sema, Ginevra Peiretti, Harriet Hamilton, Iole Sibona, Martina Becchio, Giorgia Carnovale, Alessia Bellotti, Federica Joe Gardella.*

RIPARTE LA "FEBBRE" DEL SABATO POMERIGGIO!

Riparte il torneo di tennis del sabato pomeriggio, o meglio: è già ripreso il 5 novembre, ma c'è

ancora modo e tempo per tutti di partecipare, perché è possibile iscriversi di settimana in settimana, entro il martedì precedente, mandando una mail a p.bonaiti@sporting.to.it. Un torneo che anno dopo anno cresce in adesioni per la sua formula azzeccata e non troppo impegnativa. Come sempre è riservato a giocatori e giocatrici di 4^a categoria, in programma singolare maschile e singolare femminile con formula a girone, con classifica finale sulla media degli incontri disputati. Per la cronaca, lo scorso anno il successo è andato a *Piera Braja e Tommaso Conte*.

CONGRATULAZIONI A...

MICHELE ALEXANDRA ZMAU, che nel Torneo Internazionale ITF 10.000 \$ Santa Margherita di Pula perso in semifinale in tre set contro l'ungherese Vanda Lukacs 0/6 6/0 6/1 dopo aver eliminato nell'ordine Francesca Palmigiano, Martina Caregaro e Alice Balducci. Nel doppio ha invece raggiunto la finale insieme alla tedesca Lisa Ponomar, dove sono state battute dal duo In Albon/Marchetti 4/6 6/2 10/8. Per Mich si tratta della seconda semifinale in singolare, quest'anno, in un Torneo Future ITF 10.000 \$, dopo quella ad Hammamet, dove in doppio ha conquistato il titolo in coppia con Annamaria Procacci. Chiude il 2016 con il ranking WTA di n. 854.

GIORGIA TESTA, che in stagione ha conquistato i suoi primi tre punti WTA per i risultati ottenuti nelle qualificazioni del Challenger 50.000 \$ a Roma e i due ottavi conquistati nei Future

ITF 10.000 si S. Margherita di Pula. Punti che le varranno entro la fine dell'anno l'ingresso nel ranking mondiale WTA.

STEFANO REITANO, che il 31 ottobre 2016 ha conquistato il suo primo punto ATP in carriera, entrando nel Ranking ATP al n. 1846! Come? Giungendo negli ottavi del Torneo Internazionale ITF 10.000 \$ a Santa Margherita di Pula.

Voglia di evadere?

Approfitta delle offerte dell'agenzia

Musine Viaggi

Musine Viaggi

Antonella Scaranello - Cell. +39 392 6384115
Via Caduti per la Libertà, 23 - 10044 Pianezza (TO) - Tel.: +39 011 967 66 55
info@musineviaggi.com - lara@euphemia.it - www.musineviaggi.com

Contatta la nostra Promoter per ogni tipo di viaggio, soggiorno, Tour organizzato, Viaggio di Nozze o Fly and Drive. Avrai un servizio personalizzato. Sconto speciale per i soci Sporting del 10% sui pacchetti dei migliori Tour Operator.

DALLA FILOSOFIA DEL CIBO AI TEMI DELLA CRIMINOLOGIA: I DUE FESTIVAL A PALAZZO CERIANA MAYNERI

Due rassegne torinesi di successo sono approdate anche a Palazzo Ceriana Mayneri con alcuni appuntamenti: "Pensare il cibo", unico festival italiano dedicato alla filosofia del cibo che si confronta con religione, idea di bellezza e disturbi alimentari, ha portato sul palco del Salone Toniolo nella tre giorni torinese dall'antropologo di fama internazionale Marc Augè all'ex vincitore di Masterchef Federico Francesco Ferrero, critico gastronomico e medico nutrizionista, dal teologo Ermis Segatti a Yahya Pallavicini della Comunità Religiosa Islamica. Nelle tre giornate del "Festival della criminologia", in concomitanza con il 181esimo compleanno di Cesa-



re Lombroso, sono invece intervenuti molti esperti italiani e internazionali a proporre momenti di approfondimento culturale sulla criminologia, la psicologia forense, criminale e investigativa, con un linguaggio accessibile a un ampio pubblico.

