

#UNITISVINCE

NOVEMBRE 2023

Sport Cultura Solidarietà



Lega Italiana
Fibrosi Cistica

UMBRIA

SEGUICI





RESPONSABILE
AREA TECNICA
Stefano Petrini
ASD GUALDO CASACASTALDA

Valori, comportamenti, scelte.

Nella nostra filosofia partiamo da questi 3 fattori imprescindibili che ci aiutano ad orientarci non solo all'interno di un campo di calcio ma anche e soprattutto nella società civile che frequentiamo e viviamo tutti i giorni.

Non siamo certi di creare un top player ma siamo estremamente sicuri che chiunque uscirà dalla nostra scuola calcio sarà una persona che farà parte e contribuirà alla costruzione della società civile del futuro.

Il nostro approccio metodologico è quindi improntato ad una "forma mentis" a 360 gradi che contribuisca alla creazione di contenitori-ambienti che possano far emergere le migliori qualità, dal calciatore al genitore, dall'allenatore al dirigente.

Consapevoli di poter sempre migliorare vi lascio con una frase di Sir Francis Bacon filosofo empirista della rivoluzione scientifica

"Se l'uomo vuole cominciare con delle certezze, allora finirà con dei dubbi ma se sarà contento di cominciare con dei dubbi, allora finirà con delle certezze"

COME Principi guida

VALORI	STILE DEL COME	STILE DI GIOCO
Umiltà	Passione	Attrattivo
Etica	Empatia	Divertente
Fiducia	Tenacia	Semplice
Integrità	Ricerca	Intenso
Rispetto	Iniziativa	Anticonformista
Lealtà	Nobiltà	
Mentalità	Interdipendenza	
Allenamento		
Tecnica		
Gioco di squadra		
Stile di vita		

La ASD GUALDO CASACASTALDA ha ottenuto il riconoscimento di



LA STRADA DEL TALENTO PERCHÉ

Per accompagnare LA PERSONA Nella scoperta di quei COMPORTAMENTI che possano far emergere il proprio talento, alla ricerca dello SPORTIVO DEL 2030

COSA Ciò che proponiamo

Organizzazione	Analisi
Stile di conduzione	Capire la realtà
Formazione	Strategia
Lavoro di squadra	Percorso
Mezzi	Pianificazione





MOLINO BELLUCCI s.n.c.

FARINE E MANGIMI
ARTICOLI PER LA CASA E DA GIARDINAGGIO

SCONTO 10% SU FARINA CASALINGHI E FERRAMENTA

FRAZIONE CEROUETO - GUALDO TADINO (PG) - TEL. 075 91 51 58



Diffusione della malattia

Si stima che ogni 2.500-3.000 dei bambini nati in Italia, 1 è affetto da fibrosi cistica (circa 200 nuovi casi all'anno). La malattia colpisce indifferentemente maschi e femmine. Oggi quasi 6.000 bambini, adolescenti e adulti affetti da FC vengono curati nei Centri Specializzati in Italia. Per merito dei continui progressi terapeutici, assistenziali, nonché diagnostici, la prevalenza dei pazienti FC in Italia, con età uguale e superiore ai 18 anni, è del 62.7% (Report at-aglance RIFC anno 2021)

I benefici della pratica sportiva

L'attività fisica, compresa quella sportiva, è fortemente raccomandata nelle persone con fibrosi cistica, in quanto previene, sin dalla giovane età, il declino della funzione respiratoria. Oltre a migliorare le prestazioni muscolari e cardio-respiratorie in generale, l'esercizio fisico aiuta la rimozione dei secreti bronchiali, poiché riduce il riassorbimento del sodio, determinando un muco meno denso e più facile da espettorare. Un maggiore drenaggio delle vie aeree si traduce in un minor ristagno di muco, di conseguenza si riduce l'infiammazione e il rischio di infezioni batteriche. La FC ha anche un importante impatto sullo stato nutrizionale dei soggetti affetti pertanto, per chi desidera iniziare un'attività sportiva agonistica, è fortemente consigliato un "counseling" nutrizionale. Altrettanto importante è offrire ai pazienti informazioni adeguate sull'assunzione di liquidi ed elettroliti e sul controllo glicemico in corso di allenamento. Non meno importante è l'effetto che l'esercizio fisico esplica sulla qualità di vita di bambini ed adulti affetti da fibrosi cistica. E' importante promuovere l'esercizio fisico sin dai primi anni di vita del bambino, organizzando attività adeguate alle diverse fasce di età. Secondo studi presenti in letteratura i pazienti sottoposti ad un programma di allenamento aerobico, di almeno 4 sedute di esercizi la settimana, mostrano un miglioramento significativo della percezione della qualità della vita rispetto a pazienti in sola terapia medica, anche dopo 2 anni di follow-up ("Quality of Well Being Scale"). Va quindi affermato che la malattia in quanto tale non costituisce una controindicazione all'esercizio fisico, sia esso svolto in veste amatoriale o anche in qualità di agonista.

Gli sport più indicati

La formulazione di **un programma di allenamento specificamente rivolto ad un paziente con FC deve considerare le sue caratteristiche individuali**: l'età, la gravità della malattia respiratoria, lo stato nutrizionale, la presenza di comorbidità. Promuovere l'aderenza all'esercizio fisico è di cruciale importanza.

Già **nel bambino** la propensione all'attività fisica può essere favorita attraverso il gioco, secondo le tappe dello sviluppo psicomotorio, e mediante il coinvolgimento dei genitori. Al bambino con malattia polmonare severa è utile prescrivere programmi di esercizio fisico strutturato (cyclette o treadmill, videogame attivi, esercizi per la forza, esercizi per la coordinazione, esercizi per la flessibilità) privilegiando le attività aerobiche.

