

# WheelIDM

U.I.L.D.M. - Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare ODV di Udine  
Via Diaz, 60 - 33100 Udine - 0432 510261 - [www.udine.uildm.org](http://www.udine.uildm.org) - [segreteria@uildmudine.org](mailto:segreteria@uildmudine.org)

Numero 28  
Dicembre  
2024



“ Il problema ora  
sarà passare per  
il camino! ”



“Lo spreco? Comincia dal carrello”  
Intervista ad Andrea Segrè - a pag. 6



Nelle pagine centrali da staccare  
il calendario 2025 realizzato da Luca Rigonat

Inoltre in questo numero:

- VI PRESENTO CASA MIA ..... pag. 2
- ATTENTI A QUEI DUE - Daniela e Tiziano ..... pag. 12
- ARTE - “Il bacio” di Klimt - di Silvia De Piero ..... pag. 14
- L'EVENTO - Non per Carità, ma per Giustizia ..... pag. 15
- MUSICA: Bob Dylan - di Moreno Burelli ..... pag. 16
- VIAGGIO ATTRAVERSO I LIBRI - di Maurizia Totis ..... pag. 17
- CINEMA: Io, lui, lei e l'asino - di Diego Badolo ..... pag. 18
- LUCASPORT: Rafael Nadal Parera - di Luca Rigonat ..... pag. 19



Il bacino sul lungofiume del Dniipro

## Vi presento casa mia

**Nelle guide turistiche e nei siti internet che parlano del posto in cui viviamo ci sono cose che non troveremo mai. Sono i sentimenti e i ricordi che ci legano a luoghi grandi e piccoli, monumentali o apparentemente insignificanti, ma per noi carichi di valore**

Un treno che passa, il giardino di una piccola pieve, un tramonto sul fiume, i ricordi legati a una piazza.

Nelle guide turistiche e nei siti internet che parlano del posto in cui viviamo ci sono cose che non troveremo mai. Eppure, questa geografia dell'anima, che mescola lo spazio che attraversiamo ogni giorno con i sentimenti che nel tempo gli abbiamo sovrapposto, è altrettanto preziosa di quella ufficiale e più conosciuta.

Abbiamo chiesto ad alcuni dei redattori di WheelDM di accompagnarci alla scoperta degli angoli dei loro paesi e delle loro città che gli sono più cari. A volte sono luoghi molto conosciuti, in altri casi sono mete così semplici e nascoste che solo l'occhio di chi le ama può riconoscerle.



### La “piazzetta”

Per arrivare al mio luogo del cuore di Udine ti faccio scendere dal Castello che sorge sul colle, la cui leggenda vuole sia stato eretto da Attila per osservare Aquileia in fiamme..., passi sotto l'Arco Bollani e arrivi in Piazza Libertà, riconosciuta come “la più bella piazza veneziana di terraferma”, impreziosita dalla loggia del Lionello.

Prendi per Via Rialto e alla prima gira a destra in Via delle Erbe, fai quattro passi e ci sei: Piazza Matteotti, per gli udinesi Piazza San Giacomo, Piazza delle erbe; per noi la “piazetta”.

Circondata su tre lati da portici e chiusa sul quarto dalla Chiesa di S. Giacomo (in realtà sono due con un'unica facciata). La fontana al centro e la statua di una madonnina posata su una colonna al-



tissima, sono solo alcune delle cose belle che caratterizzano il salotto della mia città.

I tanti caffè sono una piacevole sosta sotto i portici e le belle botteghe e le bancarelle di frutta e verdura nel centro della piazza sono un ricordo lontano, come i cesti delle erbe, delle uova fresche e dei fiori che le contadine portavano dagli orti fuori città. *Per arrivare al cuore* ricordo quel ragazzo che mi aspetta sotto i portici fumando una sigaretta. E poi una notte io che l'attraverso lasciando le mie impronte sulla neve e quella volta che la nebbia era così fitta che si vedeva solo la torre dell'orologio.

*Per arrivare al cuore* ricordo le feste, i concerti, le bandiere e gli incontri proprio lì... e poi rivedo mio padre, che di questa piazza conosceva ogni storia, seduto al sole, beve il suo bianco e guarda lontano. Attraverso piazza S. Giacomo, un gruppetto di turisti ascolta la guida, un'artista di strada suona la chitarra. È un pomeriggio di sole, ma fa un freddo cane.

È iniziato il carnevale, i bambini corrono, strillano e lanciano coriandoli alla vita.

Felicità.

*Maurizia Totis*

## Tra ricordi e acque

Uno dei miei posti preferiti nella mia città natale, Kamianske, anche se non ci andavo spesso, è il lungofiume del Dnipro, il fiume più grande dell'Ucraina.

Vicino alla mia città si trova una delle sei dighe lungo il corso del fiume, che ha creato un bacino idrico di 567 chilometri quadrati. Gli abitanti del posto lo chiamano affettuosamente "il mare" perché

qui il fiume raggiunge una larghezza di quasi 8 chilometri. Quando c'è la nebbia, è difficile vedere l'altra sponda, e sembra proprio di essere davanti a un mare, a volte con tanto di onde.

Di fronte al lungofiume, c'è una fontana che d'estate spruzza getti d'acqua spettacolari e alti. Nelle vicinanze c'è anche una spiaggia, e il lungofiume è molto popolare tra i pescatori.

Il tramonto qui è sempre meraviglioso, e tante persone passeggiano con i loro figli e i loro amici a quattro zampe. Accanto al lungofiume si trova il "Carro Armato" - un T-34 sovietico posizionato su un piedistallo per commemorare la liberazione della città dagli occupanti nazisti nel 1943.

I bambini adorano arrampicarsi sul carro armato, e alcuni sono stati persino abbastanza fortunati da entrarci dentro.