WELL RUN

**Esci a correre.
Entra in te stesso.**

Per te che credi in una vita migliore, che ami il benessere e che ti prendi cura di te stesso, Circolo della Stampa Sporting e Well Run hanno ideato un nuovo programma di uscite di corsa a passo libero.

Perchè insieme, puoi.

Tutti i
martedì dalle 13:00 alle 14:00
mercoledì dalle 18:30 alle 19:30
giovedì dalle 13:00 alle 14:00

50 minuti di corsa e camminata a passo libero accompagnati da un Running Motivator Well Run. Partenza in corso Agnelli all'ingresso del Circolo della Stampa Sporting.

muovere il benessere

informazioni ed iscrizioni scrivendo a:
wellrun@mail.com

ESCI A CORRERE. ENTRA IN TE STESSO!

“Esci a correre. Entra in te stesso”. E' lo slogan accattivante con cui il Circolo della Stampa Sporting e Well Run - l'associazione nata per venire incontro all'esigenza crescente di uno stile di vita equilibrato e salutare - hanno ideato un nuovo programma di uscite di corsa a passo libero: 50 minuti di corsa e camminata accompagnati da un Running Motivator Well Run. Si parte da corso Agnelli, davanti al Circolo. Dopo le prime

due prove, ce ne sarà ancora una giovedì 24 novembre, alle ore 13. Basta trovarsi all'ingresso. L'iniziativa poi partirà a dicembre con sedute settimanali a scelta: il martedì dalle ore 13.00 alle 14.00, il mercoledì dalle ore 18.30 alle 19.30, il giovedì dalle ore 13.00 alle ore 14.00. Giuseppe Tamburino, il torinese che ha inventato la Ecomaratona sulle spiagge, e Carlotta Montanera, blogger aostana, entrambi fondatori di Well Run con sede nel locale storico di Maggiore in corso Fiume,



sono i Running Motivator che ci accompagneranno alla scoperta del benessere attraverso la corsa e la camminata. Provare, intanto, non costa: appuntamento a giovedì 24 novembre dunque, alle ore 13, con le scarpe da corsa nei piedi ovviamente, all'ingresso dello Sporting. Informazioni in Segreteria.



Circolo della Stampa - Sporting a.s.d.
C.so G. Agnelli 45 10134 Torino
Tel. 011 3245411/ fax 011 3245444
www.sporting.to.it
Direttore Responsabile Gianni Romeo
Comitato di Direzione Alessandro Rosa, Luciano Borghesan, Paolo Damilano, Vittorio Sansonetti, Paolo Volpato, Ernesto Chioatero
Redazione Barbara Masi
Editore Più Torino A. s.r.l. C.so Raffaello 20/D 10126 Torino
Stampa Alma Tipografica Via Frabosa 29/B 12089 Villanova Mondovì (CN)
N. Roc 25222 del 13/01/2015
N. R.G. 9210/2015 9/10/2015



WWW.GRUPPOCDC.IT

Il tumore della mammella è la diagnosi oncologica femminile più frequente. In Italia sono diagnosticati ogni anno circa 40.000 nuovi casi ed in media 1 donna su 8 rischia di contrarre un tumore della mammella.

La diagnosi precoce è dunque fondamentale ed incide pesantemente sulla prognosi.

Tecnologie e metodiche altamente innovative consentono di effettuare una diagnosi precoce anche di micro lesioni e quindi di intervenire con tempestività, aumentando notevolmente le possibilità di sopravvivenza e la qualità di vita in caso di tumore.