Nel **paziente adolescente**, in cui è frequente una riduzione della compliance insieme a minori livelli di attività fisica rispetto ai coetanei sani, è importante considerare i fattori favorevoli all'aderenza ai programmi di esercizio: la supervisione periodica dei programmi di allenamento, le preferenze del paziente, la variazione delle attività, allo scopo di facilitare la partecipazione a lungo termine. In generale, le raccomandazioni riguardanti la scelta delle attività e la prescrizione dei programmi di allenamento distinguono i pazienti con malattia respiratoria di grado lieve-moderato (FEV1>40% pred.) da quelli con malattia severa (FEV1<40% pred.). Ai primi sono consigliate attività di tipo principalmente aerobico

(bicicletta, camminata, nuoto, corsa, canottaggio...) ma anche l'allenamento della forza muscolare e della mobilità. La tipologia suggerita è quella dell'allenamento continuo e/o intervallato, con frequenza di 3-5 volte a settimana, per una durata di 30-45 minuti per sessione di allenamento. Ai pazienti con danno polmonare severo è utile prescrivere il ricondizionamento all'esercizio tramite il cammino, la cyclette, esercizi a corpo libero o con piccoli pesi, le attività di vita quotidiana. Si consiglia una modalità di allenamento intervallato di breve durata (20-30 minuti), da eseguire 5 volte a settimana a una bassa intensità di sforzo [Williams, 2010]. La **Federazione Medico Sportiva Italiana** elabora e pubblica periodicamente dei **criteri di valutazione pneumologica per l'idoneità all'attività sportiva**. Per quello che concerne la FC, per pazienti con buon controllo della malattia indica l'idoneità allo svolgimento di attività sportive anche agonistiche quali vela, nuoto, pallanuoto, atletica leggera, calcio, tennis, pallavolo, basket, danza, canottaggio, ciclismo, sci di fondo. Prudenza viene raccomandata per quello che riguarda gli sport ad "alto contatto" (lotta, football americano), soprattutto per i pazienti ad alto rischio di pneumotorace. Menzione a parte richiedono gli sport in quota che potrebbero aggravare situazioni respiratorie instabili; tuttavia sono noti anche casi di soggetti affetti da fibrosi cistica in grado di effettuare trekking ad altitudini estremamente elevate.

I consigli dei medici

Come per ogni altra patologia cronica respiratoria, prima di concedere l'idoneità agonistica allo sport è necessaria una **valutazione globale** del soggetto, che tenga conto dell'**età**, della **gravità della malattia respiratoria**, dello **stato nutrizionale** e della presenza di **comorbidità**. Nei casi dubbi, il medico dello sport potrà avvalersi della consulenza del team multidisciplinare FC di riferimento del paziente, per una definizione del quadro clinico completa ed accurata.

Prima di intraprendere un programma di allenamento è raccomandata l'effettuazione di un **test dinamico per la valutazione della tolleranza allo sforzo** e per l'identificazione di **limitazioni all'esercizio**, per le quali saranno fornite al paziente raccomandazioni di sicurezza da osservare durante l'allenamento. Per **ottenere il certificato di idoneità all'attività agonistica**, oltre ad un buon quadro clinico generale, è necessario che il volume espiratorio massimo al primo secondo di una espirazione forzata (VEMS o FEV1), misurato alla spirometria, sia **>70% del valore predetto di normalità** e siano **assenti ipossiemia ed ipercapnia**. Inoltre dovranno essere **escluse alterazioni cardiovascolari** all'elettrocardiogramma sotto sforzo; nei casi dubbi il medico dello sport potrà avvalersi dei risultati di un test da sforzo cardio-polmonare massimale con la misurazione del V'O2peak, dell'efficienza ventilatoria e della risposta cardiaca. Controindicazione momentanea (di solito 30 giorni) all'esecuzione di attività sportiva è la riacutizzazione respiratoria in atto.

I pazienti FC e le famiglie dovrebbero essere informati accuratamente circa l'importanza dell'attività fisica quotidiana e degli effetti positivi ad essa correlati sia a breve che a lungo termine. In questa fase svolge un ruolo fondamentale il personale sanitario che ha in cura il paziente FC. Dovrebbero essere consigliate le attività fisiche che il paziente preferisce, con le quali si diverte e che siano anche supportate dai familiari, per ottenere una migliore e prolungata aderenza.

Daniele Pecci

Daniele, prima domanda per conoscerti meglio, in quale ruolo hai giocato quando hai iniziato a tirare calci al pallone? E soprattutto, quando pensi di smettere

Quando ho iniziato giocavo punta.

Fortunatamente è una domanda che ancora non mi sono posto.

Daniele, qual'è secondo te il punto di forza di questa squadra? E il punto debole semmai ce ne fosse uno?

Sicuramente il punto di forza è la passione che questi ragazzi mettono nel fare questo sport, sempre presenti all'allenamento e tecnicamente validi. Il punto debole potrebbe essere il fatto di essere tutti nuovi e quindi ci vuole un po' di tempo per trovare il ritmo.

Partenza un po' in salita, poi sono arrivate le vittorie, come quella in casa al "nuovo" Luzi, dove vuole arrivare il Gualdo Casacastalda?

Difficile dire dove vuole arrivare, sicuramente non è questa la categoria che merita, puntiamo a far bene.

Calcio a parte, Gualdo Casacastalda impegnato nel sociale, partner della LIFC e campagna contro il razzismo che vi ha visto dai Primi Calci alla Prima Squadra entrare in campo con le maglie No Racism. Che valore hanno per te queste cose?

Hanno un valore enorme, la società attraverso questo sport vuole mandare un messaggio di sensibilizzazione verso la discriminazione e di stare vicino a chi è meno fortunato, e fare parte di questo mi rende orgoglioso.



Daniele Pecci
Centrocampista
del Gualdo Casacastalda

ecosuntek
sistemi energetici da fonti rinnovabili

RISULTATI		
1ª giornata		
GUALDO CASACASTALDA - ATHLETIC CLUB BASTIA		0-1
2ª giornata		
RIVO SUBASIO - GUALDO CASACASTALDA		2-0
3ª giornata		
GUALDO CASACASTALDA - ATLETICO GF		1-1
4ª giornata		
JULIA SPELLO TORRE - GUALDO CASACASTALDA		1-1
5ª giornata		
GUALDO CASACASTALDA - ARNA		0-1
6ª giornata		
SUPERGA 48 - GUALDO CASACASTALDA		1-2

7ª giornata		
GUALDO CASACASTALDA - LA CASTELLANA		3-0
8ª giornata		
VIOLE - GUALDO CASACASTALDA		3-2
9ª giornata		
GUALDO CASACASTALDA - PETRIGNANO		0-2
10ª giornata		
VIRTUS FOLIGNO - GUALDO CASACASTALDA		1-2
PROSSIMI MATCH		
11ª giornata		
COSTANO - GUALDO CASACASTALDA		-
12ª giornata		
GUALDO CASACASTALDA - CALCIO PALAZZO		-