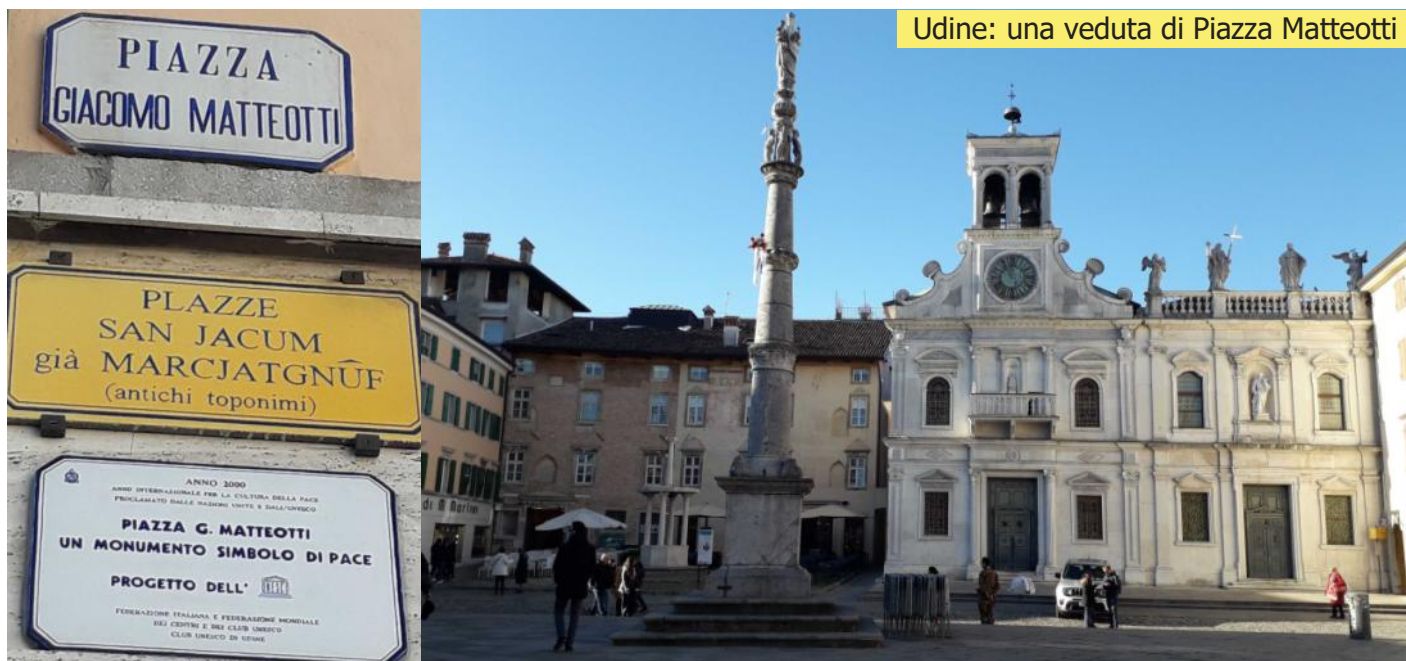
Anche se vivevo nella steppa, dove il clima è piuttosto arido, ero abituato a essere circondato dall'acqua.

Oltre al Dnipro, c'è un lago che chiamiamo "la Cava" o "Lago azzurro" perché si è formato artificialmente quando si è scavata sabbia per la costruzione di nuovi quartieri della città, c'è il fiume Oril, noto per essere uno dei più puliti d'Europa (così ci dicevano a geografia), e diversi canali.

Quando sono venuto in Italia, per la prima volta ho visto un fiume senz'acqua. Mi ha stupito tantissimo, perché non avevo mai vissuto in zone montuose, e per me un fiume era sempre qualcosa di permanente, vivo e in movimento tutto l'anno.

Ogni volta che passo da Remanzacco a Udine, guardo sempre come sta il Torre, se scorre o se riposa.

*(continua a pag. 4)*



Non è una sorpresa che i miei posti preferiti a Udine siano quelli intorno alle rogge di Udine: la Basilica di Santa Maria delle Grazie, dove si sente sempre il rumore dell'acqua, il Giardino Ricasoli con il suo "parcheggio per cigni," le piccole cascate vicino al Parco Brun.

Spero un giorno di vedere l'acqua nella Fontana del Carrara in Piazza della Libertà e di visitare il Giardino del Torso, poco conosciuto e quasi nascosto, dove dovrebbe esserci una fontana e un piccolo laghetto con ninfee.

Un altro posto che mi viene in mente è il cortile della mia scuola, dove ho studiato per 11 anni.

Mi affascina vedere come sembri cambiare e allo stesso tempo restare uguale a com'era nella mia infanzia. Solo le generazioni si susseguono: ora molti dei miei compagni di classe hanno figli che frequentano la stessa scuola.

Nel campo sportivo c'erano angoli nascosti tra i cespugli, lontano da occhi indiscreti, dove si poteva tranquillamente leggere un manga sorseggiando una lattina di birra, cosa ovviamente illegale sul territorio della scuola, ma estremamente piacevole da fare nelle lente e calde giornate estive.

*Vladyslav Medianyk*

## **Un muro di sassi, un treno che passa**

Quando qualcuno mi chiede da visitatore, da turista, cosa c'è da vedere nel mio comune (Osoppo), rispondo: il Forte con la sua storia e dal quale si può gustare una bellissima vista panoramica; le Risorgive e campi di orchidee; la piccolissima e caratteristi-

ca chiesetta di San Giacomo; il Parco del Rivellino che ha ospitato le baracche dopo il terremoto del '76 e poi per anni il festival reggae Rototom Sunplash, che per una quindicina di giorni ravvivava il paesino; Il Parco della Colonia, bello, pulito, alberato, sede tra le altre cose dell'annuale Concerto per un Fiore; il Colle di San Rocco da dove puoi ammirare la bellezza del Tagliamento.

Questi, però, sono luoghi che un visitatore o un turista deve vedere avendo a disposizione uno o pochi giorni, ma, per chi come me ci abita, sono sempre a disposizione, non ci fai neppure caso.

Sono quindi altri i posti e gli angoli che - anche senza un preciso motivo - ti piacciono e ti danno emozione. Nel mio caso sono quattro.

Il primo è un vecchio canale d'irrigazione, costeggiato da un lato da un antico muro di sassi e dall'altro da una strada di campagna alberata. Mi fermo spesso ad ammirare quest'angolo che per me ha un fascino particolare. Se quel giorno nell'aria c'è anche il profumo di fieno, riaffiorano ricordi d'infanzia contadina.

Il secondo è quella che viene chiamata la Capanna dei pescatori. Un piccolissimo rifugio con tavoli per picnic e, lei, la fredda, limpida acqua delle risorgive. Il luogo era meta di scorribande in bici. Ore a guardare i pesci, a gareggiare a chi faceva far fare più rimbalzi al sasso lanciato in acqua o, come impavidi avventurieri, a perlustrare i sentieri delle risorgive.

Il terzo è un... passaggio a livello che ha vicino una deliziosa casetta rosa. Attendo il passaggio del treno. A volte, con un pizzico di delusione, è "solo" una littorina, ma il più delle volte è un merci.

Un saluto al macchinista e poi l'interminabile fila di vagoni.



Il bacino sul lungofiume del Dnipro





Quattro angoli di Osoppo

Il quarto è il giardino della vicina. In primavera è un caleidoscopio di colori. È bello muoversi tra i sentieri con rose, piante e fiori che ti sfiorano le braccia. Un pezzo di vecchio muro, una pompa, un piccolo capanno di legno, lanterne consumate dal tempo. Uccellini, farfalle, api, una cagnetta... e loro, i gatti. Quello timido che sbuca da un rosaio e va a nascondersi in quello vicino; quello sdraiato al sole che alza un po' il muso e sembra dirti "Ah, sei tu" e poi torna a dormire. Sono sufficienti pochi minuti, poi torno a casa accompagnato dal profumo della primavera.

*Diego Badolo*

## Una piccola pieve

A Rive D'arcano, dove vivo, ci sono molti posti belli e interessanti, ma quello cui sono più legato e che consiglierei a tutti di vedere è la Pieve di San Martino.