Il percorso di Diagnostica Senologica generalmente si articola in tre fasi:

- Visita Senologica
- Mammografia Digitale 3D - Tomosintesi
- Ecografia Volumetrica Senologica 3D

In particolare, il Mammografo Digitale 3D - Tomosintesi consente:

- L'acquisizione stratigrafica della mammella, distinguendo le diverse strutture anatomiche e superando la densità del tessuto
- La scansione della mammella su un'ampiezza di 50° (rispetto ai 15 di



TEMA DEL MESE: DIAGNOSTICA SENOLOGICA MAMMOGRAFIA DIGITALE 3D - TOMOSINTESI - ECOGRAFIA VOLUMETRICA SENOLOGICA 3D

un mammografo tradizionale), aumentando la possibilità di evidenziare eventuali lesioni

- L'effettuazione dell'esame con una pressione minore e quindi con maggior confort per la paziente.

Dato che il 20% circa delle lesioni mammarie non vengono rilevate dalla Mammografia a causa della densità della mammella, l'Ecografia Volumetrica Senologica 3D consente:

- La scansione totale e multiplanare dell'intero volume della mammella, capace di rilevare lesioni di dimensioni assai ridotte
- L'ottenimento di immagini tridimensionali, paragonabili a quelle ottenute con la Risonanza Magnetica, in totale assenza di radiazioni
- L'esecuzione di un esame non doloroso per la paziente.

C.D.C. è il primo Centro Diagnostico del Piemonte ad aver installato un Ecografo Volumetrico Senologico 3D che combinato al Mammografo Digitale 3D - Tomosintesi consente di effettuare una Diagnostica Senologica ai massimi livelli del mercato.

L'accesso al Servizio di Diagnostica Senologica può avvenire:

In Regime Privato (con la richiesta del Medico Curante)

- *In Regime Convenzionato con Enti Privati (con la richiesta del Medico Curante)*

LA SPECIALE RESISTENZA DEL TENNISTA

DI LUIGI CASALE

PGC 1 - α non è il nome del nuovo robot protagonista della saga di Guerre stellari: PGC 1 - α è la sigla di una proteina, presente anche nei muscoli, in grado di attivare importanti processi metabolici. Questo *Coattivatore 1 del proliferatore gamma della perossina* viene prodotto in gran quantità dall'organismo degli atleti di fondo, aumentando la loro resistenza: essa è la capacità di produrre un'attività fisica nel tempo, senza decadimento dell'intensità lavorativa e mantenendo inalterata l'efficacia del gesto tecnico. Il modello prestazionale del tenni-

sta richiede all'atleta di essere forte e veloce e, nello stesso tempo, in grado di reiterare le abilità tecnico-tattiche fondamentali con le stesse caratteristiche di precisione e di efficacia dall'inizio alla fine della competizione.

Non c'è appassionato di tennis che non si sia trovato nel corso della sua carriera, almeno una volta, a prometterci di ricominciare ad allenarsi seriamente fisicamente. Da cosa iniziare? Ovviamente con la corsa, ma quanto, come, dove, quante volte alla settimana? Alcuni provano a seguire improbabili programmi per neofiti maratoneti, scaricati da

internet, spesso rischiando.

Ecco la novità per migliorare la Resistenza del tennista: il lavoro "intermittente" produce una grande quantità di PGC 1 - α .

Gli scienziati italiani Colli, Intorini e Bosco pubblicarono già nel 1977, sulla rivista internazionale *Coaching and Sport Science Journal*, uno studio sui benefici della corsa intermittente e che il famoso preparatore fisico dell'Università di Bochum (Germania) Alexander Ferrauti - già da molti anni - verifica nella bontà del suo allenamento ad alta intensità. Il principio comune a tutte queste metodologie di lavoro

per il miglioramento della resistenza specifica è quello di alternare periodi di 20 - 30 secondi di esercizi eseguiti alla massima intensità (ad esempio con frequenza cardiaca superiore ai 180 battiti/minuto) ad altrettanti periodi di recupero relativo caratterizzati da corsa, o altra tipologia di lavoro, in cui la frequenza cardiaca scenda di poco (che cioè passi da 180 a 165 battiti/minuto).