Allenatore
Mr Gianni Biribao

La parola al Mister

Dopo un inizio di stagione a dir poco difficile, nel quale c'è stata una crisi di risultati, ma non di gioco, la squadra allenata da Gianni Biribao è riuscita sempre a fornire buone prestazioni, ma qualche errore di troppo ha negato al Gualdo Casacastalda una migliore classifica. Tutto l'ambiente societario si è compattato con il gruppo prima squadra e sono arrivate due vittorie consecutive, ossigeno vero per tutti. Il tecnico Gianni Biribao visibilmente soddisfatto dichiara: "Tutto l'ambiente è euforico, forse anche troppo. A parziale giustificazione posso dire che l'attesa è stata troppo lunga. Per dare credito ed attuare un progetto credibile e di prospettive future le ultime prestazioni hanno contribuito a dare un primo segnale forte. Mi spiego meglio, il progetto della società è sempre stato quello di valorizzare i giovani del settore giovanile e dopo due stagioni difficili a livello di risultati i giovani del nostro settore giovanile sono diventati protagonisti e che protagonisti. In campo ed in rosa abbiamo 2003, 2004, 2005 e 2006 tutti provenienti dal settore giovanile del Gualdo Casacastalda. Chiaramente con l'aiuto prezioso dei meno giovani che si sono calati perfettamente nel giusto ruolo con saggezza tecnica ed umana, stiamo cercando di farli crescere sia come gruppo ma specialmente come ragazzi con principi e valori sportivi e d'umanità. Con 15 giocatori nuovi non è stato facile inquadrare subito le varie problematiche ma con l'aiuto dello staff dei nostri collaboratori e con il dialogo personale, possiamo dire che un bel passo avanti l'abbiamo fatto. Personalmente credo molto nel dialogo privato con i ragazzi. I giovani vogliono e cercano un rapporto sincero ed un confronto leale, chiaro senza filtri e vanno ascoltati. Mi piacerebbe molto continuare a crescere in campo e fuori dal campo insieme alla squadra cercando di dare grandi soddisfazioni alla società ed al territorio. Dico sempre alla squadra che il nostro avversario lo vediamo in campo ma il nostro nemico è dentro di noi. Adesso non dobbiamo pensare che il momento difficile è dietro alle nostre spalle, ma dobbiamo essere bravi rimanendo umili e disponibili e allora si che potremo toglierli grandi soddisfazioni".

CLASSIFICA	
Arna	22
Petrignano	21
Athletic Club Bastia	17
Nocera Umbra 2017	16
Julia Spello Torre	15
Aletico Gualdo Fossato	15
Rivo Subasio	13
San Luca Calcio	12
La Castellana	10
Costano	9
Gualdo Casacastalda	8
Valfabbrica 1916	8
Viole	8
Superga 48	8
Virtus Foligno	7
Calcio Palazzo	5



SPORTS RAZZISMO

Se le Olimpiadi, nell'antica Grecia, avevano il potere di fermare una guerra tra Sparta e Atene, oggi, anche una semplice partita di calcio, rischia invece di trasformarsi in un episodio di guerriglia urbana. In molti hanno guardato allo sport per migliorare il mondo e diffondere principi come tolleranza e integrazione. Tantissime sono le storie individuali di uomini e donne, famosi e non, che grazie all'impegno agonistico hanno vinto vere e proprie battaglie personali. ma non sempre le cose vanno così. Vivere in una comunità diversificata sul piano delle etnie e delle culture è diventata ormai un'abitudine. Nonostante questo, però, si verificano periodicamente episodi di razzismo, anche violenti, che nascono da una condizione di pregiudizio e di discriminazione nei confronti di una determinata cultura, diversa dalla nostra.

Una definizione ampia e il più possibile esaustiva del fenomeno del razzismo e della discriminazione in campo razziale, etnico, culturale e religioso comprende: ogni forma di distinzione, esclusione, restrizione o preferenza basata su "razza", colore, ascendenza, origine nazionale o etnica con il fine o l'effetto di negare o limitare il pari riconoscimento, godimento o esercizio, dei diritti umani e delle libertà fondamentali in ambito politico, economico, sociale, culturale ed in qualsiasi altra sfera della vita pubblica, compresa quella sportiva.

Lo sport può essere uno strumento potente per promuovere la coesione sociale e trasmettere importanti valori, quali il fair play, il reciproco rispetto e la tolleranza, ma può ugualmente essere un ambiente in cui si sviluppano il razzismo e la discriminazione razziale. La Commissione Europea contro il razzismo e l'intolleranza (ECRI) ha stilato delle raccomandazioni di politica generale al fine di aiutare gli Stati membri del Consiglio d'Europa a combattere questi episodi in ogni tipo di sport, professionale o amatoriale, individuale, collettivo e di squadra e tutte le attività connesse con lo sport, all'interno e all'esterno dei campi.

L'atleta simbolo contro la discriminazione razziale è Jesse Owens (il film "Race" racconta la sua storia).



In sintesi: a Berlino, il 1° agosto 1936, prese il via l'undicesima edizione dei Giochi Olimpici in un clima di prorompente propaganda nazista. Attraverso questo evento sportivo Hitler voleva dimostrare e celebrare la grandezza e la superiorità del popolo tedesco e della razza ariana, condannando, di contro, tutti coloro che non ne facessero parte. Su questa scia tutti gli atleti considerati non-ariani furono banditi da tutte le strutture e associazioni sportive sponsorizzate dal partito nazista. A nulla servirono i

tentativi di boicottaggio attuati dagli Stati Uniti nel 1935 e dalla Spagna nel 1936.

È vero alla fine dei Giochi la Germania fu il Paese più premiato (con 348 atleti partecipanti), ma le persone si ricordano le Olimpiadi del '36 per le 11 medaglie d'oro degli Stati Uniti, 6 delle quali di atleti afroamericani e, soprattutto, 4 di uno degli atleti più eroici di sempre, colui che di

fatto fece fallire il tentativo di radicare una forma di razzismo nello sport e, cioè, Jesse Owens.

Owens eguagliò il record del mondo dei 100m e batté quello dei 200m ma, soprattutto, nel salto in lungo "condannò" al secondo posto il tedesco Luz Long, con il quale poi strinse una lunga amicizia. Vinse la quarta medaglia d'oro nella staffetta 4x100m con il nuovo primato mondiale e la rivelazione che la stessa fu corsa, oltre che da Jesse e da un altro atleta afroamericano, anche da due atleti ebrei statunitensi.