È una tipica chiesa di campagna, di quelle antiche. Si trova proprio di fronte a casa mia, la vedo quando mi sveglio e la vedo quando vado a dormire. Guardarla mi rilassa ed è legata a tanti ricordi.

Quando ero piccolo andavo con mia sorella a far correre il nostro cane nel giardino che la circonda. All'interno non è grande, ma conserva opere preziose come l'altare maggiore del Settecento o i resti di alcuni affreschi, un'acquasantiera e un altare in pietra del Cinquecento. I rintocchi della sua torre campanaria accompagnano i matrimoni e i funerali che vengono ancora celebrati tra le sue mura secolari.

Nelle sere d'estate, poi, capita che venga scelta come sede per dei concerti di musica classica.

L'11 novembre, il giorno dell'estate di San Martino, ogni anno, tutti i trattori del paese vengono portati davanti alla Pieve per la tradizionale benedizione, seguita da una bella festa paesana.

Sono così legato a questa chiesetta che qualche anno fa ho deciso di "farle il ritratto", riproducendola in ogni particolare.

È stato un impegno molto faticoso, che mi ha coinvolto per oltre due mesi, ma alla fine sono stato soddisfatto del risultato (che si può vedere riprodotto sulla copertina di questo numero di WheelDM).

Il disegno, grazie allo Scatolificio Udinese di Basiliano, è poi diventato una cartolina, che è stata presentata in occasione di un'apertura straordinaria della Pieve, in collaborazione con il Comune, alla presenza del professor Carlo Venuti, autore di una guida alle chiese di Rive D'arcano, e del quartetto di clarinetti Aire.

*Moreno Burelli*



Pieve di San Martino Vescovo a Rive D'Arcano



Andrea Segrè

## “Lo spreco? Comincia dal carrello”

**Buttare via meno cibo è possibile, basta volerlo. Ne è convinto Andrea Segrè, ideatore del Last minute market e dello “Sprecometro”, l'applicazione per il cellulare che ci aiuta a consumare in modo più consapevole**

È nato a Trieste nel 1961 e si è laureato in Scienze agrarie all'Università di Bologna, dove, dopo un percorso di formazione internazionale, oggi insegna Economia circolare e Politiche per lo sviluppo sostenibile ed Economia e sviluppo del settore agroalimentare. Alla fine degli anni Novanta per contrastare lo spreco alimentare ha ideato il progetto “Last minute market,” diventato poi un'impresa sociale, spin off accreditata dell'Università di Bologna.

Ha ideato e promosso la campagna “Spreco Zero” e la Giornata Nazionale di prevenzione dello spreco alimentare, attivando nel 2013 “Waste Watcher”, il primo Osservatorio nazionale sullo spreco alimentare, di cui è direttore scientifico e che dal 2021 ha assunto un profilo internazionale.

Divulgatore scientifico e autore di numerose pubblicazioni, nel 2024 ha dato alle stampe il saggio “La spesa nel carrello degli altri”, sull'impovertimento alimentare in Italia, e il suo primo romanzo, “Globesity”, che ha per sfondo uno scenario non lontano dalla realtà, in cui

metà del mondo lotta contro obesità e sovrappeso, e l'altra metà contro la sottoalimentazione.

La redazione di WheelDM ha incontrato a “Distanza minima” Andrea Segrè.

### **Quanto cibo viene buttato via in tutto il mondo?**

Per spreco intendiamo il cibo che gettiamo via ancora buono nelle nostre case, mentre parliamo di perdita per indicare quello che va perso lungo la filiera, dal campo dell'azienda agricola, all'industria di trasformazione, al supermercato o al mercato in piazza.

Sommando entrambe queste categorie, la Fao, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, ha stimato che un terzo di ciò che produciamo non viene consumato. In tonnellate sono 1,3 miliardi, una quantità che non riesco neanche a immaginare.

### **Tutto questo ha un impatto sull'ambiente e sul cambiamento climatico?**

Quando produci un alimento usi la terra, l'acqua, l'energia e poi c'è tutta la filiera per trasformarlo,





trasportarlo, impacchettarlo. Consumi energia e produci CO<sub>2</sub>, anidride carbonica, che è un gas clima alterante, responsabile del cambiamento climatico e del riscaldamento globale.

Il vero dato nascosto è che lo spreco alimentare, comprese le perdite, se fosse un continente, sarebbe al terzo posto dopo gli Stati Uniti e la Cina in termini di produzione di CO<sub>2</sub>.

### Quanto sprechiamo in Italia?

L'ultima rilevazione dell'osservatorio sullo spreco "Waste watcher", dello scorso settembre, dice che ognuno di noi, in media, ogni settimana butta via circa 680 grammi di cibo ancora buono, con un forte aumento rispetto al dato dell'anno scorso.

Se moltiplichiamo questo dato per tutte le settimane di un anno e per tutti i consumatori, arriviamo alla bella cifra di oltre sette miliardi di euro, un po' meno di mezzo punto di prodotto interno lordo.

È veramente tanto.

### Quali sono i Paesi che sprecano di più? Com'è messa l'Italia?

Siamo un po' a metà classifica, i nostri 683 grammi pro capite sono un po' la media europea, nel senso che la Francia, la Germania e l'Olanda sono intorno a questa cifra. Il dato del Giappone, invece, è meno della metà, 360 grammi a testa, quello degli Stati Uniti, 900 grammi, è tre volte quello giapponese. Ci sono tante ragioni che spiegano questa differenza di comportamento rispetto al cibo e allo spreco e le informazioni che raccogliamo ci servono anche a capire i comportamenti alimentari in generale.

### Come vengono calcolate le stime sullo spreco?

Abbiamo creato un osservatorio, Waste watcher, una sorta di "sentinella dello spreco" che fa le sue misurazioni attraverso indagini su campioni rappresentativi della popolazione. In Italia facciamo delle interviste abbastanza dettagliate sul comportamento alimentare a un campione di 1.200 persone che vengono selezionate in base a tutta una serie di caratteristiche: nord, sud, centro; città grande e piccola; famiglia con tre figli, due figli, un figlio; reddito; e così via.

Incrociano questi profili vengono fuori delle differenze molto forti e a volte anche sorprendenti. Sotto il profilo del reddito, per esempio, è emerso che le persone che hanno un reddito più basso spre-

cano di più, anche se uno penserebbe che chi ha meno soldi, acquisterà meno alimenti e li sprecherà di meno. In realtà, incrociando i vari dati raccolti con la nostra metodologia, si è visto che i poveri acquistano cibo di più bassa qualità, più facilmente deperibile, alimenti che saziano, ma che hanno un valore nutrizionale basso, il cosiddetto cibo spazzatura che poi ha anche un impatto negativo sulla salute. Non è un caso che proprio le fasce più povere della popolazione siano quelle più sovrappeso e più obese con tutti gli effetti negativi sulla salute.