Ecco un esempio di allenamento "intermittente" che ogni tennista, anche amatoriale, può facilmente svolgere in palestra e sui campi del nostro Circolo:

ATTIVAZIONE NEUROMUSCOLARE

15 - 20 minuti di corsa sul tapis roulant (foto 1) ad intensità tale da far salire la frequenza cardiaca almeno a 130 - 140 battiti/minuto. In alternativa possono essere usate altre macchine aerobiche come quelle presenti in palestra.



SCATTI ALTERNATI CON LA CORSA LENTA

Il lavoro intermittente più semplice per il tennista è sempre quello di simulare serie di colpi nel campo da tennis (foto 2 e 3) eseguiti alla massima velocità possibile per circa 20 - 30 secondi, alternandoli con un giro di campo di corsa lenta (foto 4). Eseguire 5 - 6 serie di scatti e simulazioni di colpi intervallati da un giro di corsa lenta avendo cura di non far scendere troppo la frequenza cardiaca. Per non rendere eccessivamente monotono l'allenamento proposto, è consigliabile variare la tipologia dei colpi simulati: incrociati o lungolinea, in attacco o difensivi, recupero di smorzate o smash, ecc...



POSTURA IN CAMPO

Al termine degli scatti intermittenti, soprattutto se eseguiti su terreno duro, è consigliabile assumere una semplice postura per detendere i muscoli dorsali e lombari, così intensamente impegnati nel lavoro precedente. Sdraiati a terra supini, braccia in fuori, gambe tese appoggiate al paletto o alla rete di gioco, respirare profondamente, sentendo tutta la schiena aderente a terra (foto 5). Mantenere la postura per almeno tre minuti cercando di fissare la posizione di rilassamento della schiena, una parte del corpo del tennista sempre intensamente coinvolta nel gioco.



LAZZARI
GIOIELLI

Torino via Barletta 47 - 011 320574 - info@lazzarigioidelli.it

IN PRIMO PIANO

UN GRADINO SOTTO IL PODIO



La rappresentativa regionale piemontese guidata da Paolo Calvi e Simone La Pira ha conquistato il quarto posto al Trofeo Morini Under 12: dopo aver battuto nei quarti l'Alto Adige per 6 incontri a 1, con lo stesso punteggio si è arresa al Lazio in semifinale. Nella finalina per il terzo e quarto posto, i piemontesi hanno sfumato anche la medaglia di bronzo cedendo alla Liguria per 4 a 3. Della rappresentativa ha fatto parte anche il nostro *Lorenzo Ferri*, nella foto insieme ai compagni Emma Rizzetto (DLF Alessandria), Alessia Camerano (Le Pleiadi), Agnese Zapelli (T.C. Piazzano), Luca Bongioanni (Green Park), Lorenzo Scandola (Sisport Fiat), Matteo Vavassori (T.C. Pinerolo).

AL TENSOTENNIS LA PRIMA TAPPA DEL RITA'S DAY



Under 7, Under 9 e Under 11 in pista, nel primo week-end di novembre, per la prima tappa del circuito RITA'S DAY, gare di minitennis che prevedono anche prove di destrezza e abilità tecnica. Il primo appuntamento si è svolto al Tensotennis di Borgaretto, seguiranno quelli del 4 dicembre al Nord Tennis, 15 gennaio al Monviso Sporting Club e 12 febbraio qui al Circolo della Stampa Sporting, per poi tornare al Tensotennis, il 19 marzo, per la disputa del Master finale. Sul sito dello Sporting (www.sporting.to.it/circuito-rita/) troverete tutte le informazioni sul circuito, comprese foto e classifiche di ogni tappa. Buon divertimento a tutti!

HALLOWEEN PARTY!



Rodella Clotilde, Maddalena Manzi (nella foto), Letizia Elisa Lampitelli, Carolina Giudici, Leonardo Varanese e Tobia Serafino: sono i vincitori dell'Halloween Party, la festa sui campi che ogni anno premia il travestimento più creativo per la serata delle zucche.