Nel corso dei decenni la cronaca sportiva ha parlato di un presunto sgarbo di Hitler nei confronti di Jesse Owens e di tutti gli atleti afroamericani durante le Olimpiadi del 1936. Si racconta che Hitler, durante il primo giorno dei giochi di Berlino, avrebbe stretto la mano, congratolandosi, con alcuni atleti tedeschi e pochi altri e, non appena consapevole della vittoria di Owens nel salto in lungo, avrebbe abbandonato lo stadio.

Ma Owens non fu "snobbato" solo dal capo nazista, episodio che si dice non lo toccò molto, ma anche dal Presidente degli Stati Uniti di allora: Franklin D. Roosevelt. Jesse rimase profondamente deluso dal suo comportamento perché non lo invitò presso la Casa Bianca per congratularsi personalmente per gli ori e la fama raggiunta in quell'anno dagli USA, come di consueto era solito fare.

Altro evento spiacevole per l'atleta fu quando, di ritorno negli States, gli fu impedito di entrare dall'ingresso principale del Waldorf Astoria, seppur per partecipare ad una festa realizzata in suo onore. Il motivo? Le leggi di segregazione razziale che impedivano alle persone "di colore" di essere negli stessi luoghi dei "bianchi".

Questa è solo una delle molteplici storie che vedono coinvolti atleti di valore in una società che purtroppo non era alla loro altezza.

Diffondere in qualsiasi modo idee fondate sulla superiorità o sull'odio razziale o etnico, oppure incitare a commentare o compiere atti di discriminazione, violenza o atti di provocazione alla violenza per motivi razziali, etnici, nazionali o religiosi, significa commettere un reato, punibile a norma di legge.

L'Asd Gualdo Casacastalda promuove la lotta al razzismo in ogni partita che la vede in campo, dai Piccoli Amici alla Prima Squadra con un coinvolgimento a 360°.



a+Doc
L'essere al centro!

Centro Medico Polispecialistico
GUALDO TADINO

Via Flaminia Centro Commerciale il Granaio
+39 075 545 80 01
www.adocservizi.it



A Gualdo Tadino il Fantastico mondo di Wal Giganti sculture, magici animali e bizzarre creature



La Rocca Flea, museo civico e simbolo della città di Gualdo Tadino, imponente fortezza restaurata dall'Imperatore Federico II di Svevia, e il suo Parco ospitano l'antologica dedicata a Walter Guidobaldi, in arte Wal, "Il fantastico mondo di WAL. Giganti sculture, magici animali e bizzarre creature" con l'intento di farne conoscere l'universo artistico attraverso oltre 50 sculture realizzate negli ultimi vent'anni di ricerca.

Sono sculture a tutto tondo, di marmo, bronzo, resina o di terracotta, monumentali oppure di piccolo formato, in cui i protagonisti sono

dei putti-monelli intenti a esibirsi in giochi di destrezza e degli animali fantastici tra civette, gatti, maialini, lumache, rinoceronti, mucche, pinguini, conigli che, come scrive in catalogo Cesare Biasini Selvaggi, testimoniano quanto l'unico mondo in cui siamo davvero liberi, innocenti spettatori del suo spettacolo, sia quello dell'infanzia.

Il progetto di questa mostra nasce dal desiderio di risvegliare l'interesse del pubblico, dagli adulti ai bambini, a una narrazione suggestiva sull'importanza dell'arte come strumento in grado di evocare e riconoscere mondi interiori, dominati dall'immaginazione. Le sculture di Wal, con il loro originale bagaglio di figure fantastiche e animali fiabeschi, collocate nel Parco e all'interno della Rocca Flea, si inseriscono perfettamente in un ambiente già di per sé "magico" accentuando l'atmosfera di un tempo che qui pare sospeso. A prima vista ai visitatori sembrerà di trovarsi catapultati in una delle storie dei fratelli Grimm. Nel Parco si è accolti da un gigantesco gatto albino, dallo sguardo enigmatico quanto una sfinge. Il gatto, probabilmente l'animale più amato e raffigurato da Wal, ritorna in altre opere in mostra. Tutt'intorno, nel verde, la scena è catturata dallo scalmanato manipolo dei putti-monelli creati da Wal con il loro inconfondibile biancore di fondo che ne fa dei corpi astrali, eterei. All'interno della Rocca Flea l'atmosfera non cambia e la fantasia continua a essere il motivo conduttore dell'esposizione.

L'esposizione è visitabile da giovedì a domenica dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18.

Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito www.polomusealegualdotadino.it



Conosci il Museo Civico Rocca Flea?

Dal 1999 la Rocca Flea è sede del Museo Civico. Il suo nome, derivato dal vicino fiume Flebeo, poi chiamato Feo, compare già in documenti del XII secolo. Con il succedersi delle diverse dominazioni imposte alla città, vi si insediarono dapprima le milizie di Federico Barbarossa, poi quelle del papa e, nel 1208, quelle della guelfa Perugia. Danneggiata dai molti conflitti, venne restaurata da Federico II intorno al 1242. Nel 1350, quando Gualdo Tadino fu nuovamente assoggettata da Perugia, iniziò la costruzione del cassero, sul quale, infatti, insieme all'emblema cittadino, figura il grifo perugino. Nel XVI secolo divenne la residenza dei legati pontifici e gli ambienti interni furono di conseguenza adattati e decorati con affreschi. Notevoli le modifiche che si ebbero a partire dal 1888, quando la Rocca divenne carcere. Riportata al suo precedente aspetto grazie a recenti restauri e adibita a museo, accoglie oggi nella sala al pian terreno e in due sale al primo piano, nella palazzina Del Monte, reperti archeologici che testimoniano il popolamento di Gualdo Tadino dalla preistoria al Medioevo; nell'atrio e nella stanza al primo piano, è ospitata la sezione ceramica, con opere del XIX e XX secolo; negli ambienti soprastanti la pinacoteca. Costituita a seguito delle demansioni, la raccolta dei dipinti era stata dapprima ospitata in una sala del palazzo comunale e poi trasferita, nel 1919, nel palazzotto medievale di via Calai. Riorganizzata nel 1966 dall'allora soprintendente Francesco Santi nella chiesa di San Francesco, in pieno centro storico, per sopravvenuti dissesti dell'edificio fu chiusa al pubblico nel 1979. Comprende opere provenienti in massima parte dalle chiese della zona, pienamente rappresentative della cultura figurativa di confine fra Umbria e Marche. Di notevole interesse i dipinti del capostipite della scuola locale Matteo da Gualdo e il grande polittico di Niccolò di Liberatore, detto l'Alunno.