### Quali sono le cause principali dello spreco alimentare?

Il 70 per cento dello spreco è domestico, finisce nella spazzatura di casa nostra. Le cause principali che abbiamo trovato sono legate alla non programmazione degli acquisti, della spesa settimanale. Una volta, almeno fino agli anni Sessanta del Novecento,

si insegnava l'economia domestica e c'era una cura della casa, una programmazione con una lista della spesa e gli alimenti venivano trattati in un certo modo. Da allora lo stile di vita è cambiato. Adesso spesso la lista non si fa, vai al supermercato e prendi quello che vedi in offerta e che pensi ti serva. È una questione legata veramente alla nostra consapevolezza

e ai nostri comportamenti. Dalle nostre indagini non viene mai fuori che qualcuno getta via il cibo in modo consapevole.

### Sprechiamo senza accorgercene?

Vi porto il mio esempio. Volevamo fare un'applicazione per i cellulari che consentisse alle singole persone di capire quanto impatto genera uno spreco, che potevano fare qualcosa anche come singoli con i loro comportamenti. È nato così lo "Sprecometro" che in pratica utilizza gli stessi metodi di analisi di Waste watcher, ma su una scala più ridotta, e ti dice se sei sopra o sotto la media italiana. Sono stato il primo a utilizzarlo, ho compilato il questionario iniziale e, con sorpresa, ho scoperto che come "sprecone" ero sopra la media. Adesso però non lo sono più, perché l'app, attraverso dei contenuti, mi ha insegnato a essere più consapevole.



Andrea Segrè durante una conferenza

(continua a pag. 8)



## Nel suo ultimo libro parla dell'impoverimento alimentare in Italia.

Assieme a una collega udinese che insegna all'università di Trento, Ilaria Pertot, abbiamo fatto un giro attraverso l'Italia guardando i carrelli della spesa degli altri, partendo da quelli più poveri e raccontando 13 storie di vita, perché dietro le statistiche ci sono le persone le loro storie, le loro vite, i loro problemi. Purtroppo quello che viene fuori è che, in un paese dove si parla solo di cibo, a mangiar male non sono solo sei milioni di poveri alimentari, ma anche tanti, tanti altri.

C'è persino chi spreca apposta, perché lo considera un segno di distinzione. Dovrebbe essere un campanello d'allarme anche per le istituzioni. Bisognerebbe pensare all'educazione alimentare e a fare un'informazione che faccia capire che il cibo è importante per la salute e per l'ambiente. Il diritto a un'alimentazione adeguata è riconosciuto tra i diritti fondamentali, purtroppo a livello globale ci sono 800 milioni di affamati e più del doppio in sovrappeso e obesi, che mangiano troppo e male. È l'indice di un grande squilibrio che stiamo vivendo oggi dal punto di vista alimentare nel mondo così come in Italia.

## Esistono leggi specifiche contro lo spreco alimentare?

In alcuni Paesi sì. In Italia dal 2016 c'è una legge che contrasta lo spreco nella grande distribuzione incentivando il recupero a fini caritativi di ciò che non si vende. Con il progetto "Last minute market" noi abbiamo iniziato già alla fine degli anni Novanta a recuperare il cibo invenduto nella grande distribuzione per donarlo agli enti caritativi.

È una cosa positiva, ma dobbiamo ricordarci che il grosso dello spreco avviene nelle nostre case e non c'è una legge che ti consenta di recuperarlo, perché nessuno può venire nel mio frigorifero a prendere lo yogurt che lascio scadere.

Quello che noi abbiamo chiesto più volte, senza grande successo, è di fare prevenzione. Bisognerebbe fare educazione alimentare nelle scuole, vorrei insegnare ai bambini e soprattutto ai loro genitori, alle famiglie, agli stessi insegnanti che con piccole cose si può avere una maggiore consapevolezza su questo tema.



## Cosa può fare una famiglia per spendere meno?

Come ho già accennato si può spendere di meno cercando di fare una spesa oculata, decidendo più o meno un menù della settimana, in modo da prendere gli ingredienti principali che poi si sa che possono essere usati, anziché riempire il carrello di offerte senza avere cognizione di come e quanto si mangerà. La grande distribuzione è strutturata in modo da farci acquistare il più possibile e le merci nei supermercati ci vengono proposte in base a una precisa architettura dello scaffale, a una vera e propria scienza che decide, per esempio, perché la frutta e la verdura stanno all'inizio, perché il sale non lo trovi mai, perché la pasta è a una certa altezza o perché

l'acqua minerale è alla fine degli scaffali. E quindi, quando andiamo al supermercato, dobbiamo essere molto decisi. Il mio ragionamento non è contro la grande distribuzione, sono lì per vendere, siamo noi che dobbiamo essere consapevoli e decidere di usare al meglio il nostro portafoglio che non sempre è così pieno.

## E se qualcosa avanza comunque?

Ci sono tante strategie che si possono attuare e in gran parte le conosciamo, solo che non siamo attenti ad applicarle.

Pensando alla frutta, in particolare, è chiaro che c'è il rischio che deperisca, ma un attimo prima che succeda puoi fare una macedonia, e se poi non puoi fare una macedonia fai una marmellata o la congeli. Ho imparato tutte le soluzioni possibili e immaginabili un po' perché lo "Sprecometro" mi ha dato una mano, un po' perché non occorre avere degli studi particolari, ma semplicemente un po' di attenzione e magari tornare ai vecchi consigli della nonna.

La mia era originaria di Lussino e un giorno mi ha fatto vedere il decalogo dei lussiniani di fine Ottocento, che conteneva quelli che sembrano dei comandamenti. Il primo era "no ste viziare i fioi", seguito da "devi finire tutto quello che hai nel piatto", "bisogna spegnere le luci" o "rivoltare i cappotti" e persino le cravatte. Per finire con una cosa mi ha sempre fatto un po' sorridere: "state attenti alle invidie dei parenti".

Non occorre scoprire l'acqua calda, basta ricordarsi di quegli insegnamenti che abbiamo semplicemente dimenticato.

Inquadra con il telefonino e guarda il video dell'intervista ad Andrea Segré



L'intervista si può vedere anche sulla pagina Facebook di WheelDM e sul sito della UILDM di Udine



## Come consumatori, possiamo fare qualcosa per favorire cambiamenti positivi nella filiera produttiva?

A livello della produzione e della distribuzione è più difficile agire, ma forse come consumatori consapevoli possiamo favorire dei cambiamenti positivi. “Votare” con il portafoglio. Un mio collega dell'università di Torvergata a Roma, Leonardo Becchetti, ha fatto un esperimento. È andato davanti a un supermercato coi suoi studenti e ha proposto ai clienti che entravano di leggere un documento che classificava le aziende produttrici di alimenti in base all'attenzione al lavoro regolare, all'ambiente e alla sostenibilità. Poi li intervistava una volta che avevano fatto gli acquisti per vedere cosa avevano comprato ed effettivamente si è visto che, una volta informati, avevano acquistato prodotti che risultavano più sostenibili, più solidali, più attenti all'ambiente. È così che si vota con il portafoglio, premiando le aziende che si comportano in un certo modo a scapito di altre. La mia scelta è importante e la posso esercitare col mio potere che è quello di acquisto, modificando la domanda posso spingere le aziende a modificare l'offerta.