TUTTI I RAGAZZI DEL C.P.A



Foto di gruppo per ragazzi e staff tecnico del Centro di Allenamento Periferico federale, coordinato dal tecnico Denis Fino, che ha sede allo Sporting. Il Centro raduna i migliori Under 12, Under 13 e Under 14 piemontesi e valdostani. Fra i convocati ci sono anche i nostri *Lorenzo Ferri* e *Filippo Garbero*. Dello staff tecnico, invece, fanno parte anche *Luigi Bertino*, *Simone La Pira* e il preparatore fisico *Cristian Peasso*.

AL VERTICE NEL GRAND PRIX DELLE SCUOLE

Da quest'anno la FIT ha istituito il **Grand Prix - Trofeo delle Scuole Tennis**, destinato ad assegnare a ogni Scuola benefit in base alla tipologia e a vari parametri. Obiettivo della Federazione Italiana Tennis, gratificarne gli sforzi al fine di garantire qualità nella proposta didattica e di qualificare il proprio staff tecnico. Dopo la nascita delle cinque tipologie di Scuole Tennis (Club School, Basic School, Standard School, Super School, Top School) basate su parametri relativi a strutture e staff tecnico (quella del Circolo della Stampa Sporting ha avuto il rico-

noscimento di Top School), con il Trofeo delle Scuole Tennis e del Grand Prix vengono premiate le strutture in base a ulteriori parametri di qualità, quali convocazioni dei propri allievi nelle varie rappresentative regionali e nazionali, partecipazione e risultati nei campionati individuali e a squadre. Ebbene: nella classifica nazionale 2016 la scuola tennis del Circolo della Stampa Sporting è giunta sesta fra le 1825 in tutta Italia, mentre in quella delle Top School è arrivata terza su 67 in Italia e prima in Piemonte. Un altro bel traguardo di sui essere fieri.

IL RANKING

CLASSIFICA NAZIONALE GRAND PRIX

- 1° T.C. GENOVA 1893
- 2° TENNIS TRAINING FOLIGNO
- 3° ATA BATTISTI TRENTO
- 4° T.C. PARIOLI
- 5° T.C. CAGLIARI
- 6° CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING

CLASSIFICA NAZIONALE TOP SCHOOL

- 1° T.C. GENOVA 1893
- 2° TENNIS TRAINING FOLIGNO
- 3° CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING

NOTA BENE

VISITA MEDICA AGONISTICA, LA SCADENZA È AL 15/12

Ricordiamo che per usufruire della gratuità per effettuare la visita medica agonistica presso l'Istituto di Medicina dello Sport di Via Filadelfia, occorre prenotare entro il 15 dicembre 2016. Il certificato di idoneità in originale va poi consegnato al Circolo, in Segreteria, in seguito al quale è possibile richiedere il rilascio della tessera FIT Agonistica valida per il 2017.

QUOTE IN SCADENZA

In relazione al pagamento dei corsi di tennis 2016/2017, si ricorda che per il settore dell'Addestramento e della Pre Agonistica il 25 novembre scade la seconda rata, il 27 gennaio la terza rata. Per l'Agonistica, invece, le scadenze restano fissate al 10 di ogni mese.

TENNISTI ALLO SPECCHIO

L'ATTACCO PALLA NEL ROVESCIO A DUE MANI

CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILO PIZZORNO E RICCARDO PIATTI

Dopo aver raggiunto il massimo caricamento e una corretta ampiezza, il giocatore è pronto ad attaccare la palla. In questo passaggio il peso del corpo inizia il trasferimento in avanti con il braccio-mano sinistra che inizia a far scendere la testa della racchetta verso il basso.

In questa fase, denominata swing, è importante il passaggio della testa della racchetta sotto la traiettoria della palla con le braccia in piena decontrazione. Qui si crea un angolo di 20/40 gradi tra la linea della salita della racchetta e il piano del campo, determinante per ottenere spinta, velocità e controllo.



L[®]
LARIOFON

PRESENTANDO QUESTO COUPON AVRAI
UNO SCONTO DEL 40%



CENTRO ACUSTICO

LARIOFON TORINO

Dal 1980... il benessere del tuo udito!