La struttura della rocca è composta da due elementi fondamentali di organizzazione geometrica: un nucleo a pianta poligonale, quello della primitiva fortezza, con schemi tipici delle costruzioni a carattere difensivo, e un nucleo più moderno, quello della palazzina Del Monte dall'andamento regolare. I due elementi sono raccordati, verso il centro storico, da una possente muraglia provvista di camminatoi di ronda e, a nord-est, da un ballatoio coperto all'altezza del piano nobile. L'analisi dell'articolazione morfologica e volumetrica sostiene l'ipotesi che in origine la rocca fosse circoscritta al sistema poligonale della fortezza e forse provvista della muraglia esterna di difesa. Essa comprende tutte le caratteristiche morfologiche e tipologiche di un edificio fortemente

vocato a funzioni difensive: una pianta ad articolazione poligonale con torrioni localizzati nell'intersezione angolare dei lati. Due alti e possenti - il Maschio centrale e la Torre Cavaliere - in relazione fra loro diagonalmente, e altri due emergenti dalle pareti continue del fortilizio. Quello esposto ad est è facilmente individuabile; per l'altro, coincidente con la base della cappella di San Giovanni Battista, si possono formulare solo ipotesi; un alzato volumetrico a forte verticalizzazione e con poche finestre presenti per lo più nei piani più alti. Va annotato che le ampie finestre presenti al piano nobile altro non sono che il risultato dell'adeguamento funzionale del Seicento. In un periodo in cui le ragioni di natura difensiva avevano problematiche di natura diversa, la rocca fortezza fu trasformata in aristocratica residenza dall'allora legato pontificio cardinale Salviati; collegamenti verticali per gran parte esterni e realizzati con strutture in legno. Una lettura di questo genere sostiene l'ipotesi che l'attuale scala trapezoidale di collegamento interno sia inserita nello spazio della corte originaria della fortezza, al centro del quale esisteva già all'origine un serbatoio alimentato dall'acquedotto proveniente dalle sorgenti di Santo Marzio. Il giardino che abbraccia la Rocca Flea è parte integrante e naturale cornice della fortezza. Il parco non è solo un luogo di svago, ma raccoglie in sé una valenza naturalistica

di primo piano. Un visitatore attento, potrà notare le diverse specie di piante che decorano gli spazi a ridosso delle mura del fortilizio. Le varietà messe a dimora, da quelle annuali a quelle stagionali, seguono un progetto ben preciso sia per la disposizione che per le specie, tipiche dei nostri territori.

Dall'ulivo "cultivar rigalese", alla ginestra dei nostri monti, dalle piccole e profumatissime macchie di santoreggia (erba dalle proprietà mediche riconosciute sin dai tempi antichi), alle piante che si ritrovano nei dipinti ospitati nella Pinacoteca: dal nocciolo presente nell'Albero di Jesse; al melograno, visibile nelle mani del bambino nella tavola realizzata da Matteo da Gualdo nel 1462. Il percorso è un tripudio di profumi che si susseguono, un incontro con la natura in un contesto nobilitato dalle antiche mura della Rocca.

LA ROCCA E IL PARCO



Il supporto alla LIFC (Lega Italiana Fibrosi Cistica), la lotta al razzismo e alle discriminazioni sono questione che stanno a cuore al Gualdo Casacastalda e a tutte le categorie, dai Primi Calci alla Prima Squadra, ma una menzione speciale va fatta ai ragazzi della Junior, che senza dire parola alcuna, hanno raccolto e donato di loro spontanea volontà una quota a sostegno di queste cause. Bravissimi ragazzi!!!!

Cit. "Il calcio è bellissimo perché sia che tu vinca o perda, puoi andare a stringere la mano del tuo avversario a prescindere che lui sia bianco, nero, rosso o blu."

Samuel Eto'o



L'amicizia e lo sport viaggiano insieme da sempre. Soprattutto nel calcio, dove il gioco di squadra è fondamentale, essere amici è un punto in più da non sottovalutare.

Si cresce insieme e si diventa grandi, condividendo vittorie, sconfitte, obiettivi e valori che resteranno nel patrimonio culturale dei ragazzi.

Questo è ciò che i nostri ragazzi condividono con i Mister e con la società e vederli dopo gli allenamenti, insieme a mangiare una pizza, è orgoglio per tutti quanti.

La prima cena di squadra della stagione 2023/2024 è dei nostri Allievi.

E ora... Via tutti gli altri!!!!



Cit. "Con il talento si vincono le partite, ma è con il lavoro di squadra che si vincono i campionati"

Michael Jordan

NOVA IDROTERMO

Zona ind.le nord - Via Fornaia - GUALDO TADINO (PG) Tel. 075.9140095

AC 171

Pavimenti e Rivestimenti Arredo Bagno

Via Flaminia - Zona Industriale Nord / 06023 Gualdo Tadino (PG) Italy / T +39 338 6835619

PROGETTO 76



La parola al Mister

Mi ritengo fortunato di allenare il Gualdocasacastalda che credo sia una delle poche società con un reale progetto dove al centro c'è il ragazzo. La missione che ho condiviso con la società è accompagnare i ragazzi che alleno alla scoperta dei comportamenti che possano far emergere il proprio talento indicando principi guida come i valori, stile di gioco ecc.. Proponendo delle esercitazioni che possano sollecitare il ragazzo ad effettuare continuamente delle scelte, ed essere utili anche al di fuori dello sport. Cerchiamo di valorizzare il ragazzo non solo sull'aspetto sportivo ma anche sociale, dove comunque saranno il domani della nostra società e da qui l'iniziativa sul no razzismo sensibilizzandoli nell'inclusione rispetto alle diverse culture. Mi auguro comunque che diventino dei calciatori professionisti ma, anche se non dovessero, saranno comunque degli uomini.