## L'Agenda Onu per lo sviluppo sostenibile punta a ridurre lo spreco alimentare del 50% per il 2030. È un obiettivo realistico?

Secondo me sì, la riduzione del 50% sullo spreco domestico è assolutamente realizzabile. Il problema dell'Agenda ONU 2030 è che ti dà un obiettivo importante, però poi non ti dice come raggiungerlo e non ti dà strumenti per misurare i progressi. Noi abbiamo provato a riempire questo vuoto con lo “Sprecometro”, che ti dà una metrica precisa, ti fa vedere concretamente i progressi che fai e ti suggerisce come cambiare i comportamenti. Io, che continuo a usarlo, sono entrato a 692 grammi e adesso sono a meno della metà.

## Pensa che le nuove tecnologie potranno aiutarci a sprecare meno?

Un po' sì un po' no. Noi abbiamo fatto un'applicazione come lo “Sprecometro” e come ricercatori crediamo nelle nuove tecnologie. Però, secondo me, più dell'intelligenza artificiale è importante l'intelligenza alimentare, che vuol dire educazione alimentare. Poi usiamo tutta l'innovazione tecnologica, compresa l'intelligenza artificiale, ma alla base, anche per usare questi strumenti in modo consapevole,

deve esserci l'educazione alimentare. Purtroppo nelle scuole si fanno tanti progetti bellissimi, ma non c'è un programma strutturato, è tutto affidato alla buona volontà dei docenti e delle famiglie. Ed evidentemente non basta, se la considerazione del cibo è quella che abbiamo, se i dati sul sovrappeso e l'obesità infantile sono così elevati, se ci troviamo di fronte a tante patologie legate alla malnutrizione per difetto o per eccesso.

## Le tante trasmissioni sulla cucina potrebbero essere un veicolo di informazioni antispreco?

Tempo fa avevo contato una settantina di format televisivi che spadellano in un modo o nell'altro. Se avessi la possibilità, inserirei sempre l'obbligo di fare almeno cinque minuti di educazione alimentare, che in quei programmi non si fa, anche perché si fa spesso competizione, ma la cucina non è competitiva. Anche per questo ho aderito a una campagna che ha fatto un mio amico autore e attore, Alessandro Bergonzoni, che si chiama “Cessate il cuoco”. Eppure ci sono dei cuochi,

degli chef, con cui abbiamo collaborato e che sono straordinari, che invece spadellano di meno e fanno cultura alimentare, anche contro lo spreco. Una è Cristina Bowerman che per altro è la testimonial di quest'anno della campagna “Spreco zero”. Poi



c'è Filippo Lamantia che, per promuovere la dieta mediterranea tra i giovani che non sanno cos'è o pensano che sia molto cara, ha creato una ricetta con la pasta buonissima, facilissima da fare e che costa poco. Un altro che ci è molto amico è Moreno Cedroni.

## Nel suo percorso professionale qual è il risultato che considera più importante, la cosa che le ha dato più soddisfazione?

Mi piace molto il mestiere che faccio e ho avuto anche la fortuna di entrare subito all'università appena finito il dottorato. La soddisfazione più grande è quella di poter insegnare ciò che noi ricerchiamo e proviamo ad applicare ai ragazzi che frequentano l'università. È riuscire a tenerli interessati, a trasmettergli la conoscenza, a discutere con loro. Ogni anno la sfida è più difficile perché io invecchio e loro ringiovaniscono e allora devo adattarmi un po' alle nuove generazioni.