APPARECCHI ACUSTICI 

Problemi di
UDITO?!

Noi abbiamo
la soluzione
su misura
per **te!!**



Si effettuano **PROVE AUDIOMETRICHE**
completamente **GRATUITE** a scopo di prevenzione.
(su richiesta anche presso il vostro domicilio)

Cosa stai Aspettando?

prenota subito il tuo controllo **GRATUITO!**

Sede di TORINO:

Corso Orbassano, 290/B
Tel.: 011.31.18.049

Sede di ALBA:

Corso Fratelli Bandiera, 7/B
Tel.: 0173.36.11.82

info@lariofontorino.it - www.lariofontorino.it



AZIENDA AGRICOLA

Veglio Michelino & figlio

VALLE TALLORIA, DIANO D'ALBA (CN)

L'azienda

Una storia centenaria. La Cantina *Veglio Michelino & figlio* ha creato durante gli anni una forte identità con il territorio di **Langa**. Si è sempre prodotto vino, valorizzando una terra votata alla **coltura della vite**. Proprietaria di appezzamenti che si estendono in tre comuni a *Diano d'Alba, Serralunga d'Alba e Montelupo Albese*, fin dagli ultimi anni dell'Ottocento, la famiglia Veglio ha creduto nella **vite**, producendo sempre da terreni di proprietà. Le pagine della storia della Cantina *Veglio* testimoniano la crescita graduale dell'azienda che, dopo il paziente lavoro del nonno Carlo, punta decisamente la rotta sulla **coltura della vigna**. Negli anni '70, grazie alle intuizioni di Michelino Veglio, vengono acquistati nuovi vigneti, e si guarda anche su un altro prodotto tipico delle Langhe: **la nocciola**.

Negli anni '80 il vino viene **imbottigliato e venduto nel Nord Italia**: la Cantina *Veglio* è attenta alle esigenze di mercato. Osvaldo Veglio, figlio di Michelino, e attuale titolare, porta la sua esperienza di enologo dagli anni '90, e la crescita, anche grazie all'aiuto del cognato Marco, che entra in azienda ad inizio 2000, è esponenziale. Ben presto si raggiungono le **150 mila bottiglie prodotte**, la presenza alle fiere e alle manifestazioni più importanti del settore è costante, e i risultati non mancano. Le esportazioni di vino firmato Cantina Veglio Michelino si radicano in molti paesi dove viene apprezzata l'alta qualità, proposta ad un **prezzo competitivo**. Il paziente lavoro di Osvaldo e Marco viene premiato: **la produzione viene venduta per il 90% all'estero**, soprattutto in Canada, Stati Uniti, Danimarca, Francia, Belgio, Svizzera, Irlanda, Polonia, Albania, e in Estremo Oriente dove Giappone, Cina, Corea del Sud e Hong Kong sono le nazioni di punta, anche grazie a Sebastiano Ramello (consulente internazionale di vini) e a Simone Monforte.

E la tradizione del *"vino facile da bere"* ha già un erede: il giovane Simone, figlio di Osvaldo, che ha appena terminato gli studi alla scuola Enologica di Alba



I nostri vini



ROSSO BARIC
BARBERA D'ALBA
BARBERA D'ALBA SUPERIORE
BARBARESCO
DOLCETTO DI DIANO D'ALBA
DOLCETTO D'ALBA
BAROLO
BAROLO VIGINA
LANGHE DOLCETTO
ROSSO SINFONIA
LANGHE CHARDONNAY
LANGHE CHARDONNAY VIVACE
LANGHE NEBBIOLO
NEBBIOLO D'ALBA
MOSCATO D'ASTI
ASTI SPUMANTE



AZIENDA AGRICOLA VEGLIO MICHELINO & FIGLIO | PARTITA IVA 02538320041

TEL. **0173231766** FAX **0173230970**

VEGLIO@VEGLIOMICHELINOEFILIO.COM