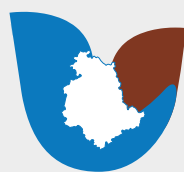
Allenatore
Mr Maurizio Elisei

La parola al Mister

Sono arrivato al Gualdocasacastalda in un gruppo giovane con nuove idee di calcio e comportamento, seguo ogni esperienza, con il gruppo che gestisco, 2010, siamo entrati in sintonia subito, puntuali ed educati e già eseguono da soli esercizi tecnici in gruppo aiutando con consigli anche gli ultimi arrivati, stanno creando un gruppo affiatato, quello che noi come società, vogliamo, stanno crescendo e ci leveremo grandi soddisfazioni.



Allenatore
Mr Pierluigi Rosa



vivereumbria

AGENZIA IMMOBILIARE

www.vivere.umbria.it

VIA F. STORELLI, 34 - GUALDO TADINO - 392.9264555 - agenzia@vivereumbria@gmail.com



Via Eugubina, 56, Fossato di Vico, Italy, 06022
075 868 0650 - www.lapis.store

PROMOZIONE
DA INTENDITORI!!

Acquista una cucina Scavolini completa di elettrodomestici Haier, del valore minimo di € 6.000; il piano a induzione da 80 cm è compreso nel prezzo e in più la cantina vino è gratis

... inoltre la tua cucina è a **INTERESSI ZERO!!**





Nella Scuola Calcio Asd Gualdo Casacastalda la scelta metodologica è molto particolare, partendo dal presupposto che il “maestro e’ il gioco” il lavoro dei tecnici è quello di creare ambienti e spazi dove i bambini possano far emergere le loro qualità. Non c’è progressione, perché l’apprendimento non è lineare, di conseguenza si predilige un approccio “random” dove si cerca di creare situazioni che loro stessi tenteranno di risolvere. Il tecnico interverrà soltanto dopo, con domande e suggerimenti, cercando di evitare di dare immediatamente la soluzione. Partendo dai Valori, visti in precedenza, abbiamo riconosciuto 7 comportamenti (ai quali sono associati 6 giochi che vedremo nei numeri successivi) che sono costantemente richiesti nel calcio (e non solo) di oggi:

AUTONOMIA	CONTINUITÀ	INTENSITÀ
EFFICACIA	SICUREZZA	COMPETENZA



AMTINI
ARREDAMENTI E FALCIGNANERIA

SUPER PROMO
Gran Riposo

RETTE + MATERASSO + CUSCINI

DIVANI

VIA FLAMINIA KM 186 - GUALDO TADINO - 075 91 41 520

Come vedete sono comportamenti richiesti nel calcio come nella vita di tutti i giorni, quindi viene seguito un filo logico che non divide in alcun modo il calciatore dalla persona che vive al fuori dal campo. Tali comportamenti porteranno a delle scelte che saranno poi messe in pratica nelle sedute di allenamento e nelle partite... così come a casa, con gli amici o a scuola. Gli allenatori avranno l'importantissimo e delicato compito di riconoscere e valutare scelte e comportamenti per poi sostenerli ed accompagnarli mettendoli costantemente nelle condizioni di poter far emergere le proprie “skill” seduta dopo seduta, gara dopo gara. Nel prossimo numero andremo più nello specifico parlando dell’organizzazione del tempo e dello spazio delle sedute... e ancora tanto altro.



ESSEBI
ABBIGLIAMENTO

VIA V. VENETO GUALDO TADINO (PG)

T. 075.9142180 M. 338.8895769

essebiabbigliamento@libero.it

Panificio Gualdese
di Loreto & Figli

Fornai dal 1936

Storia e Tradizione



Anche per quest'anno abbiamo rinnovato il rapporto promozionale con la Flea Padel Arena. Pertanto, per la stagione 2023/2024 i Nostri tesserati potranno usufruire di una lezione gratuita ogni 2 lezioni di Padel a pagamento presso la Flea Padel Arena.



Info al: 333 956 3666

anche tramite



Torneo Frozen

Non lasciatevi scoraggiare dal freddo! Passa l'inverno con noi, pronto a congelare i tuoi avversari! Dal 13 Novembre diamo inizio al torneo invernale di categoria maschile!

Costo € 25 a partecipante

Montepremi:

- 2 tv smart Samsung 32"
2 Smartwatch Xiaomi Watch



Allenatore Leonardo Parlanti



La parola al Mister

Salve a tutti!

Sono Leonardo Parlanti, un ragazzo di 19 anni che frequenta il primo anno di Scienze Motorie e Sportive. Faccio parte del gruppo squadra della Juniores del Gualdo Casacastalda e la stessa società, questo anno, mi ha proposto di allenare i ragazzi più piccoli del settore giovanile: Piccoli Amici e Primi Calci. Opportunità che ho colto con grande entusiasmo e curiosità. In questo "ruolo" di allenatore cercherò di dare il mio contributo alla crescita calcistica, e spero non solamente, ai bambini, insegnando loro ciò che ho appreso nel corso degli anni in cui io stesso sono stato (e sono) giocatore e allo stesso tempo sarò totalmente aperto a ciò che dall'esterno vorrà andarsi a sommare al mio bagaglio esperienziale, prendendo il massimo da questa nuova veste e pronto ad apprendere io stesso da tutte le persone che compongono l'associazione, bambini in primis.

Advertisement for NAIDA marmi s.r.l.s. including contact information and address.

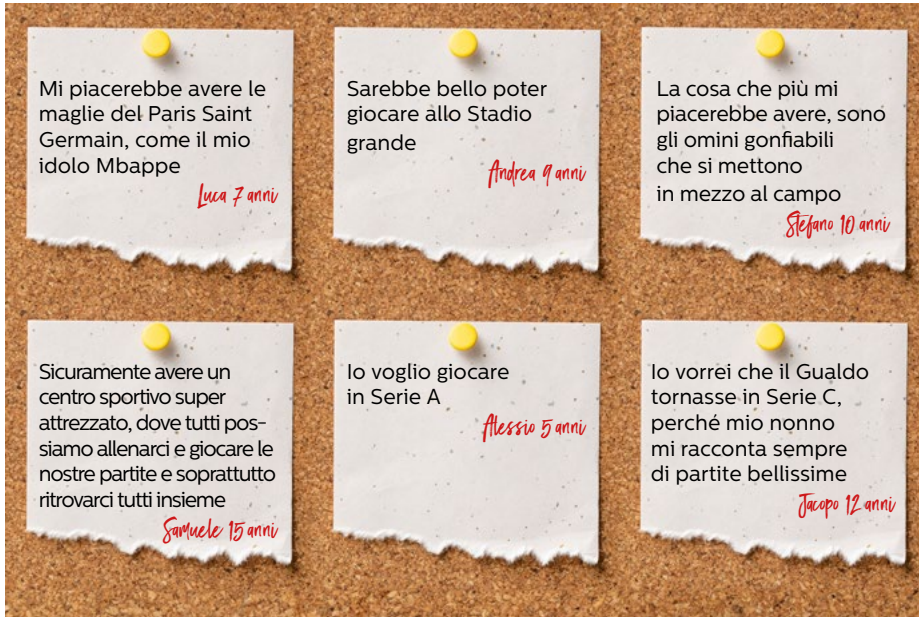
Advertisement for okkio optical shop, featuring a 25% discount on eyeglasses.