LOVE IS



LUC@RIGONAT



Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
01 mercoledì	01 sabato	01 sabato	01 martedì	01 giovedì	01 domenica	01 martedì	01 venerdì	01 lunedì	01 mercoledì	01 sabato	01 lunedì
02 giovedì	02 domenica	02 domenica	02 mercoledì	02 venerdì	02 lunedì	02 mercoledì	02 sabato	02 martedì	02 giovedì	02 domenica	02 martedì
03 venerdì	03 lunedì	03 lunedì	03 giovedì	03 sabato	03 martedì	03 giovedì	03 domenica	03 mercoledì	03 venerdì	03 lunedì	03 mercoledì
04 sabato	04 martedì	04 martedì	04 venerdì	04 domenica	04 mercoledì	04 venerdì	04 lunedì	04 giovedì	04 sabato	04 martedì	04 giovedì
05 domenica	05 mercoledì	05 mercoledì	05 sabato	05 lunedì	05 giovedì	05 sabato	05 martedì	05 venerdì	05 domenica	05 mercoledì	05 venerdì
06 lunedì	06 giovedì	06 giovedì	06 domenica	06 martedì	06 venerdì	06 domenica	06 mercoledì	06 sabato	06 lunedì	06 giovedì	06 sabato
07 martedì	07 venerdì	07 venerdì	07 lunedì	07 mercoledì	07 sabato	07 lunedì	07 giovedì	07 domenica	07 martedì	07 venerdì	07 domenica
08 mercoledì	08 sabato	08 sabato	08 martedì	08 giovedì	08 domenica	08 martedì	08 venerdì	08 lunedì	08 mercoledì	08 sabato	08 lunedì
09 giovedì	09 domenica	09 domenica	09 mercoledì	09 venerdì	09 lunedì	09 mercoledì	09 sabato	09 martedì	09 giovedì	09 domenica	09 martedì
10 venerdì	10 lunedì	10 lunedì	10 giovedì	10 sabato	10 martedì	10 giovedì	10 domenica	10 mercoledì	10 venerdì	10 lunedì	10 mercoledì
11 sabato	11 martedì	11 martedì	11 venerdì	11 domenica	11 mercoledì	11 venerdì	11 lunedì	11 giovedì	11 sabato	11 martedì	11 giovedì
12 domenica	12 mercoledì	12 mercoledì	12 sabato	12 lunedì	12 giovedì	12 sabato	12 martedì	12 venerdì	12 domenica	12 mercoledì	12 venerdì
13 lunedì	13 giovedì	13 giovedì	13 domenica	13 martedì	13 venerdì	13 domenica	13 mercoledì	13 sabato	13 lunedì	13 giovedì	13 sabato
14 martedì	14 venerdì	14 venerdì	14 lunedì	14 mercoledì	14 sabato	14 lunedì	14 giovedì	14 domenica	14 martedì	14 venerdì	14 domenica
15 mercoledì	15 sabato	15 sabato	15 martedì	15 giovedì	15 domenica	15 martedì	15 venerdì	15 lunedì	15 mercoledì	15 sabato	15 lunedì
16 giovedì	16 domenica	16 domenica	16 mercoledì	16 venerdì	16 lunedì	16 mercoledì	16 sabato	16 martedì	16 giovedì	16 domenica	16 martedì
17 venerdì	17 lunedì	17 lunedì	17 giovedì	17 sabato	17 martedì	17 giovedì	17 domenica	17 mercoledì	17 venerdì	17 lunedì	17 mercoledì
18 sabato	18 martedì	18 martedì	18 venerdì	18 domenica	18 mercoledì	18 venerdì	18 lunedì	18 giovedì	18 sabato	18 martedì	18 giovedì
19 domenica	19 mercoledì	19 mercoledì	19 sabato	19 lunedì	19 giovedì	19 sabato	19 martedì	19 venerdì	19 domenica	19 mercoledì	19 venerdì
20 lunedì	20 giovedì	20 giovedì	20 domenica	20 martedì	20 venerdì	20 domenica	20 mercoledì	20 sabato	20 lunedì	20 giovedì	20 sabato
21 martedì	21 venerdì	21 venerdì	21 lunedì	21 mercoledì	21 sabato	21 lunedì	21 giovedì	21 domenica	21 martedì	21 venerdì	21 domenica
22 mercoledì	22 sabato	22 sabato	22 martedì	22 giovedì	22 domenica	22 martedì	22 venerdì	22 lunedì	22 mercoledì	22 sabato	22 lunedì
23 giovedì	23 domenica	23 domenica	23 mercoledì	23 venerdì	23 lunedì	23 mercoledì	23 sabato	23 martedì	23 giovedì	23 domenica	23 martedì
24 venerdì	24 lunedì	24 lunedì	24 giovedì	24 sabato	24 martedì	24 giovedì	24 domenica	24 mercoledì	24 venerdì	24 lunedì	24 mercoledì
25 sabato	25 martedì	25 martedì	25 venerdì	25 domenica	25 mercoledì	25 venerdì	25 lunedì	25 giovedì	25 sabato	25 martedì	25 giovedì
26 domenica	26 mercoledì	26 mercoledì	26 sabato	26 lunedì	26 giovedì	26 sabato	26 martedì	26 venerdì	26 domenica	26 mercoledì	26 venerdì
27 lunedì	27 giovedì	27 giovedì	27 domenica	27 martedì	27 venerdì	27 domenica	27 mercoledì	27 sabato	27 lunedì	27 giovedì	27 sabato
28 martedì	28 venerdì	28 venerdì	28 lunedì	28 mercoledì	28 sabato	28 lunedì	28 giovedì	28 domenica	28 martedì	28 venerdì	28 domenica
29 mercoledì	29 sabato	29 sabato	29 martedì	29 giovedì	29 domenica	29 martedì	29 venerdì	29 lunedì	29 mercoledì	29 sabato	29 lunedì
30 giovedì	30 domenica	30 domenica	30 mercoledì	30 venerdì	30 lunedì	30 mercoledì	30 sabato	30 martedì	30 giovedì	30 domenica	30 martedì
31 venerdì	31 lunedì	31 lunedì	31 giovedì	31 sabato	31 lunedì	31 giovedì	31 domenica	31 martedì	31 venerdì	31 lunedì	31 mercoledì

# Daniela Campigotto - La sorella



Daniela



## Da quanto vi conoscete?

53 anni.

## Tre aggettivi per descriverlo

Forzuto, generoso, ingegnoso.

## Un suo pregio

Responsabile.

## Un suo difetto

Disordinato nell'archiviare i documenti.

## Un aneddoto su di lui

È ormai tra i pochi che da quasi 40 anni lavora ancora per la stessa azienda.

## Chi è più permaloso?

Penso io.

## Chi chiacchiera di più?

Lui.

## Una cosa che fate assieme

Le festività natalizie.

## Un regalo che vorresti da lui

Fare un viaggio assieme.

## Il suo livello di "rottura" da 1 a 10

6.

## Dove lo manderesti?

In pensione... visto che allungano sempre più i parametri dell'età pensionabile.

## Se fosse un animale, sarebbe...

Un granchio visto che vuole essere anticonformista.

## Se fosse un piatto, sarebbe...

Insalata di wakame.

## Se fosse un personaggio storico o famoso sarebbe...

Mel Brooks/Giulio Cesare.

## Vuoi dirgli una cosa?

Ten dur!



Daniela da piccola al mare

*"Attenti a quei due", indagine semiseria sui rapporti di coppia.*

*Fratello e sorella, moglie e marito, amici o semplici vicini di casa*

*si mettono in gioco con sincerità e autoironia.*

*Per apprezzare al meglio la rubrica, vi suggeriamo di leggere le risposte in parallelo.*



# Tiziano Campigotto - Il fratello



Daniela e Tiziano



## Da quanto vi conoscete?

Dal lontano 1971.

## Tre aggettivi per descriverla

Resiliente, artistica, acuta.

## Un suo pregio

Grande energia.

## Un suo difetto

Troppo testarda.

## Un aneddoto su di lei

Siamo andati a Bolzano per provare un'auto a guida assistita per Daniela, quando siamo arrivati io per trovare il posto ho usato il navigatore, ma ad un certo punto ci ha fatto girare in tondo per 3/4 volte e non riuscivamo a capire dove andare. Quando poi la Dani è salita sull'auto in prova, si è subito cimentata in una gara con un'altra persona ed è arrivata prima, senza mai avere guidato in precedenza, 10 a zero su tutti, anche sul navigatore. :D mitica!

## Chi è più permaloso?

Lei sicuramente... Non c'è dubbio!

## Chi chiacchiera di più?

Sempre lei...

## Una cosa che fate assieme?

Viaggiamo sempre assieme.

## Un regalo che vorresti da lei?

Più che riceverlo mi piacerebbe farne uno io a lei, visto la penuria di assistenti alla persona, mi piacerebbe farle un robot per la vita quotidiana.

## Il suo livello di "rottura" da 1 a 10

Non si rompe, è una roccia.

## Dove la manderesti?

A fare una vacanza per rilassarsi e ricaricarsi.

## Se fosse un animale, sarebbe...

Mi piacerebbe che fosse un uccello, per sentirsi "libera" di librarsi leggera nell'aria.

## Se fosse un piatto, sarebbe...

Forse un pranzo completo.

## Se fosse un personaggio storico o famoso sarebbe...

Giovanna d'Arco, pronta a combattere per gli ideali.

## Vuoi dirle una cosa?

Sì, va bene, "Ad maiora".