Advertisement for Digital Solution GRAFICHE MINELLI by colorprint, including address and contact details.

Advertisement for mapasa S.n.c. di Silvia Franco & C., including address and website information.

Questo spazio è per i nostri giovani che vogliono condividere i loro pensieri con la comunità di Gualdo

Scrivici a marketing.gualdocas@gmail.com e pubblicheremo il tuo pensiero, il tuo desiderio le tue richieste



Condividi la rivista sfogliabile
on-line con il seguente QR
code e **aiutaci a sostenere**
la Lega Italiana Fibrosi Cistica

FLEA Via Cairoli snc Gualdo Tadino
ECOSUNTEK SPA Via Cairoli snc Gualdo Tadino
MOLINO BELLUCCI Frazione Cerqueto Gualdo Tadino
(10% sconto su farine, casalinghi e ferramenta)
LINDA & RICCARDO HAIR BARBER Via S. Lucia 5 Casacastalda (10% sconto)
EDILRICCI Snc Frazione Piagge Gualdo Tadino
TEAMGEST Sarl 5863 Alzingen Hesperange, Lussemburgo
OKKIO Via Flaminia Gualdo Tadino
(25% sconto su acquisto occhiali da vista o da sole)
NUOVA IDROTERMO Zona Industriale Nord Gualdo Tadino
GIORGIOMARE Viale Don Bosco Gualdo Tadino
(5% sconto sui prodotti)
LAPIS Srl Via Eugubina Fossato di Vico
MAPASA Snc Viale Don Bosco 78 Gualdo Tadino
CARS SAS DI LOCCHI G. Via V. Veneto Gualdo Tadino
ADoc Via Flaminia c/o C. C. Il Granaio Gualdo Tadino
NAIDA MARMI Srls Zona Art. Comm. Casilini Nocera Umbra
AC 171 SRL Via Flaminia Zona Ind. Nord Gualdo Tadino
PROGETTO 76 Via G. Graziani 80 Modena
VIVERE UMBRIA Via Storelli 34 Gualdo Tadino
SANTINI ARREDAMENTI Via Flaminia Sud Gualdo Tadino
TERMOIDRULICA LUCCHESI Via Santa Lucia, Valfabbrica
GALLI FORMAGGI SRL Via Risorgimento, 35/37, Valfabbrica
GOLOSITÀ UMBRE Via Eugubina, 45 – Fossato di Vico
INCANTICO Frazione Porziano, 95 – Assisi
HOTEL RISTORANTE CIBARIUM Via Casimiri, 17 – Gualdo Tadino
ENOTECA PETRINI Via Flaminia km 189 , Gualdo Tadino
ROADHOUSE BAR Viale Don Bosco, 58 – Gualdo Tadino
CENTRO REVISIONI BAZZUCCHI GIUSEPPE Via Vittorio Veneto – Gualdo Tadino
ESSEBI Via Vittorio Veneto – Gualdo Tadino

Per info pubblicità scrivi a marketing.gualdocas@gmail.com

o contatta il **391 4581487**

Segui ASD GUALDO CASACASTALDA



Per usufruire degli sconti, basta portare con se il giornalino in formato cartaceo o digitale (sul cellulare) e mostrarlo allo sponsor.

**TERMOIDRAULICA
LUCCHESI**
di Lucchese Juri

Via Santa Lucia, Valfabbrica (Pg)
M. 348 0895250

Automobile Club Perugia
DELEGAZIONE
GUALDO TADINO

ACI
CARS
di Locchi G. & C. s.a.s.

- PASSAGGI DI PROPRIETÀ'
- RINNOVO PATENTI
- ASSICURAZIONI SARA
- TESSERE SOCIO ACI

Via V. Veneto, sn - GUALDO TADINO (PG) www.acicars.it
Tel. 075.912111 - aci.gualdotadino@gmail.com

**CENTRO REVISIONI - COLLAUDI
BAZZUCCHI GIUSEPPE**

- Autoveicoli
- Motocicli - Ciclomotori
- Quad-Ape
- Installazione impianti GPL/Metano
- Installazione ganci traino
- Tachigrafi digitali

Interscambio bombole **MELANO**

Via Vittorio Veneto, 06023 Gualdo Tadino - Tel. 075 916473 - 3392161110
Mail: bazzucchi@bazzucchi.it
www.centrorevisioriviera.bazzucchi.it www.revisioriviera.com

**Galli
Formaggi s.r.l.**

Concessionario: UMBRIA • MARCHE • ABRUZZO • MOLISE
Caseificio Sociale MANCIANO (GR)

Via Risorgimento, 35/37 - Tel. 075.909087 - Fax 075.9099035
06029 Fraz. CASACASTALDA - VALFABBRICA (PERUGIA)
galli.formaggi@libero.it - www.galliformaggi.it - C.F.P.IVA 02199310547

CARTA DEI DIRITTI DELLO SPORTIVO

- 1 Diritto di fare dello sport
- 2 Diritto di divertirsi e di giocare
- 3 Diritto di beneficiare di un'ambiente sano
- 4 Diritto di essere trattato con dignità
- 5 Diritto di essere allenato da persone idonee e seguire allenamenti adatti alle proprie possibilità
- 6 Diritto di misurarsi con atleti di pari forza
- 7 Diritto di partecipare a competizioni adatte
- 8 Diritto di praticare il proprio sport nel pieno rispetto delle norme di sicurezza
- 9 Diritto di disporre del sufficiente tempod riposo
- 10 Diritto di non essere un campione



"Lo Sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza dove una volta c'era solo disperazione"

Nelson Mandela

Lo Sport, molto spesso, viene visto con superficialità, come un'attività da fare così, senza arte né parte. Viene visto come qualcosa a sé stante dalla vita, che rimane isolata e fine a sé stessa e non solo da coloro che proprio nemmeno lo considerano, ma anche da diversi tra coloro che lo praticano e lo "insegnano", purtroppo.

Riadattando una frase di Italo Calvino potremmo dire: "Prendete lo Sport con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore".

Va preso con leggerezza, non con superficialità. Dietro alla pratica sportiva c'è un mondo, un universo di comportamenti e valori seri e imprescindibili che riflettono il nostro essere nella società. Ha una sua dignità, che spesso non viene riconosciuta dalla massa, ma che noi "addetti ai lavori" abbiamo l'obbligo di proteggere e divulgare.

Questo inizio di stagione è stato molto stimolante sia per numeri di ragazzi che anche quest'anno praticano con noi questo sport e grazie alle tante iniziative e novità che stiamo portando avanti. Parlo ad esempio del giornalino "#UNITISIVINCE" frutto del lavoro di squadra della società attraverso tanti nuovi innesti che stanno sposando il nostro progetto, grazie alle tante persone che dall'esterno ci inviano contenuti e foto da inserire a grazie a chi ci sostiene economicamente che cura stampa e la grafica. Importante anche la nostra campagna contro il razzismo con i nostri ragazzi di tutte le categorie impegnati su tutti i campi per l'intera stagione che indosseranno una maglia dedicata a questa problematica purtroppo ancora presente. Altra attività molto importante è la nostra campagna di raccolta fondi e sensibilizzazione verso la LIFC che sta andando avanti e che ci rende felici di aiutare fattivamente chi ne ha bisogno. Nutriamo tutti molte speranze e lavoriamo con passione e con il sorriso ogni giorno nonostante le difficoltà che affrontiamo quotidianamente per far svolgere sedute di allenamento e partite ai nostri ragazzi, speriamo veramente che si possano sensibilizzare le istituzioni affinché attraverso la collaborazione ed il dialogo sereno e costruttivo si possano trovare delle soluzioni definitive. Noi andiamo avanti e ce la mettiamo tutta, i nostri ragazzi sono lo stimolo che ogni giorno ci rende orgogliosi di ciò per cui ci adoperiamo.



IL PRESIDENTE
Luca Scassellati
ASD GUALDO CASACASTALDA



#CENADINATALE2K23
ASD GUALDO CASACASTALDA

Polenta al sugo* Menu € 15,00
Grigliata mista maiale Fino a 6 anni € 5,00
Patate al forno Tesserati GRATIS
Dolce € 2,00 di ogni menu verrà donato alla
Acqua 50cl o Lattina 33cl LIFC

*per i bambini a scelta con Pennette al Sugo durante la cena
 Estrazione Lotteria di Natale

Venerdì 15 Dicembre 2023 **Quando?**
Ore 20.00
 (adesione obbligatoria entro il 30 Novembre)

Dove? **Taverna Porta San Benedetto**
Piazza Soprammuro - Gualdo Tadino

Info e adesioni
 391.4581487 - 379.1335265
 marketing.gualdocas@gmail.com

LOTTERIA DI NATALE ASD GUALDO CASACASTALDA € 2,00

1°: P55 + ZAINO + CASSE GAMING, MAPASA GUALDO TADINO
 2°: B.A. € 250,00 CONAD SUPERSTORE GUALDO TADINO
 3°: B.A. € 250,00 ECCOMI FOSSATO DI VICO
 4°: B.A. € 150,00 CONAD SUPERSTORE GUALDO TADINO
 5°: B.A. € 150,00 ECCOMI FOSSATO DI VICO
 6°: Smart Pad X10 4G MEDIACOM, DIGIT GUALDO TADINO
 7°: FORNO MICROONDE CANDY, STOCKHOUSE GUALDO TADINO
 8°: B.A. € 100,00 PETRINI LIQUORI GUALDO TADINO
 9°: AMAZFIT T-REX Smart Watch, ELY TECHNOLOGY GUALDO TADINO
 10°: B.A. € 100,00 SEVENTH TATTOO GUALDO TADINO
 11°: B.A. € 60,00 HANGARMINU' GUALDO TADINO
 12°: Buono Cena € 50,00, TEXAS PUB FOSSATO DI VICO
 13°: B.A. € 50,00 LAPIS PUB FOSSATO DI VICO
 14°: Cena per 4 persone, RISTORANTE IL MOLINO GAIFANA
 15°: B.A. € 50,00 SCARPILANDIA GUALDO TADINO

16°: B.A. € 50,00 GRIFFESTORE GUALDO TADINO
 17°: UFD cassa Bluetooth, ELY TECHNOLOGY GUALDO TADINO
 18°: B.A. € 50,00 MORRONI CAR SERVICE GUALDO TADINO
 19°: B.A. € 50,00 FAZI CARNI GUALDO TADINO
 20°: B.A. € 50,00 NOI DUE CLOTHING GUALDO TADINO
 21°: Cesto Prodotti STANHOME PAOLA SGRECCIA
 22°: B.A. € 50,00 GALLI FORMAGGI CASACASTALDA
 23°: B.A. € 50,00 MOLINO BELLUCCI GUALDO TADINO
 24°: BUONO presso HAIR BARBER CASACASTALDA
 25°: Cuffia Bluetooth PANTONE Curpinn GUALDO TADINO
 26°: Buono Cena 2 persone € 40,00 BYSTRO GUALDO TADINO
 27°: Aperitivo 2 persone CIBARIUM GUALDO TADINO
 28°: Aperitivo 2 persone KARMA CAFE FOSSATO DI VICO
 29°: BUONO 2 LAVAGGI ENI di Gubbio GUALDO TADINO
 30°: 3 LITRI OLIO FRANTOIO LORETI GUALDO TADINO

ESTRAZIONE 15 DICEMBRE 2023 PRESSO LA TAVERNA DI SAN BENEDETTO
 PARTE DEL RICAIVATO SARA' DEVOLTO ALLA

Birra
Flëa®

GUSTALA CRUDA E PURA.

REALIZZATA UTILIZZANDO SOLO ORZO DEI NOSTRI CAMPI.



WWW.BIRRAFLEA.COM