Daniela e Tiziano al mare



## Il bacio

“Il bacio” è un'opera di Gustav Klimt esponente della Secessione viennese. Una corrente artistica nella quale possiamo trovare pittori, architetti, artisti che si tolsero dalle belle arti Austriache e fusero tutto il loro sentire per poi esprimerlo nel proprio campo, usando nuove tecniche e nuovi materiali. Essa esprime il mondo interiore e la ricerca di un'arte nuova che risponda allo spirito del tempo e sia in sintonia con il sentire delle persone. L'opera nasce su un prato fiorito quasi irreali, dove, in un intenso e tenero abbraccio, due amanti si baciano. Attornati da uno sfondo oro che li fa risaltare: Klimt fa uso di materiali preziosi qui con foglie d'oro luccicante. Sono entrambi sul ciglio di un dirupo, che può simboleggiare la precarietà dell'amore. Le vesti dorate sono nettamente contrapposte nella decorazione, come la distinzione uomo - donna, anche se gli amanti formano una massa unica. Il sentimento, la passione li stringe, l'atteggiamento delle mani nodose esprime la tenerezza, lui ha la testa china verso il suo viso, mentre l'abbraccia, le carezza il

viso. Lei è in ginocchio e ha i piedi che sembrano aggrapparsi, tanto sono rappresentati contratti. Sembra non voler cadere. L'abito dell'uomo è formato da forme quadrate e rettangolari, bianche e nere e argento, e alcune forme a spirale (tono su tono), che ricordano “L'albero della vita”, un'altra opera di Klimt.

L'abito della donna ha forme circolari, dentro alle quali vi sono altre forme più piccole, molto colorate, che ricordano il prato ai loro piedi. Nei capelli ha dei fiori stellati, mentre il suo compagno ha una corona d'edera, simbolo di fedeltà. Le decorazioni dell'abito della donna simboleggiano la fertilità e quello maschile gli attributi maschili. I personaggi, oltre ai vestiti che indossano, sono avvolti in una coperta dorata. I due amanti sono rapiti dal sentimento, lei ha gli occhi chiusi avvolta dal suo abbraccio che la raccoglie in ginocchio, a differenza di lui, che è in piedi e ricoperto totalmente dalla veste. I motivi sono modellati in gesso e poi dipinti in oro. Anche dalle mani degli amanti traspare la forza del loro gesto.

Klimt dipinge diverse volte questo tema legato all'amore, all'affettività e questo, un olio su tela del 1907 -1908 di 180 x 180 cm, è il quadro più famoso. È esposto attualmente al Belvedere superiore di Vienna, insieme a molti altri quadri di Klimt.

### Il cfanton dal emoticon / L'angolo dell'emoticon



### Riparâ / Protezi / Difindi

Riparare

“No sta taiâ l'arbul che ti à parât da ploë”

“Non tagliare l'albero che ti ha riparato dalla pioggia”



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

Il progetto WheelDM rientra tra le attività di Casa UILDM, uno spazio di aggregazione che per l'anno in corso usufruisce di un contributo della Regione Friuli Venezia Giulia (L.R. 23/2012).





# Non per carità, ma per Giustizia

Un video e una serata per ricordare Tino Chiandetti  
a dieci anni dalla sua scomparsa

È stata una bella serata, ricca di ricordi, di emozioni e di valori. I valori che hanno guidato la vita di Innocentino Chiandetti e che lui ha saputo trasmettere alle persone che, per tante ragioni diverse, hanno incrociato il loro percorso con il suo.

“A dieci anni dalla sua scomparsa - ha spiegato il presidente della UILDM di Udine, Mario Giacomuzzi - ci è sembrato doveroso ricordare una figura di primo piano del volontariato regionale e non solo, che ha dedicato la sua esistenza alla promozione dei diritti delle persone con disabilità”.

Con questo scopo la UILDM ha organizzato il 13 settembre al Centro “Balducci” di Zugliano un incontro dedicato a “Tino” che è stato l'occasione per presentare un video che ripercorre la sua vicenda

umana e professionale, strettamente legata alla storia della UILDM, ma capace di lasciare un segno profondo ben oltre questi confini, come hanno testimoniato le tante persone intervenute all'incontro.

Forte della grande competenza in campo giuridico e normativo, Chiandetti riusciva a confrontarsi con autorevolezza con le istituzioni, inseguendo anche per anni obiettivi concreti e dalle ricadute durature. In questo modo ha avuto un ruolo fondamentale, per esempio, nella nascita del Criba (il Centro regionale di informazione sulle barriere architettoni-

che) del Friuli Venezia Giulia, nell'introduzione nella nostra regione dei contributi per l'acquisto di auto adattate al trasporto di persone disabili in carrozzina o nel varo della legge regionale per la fornitura di “comunicatori alternativi” alle persone che hanno importanti problemi nella comunicazione verbale.

Le testimonianze dei presenti hanno contribuito a rendere ancora più vivo il ricordo di una persona con disabilità “che non considero mai la disabilità una barriera insormontabile” e che si è sempre battuta affinché non venisse offerto “come dono di carità ciò che è già dovuto per obbligo di giustizia”.

A chiudere l'evento è stato il bel concerto del duo Vox Cordis - La voce del cuore: Pier Luca Montessoro e Stefania Indovina, che ha accompa-

gnato i presenti in un suggestivo viaggio musicale tra città e luoghi del cuore.

Sia il video dedicato a Tino Chiandetti, sia la registrazione degli interventi e del concerto si possono ora vedere sul nostro sito e sul nostro canale YouTube.



[www.uildmudine.org](http://www.uildmudine.org)  
[www.youtube.com/  
@UildmUDINE](http://www.youtube.com/@UildmUDINE)





# BOB DYLAN

Viaggio tra i più importanti gruppi e solisti italiani e stranieri

Bob Dylan

“Bisogna essere onesti per vivere fuori dalla legge”

Bob Dylan, cantautore statunitense, ma anche scrittore, poeta, pittore, scultore e conduttore radiofonico è una delle figure più importanti a livello mondiale non solo della scena musicale, ma di quella culturale più in generale. Nel 2016 gli è stato conferito il premio Nobel per la letteratura e la rivista Rolling Stone lo ha inserito al secondo posto nella lista dei 100 miglior artisti di sempre e al primo in quella dei 100 migliori cantautori.

Nato a Duluth, nel Minnesota, il 24 maggio 1941, Dylan all'inizio degli anni Sessanta arrivò a New York per suonare e far visita al suo idolo musicale, il cantante folk, Woody Guthrie, che ispirò i suoi primi lavori. Si fece conoscere esibendosi in vari club del Greenwich Village, e, dopo un primo album, che non ebbe molto successo, nel 1965 pubblicò per la Columbia Records “The Freewheelin' Bob Dylan”, considerato uno dei suoi capolavori e che contiene brani come “Blowin' in the Wind”, una delle sue canzoni più famose diventata il manifesto dei movimenti per i diritti civili degli anni Sessanta negli Stati Uniti. Da allora la sua carriera non si è più interrotta e ha attraversato varie fasi sempre all'insegna del rinnovamento e della sperimentazione.

Dylan, tra l'altro, è stato l'autore nel 1965 del primo singolo di successo con una durata non commerciale (“Like a rolling stone”, oltre sei minuti) e ha pubblicato il primo album doppio della storia del rock (“Blonde on Blonde”, 1966).

La sua è sempre stata una personalità fuori dagli schemi che ha cambiato la figura del cantautore contemporaneo e il modo di fare musica, dando maggior importanza all'espressione dell'interiorità e at-



Bob Dylan e Joan Baez nel 1961 - foto di Rowland Scherman

traversando una gran varietà di generi: dal country al blues, dal gospel al rockabilly, dal jazz allo swing, citando anche musica popolare inglese, scozzese e irlandese.

## Curiosità

Il suo nome alla nascita era Robert Allen Zimmerman, lo cambiò ufficialmente nel 1962 prendendo quello di Robert Dylan, in onore del poeta gallese Dylan Thomas (inizialmente voleva chiamarsi Robert Allen, perché secondo lui suonava come un “re scozzese”). Ma nel tempo Bob Dylan ha usato molti altri pseudonimi: Elston Gunn, Tedham Porterhous, Blind Boy Grunt, Robert Milkwood Thomas, Boo Wilbury, lo scrittore Sergei Petrov e il produttore Jack Frost.

Arrivato a New York durante un freddo inverno come clandestino, leggenda vuole che Bob Dylan abbia vissuto i primi mesi in città come un senzate-to, sfidando le rigide temperature che toccavano punte di -20 gradi. Per uno scherzo del destino tanti anni dopo, nel 2009, è stato fermato dalla polizia, che lo ha scambiato per un clochard mentre girava sotto la pioggia di New York senza documenti.

**La mia classifica personale delle migliori canzoni di Bob Dylan:**

1. *Like a rolling stone*
2. *Hurricane*
3. *Knocking on Heaven's door*
4. *Blowin in the wind*
5. *The times they are a changin*



Bob Dylan and The Band, 1974, foto di Jim Summaria





## Ricordi di piccoli amici



### PIERRE - In ricordo del mio amato cane

Yoram Kaniuk  
La Giuntina 2017

Mi piacerebbe essere una gattara, accudire una colonia felina e vivere in riva al mare.

Ma, per ora, sono una gattofila, vivo in città e il mare è lontano.

Cuscini, tazze, foto, pregiate ceramiche, quadri con dedica hanno arredato le mie case di gatti. Ramon Duarte, Paco, Little Grey Sister, Grisù, Nuvola e Titti, sono stati solo alcuni dei loro nomi, dalle pellicce più svariate e rigorosamente meticce. Due, cinque, undici e anche per venti anni ci siamo fatti compagnia. Loro c'erano sempre e a ricordarli tutti mi commuovo ancora. Adesso, mentre butto giù queste quattro righe, ho quattro occhi che

mi stanno fissando... Ninna e Nanna, due calico, sorelle di sette anni.

Sarà amore? Orecchie diritte e code agitate, ma forse è solo l'ora di crocchette! Poi viene il giorno che ci lasciano, spariscono all'improvviso e non tornano più o rimangono accucciati in un angolo della casa, su quello zerbino che hanno graffiato per anni o in braccio con l'ultima flebo, si lasciano andare a carezze infinite. Vuote le ciotole, vuota la poltrona, il letto, il tappeto, i giochi sotto l'armadio, il davanzale e un po' vuoto anche il cuore... i miei piccoli amici hanno trovato un posto in fondo a un bell'orto, in giardini di città o di campagna. Mi piacciono i gatti e non ho mai avuto un cane e Pierre non è un gatto; ma quando ho avuto tra le mani il libricino di Yoram Kaniuk ho pensato a tutti quegli "umani" che hanno la fortuna di incontrare per un tempo lungo o breve che sia, creature a cui hanno dato anche un nome. Gatti, cani, cavalli, pesci, tartarughe, furetti, conigli..., quei "non umani" che un giorno diventano ricordi. Pierre è, era, il cane della figlia di Yoram ma, come spesso accade in famiglia, un giorno cambia "padrone"...

Una storia commovente, ma non triste, buffa e divertente, un'amicizia durata vent'anni in cui riconoscersi. Pagine poetiche arricchite dai disegni di Karen Lee Vendriger.



*Tutti quelli che hanno vissuto una storia simile la troveranno in questa lettura. L'amore che un animale esprime è totale perché non è soggetto alle complicazioni dell'amore umano. È per questo che abbiamo bisogno dell'amore degli animali. Dalla postfazione di Polo De Benedetti.*



disegno di Alice



# Io, lui, lei e l'asino

Quando a capirti e aiutarti sono la natura e un asino

Antoniette è felice. Fa l'insegnante a Parigi ed ha una relazione con il padre di una sua alunna. L'anno sta per concludersi e sogna un'estate con l'amato. Ma questi le comunica che non può non accompagnare moglie e figlia nelle Cévennes, la catena montuosa nel sud della Francia e con loro affrontare il cammino di Stevenson.

Apro una parentesi storica: era il 1878 quando lo scrittore Robert-Louis Stevenson attraversò, a piedi e con un asino le Cévenne. Il cammino durò una decina di giorni, per un totale di 274 chilometri. Raccontò questo pellegrinaggio assieme a un asino in un diario personale dal nome "Viaggio nelle Cévennes in compagnia di un asino".

Il percorso attraversa alcuni villaggi dove ci si può fermare a riposare e dove poter fare rifornimento. Il tragitto parte dalla regione dell'Haute Loire per arrivare alle Cévennes e si svolge prevalentemente su mulattiere e strade campestri.

È in questi splendidi scenari ambientali che Antoniette arriva, ma non trova l'amato. Oramai, però, ha pagato e non poco per il soggiorno e il servizio e decide di affrontare da sola il cammino in compagnia di un testardo asino di nome Patrick.

Gli inizi non sono facili. Lei è cittadina, non ha mai avuto a che fare con gli animali, e dovrà affrontare situazioni e superare ostacoli mai affrontati. Ma l'asino, seppur testardo, ha anche un'enorme pazienza. Col passare dei giorni e dei chilometri insieme il rapporto tra i due migliora. Durante il cammino lei parla, si racconta, si confida e l'asino, come un esperto psicoanalista, ascolta e a modo suo fa terapia. Lei passa da momenti di euforia ad altri tristi e malinconici. Ci sarà l'episodio di Antoniette che esasperata lo picchierà, ma subito pentita, chiederà scusa. Ci saranno le sue ragliate a sottolineare errori o comportamenti sbagliati.

In uno dei villaggi lungo il cammino incontrerà l'amato e la sua famiglia. Ci sarà l'esilarante scena in cui Antoniette presenterà all'asino il suo amante e lui raglierà sonoramente, come a sottolineare la situazione: lei che finalmente incontra lui, ma lui è con tutta la famiglia.

La moglie di lui sa, ha capito, ci sarà una drammatica passeggiata dove l'asino Patrick con il suo

comportamento "dirà" la sua. Antoniette non se ne rende conto, ma sarà proprio l'asino con la sua presenza, pazienza e fedeltà a cambiarla, a farle capire che questa è la vita, che l'amore può essere impossibile, ma che non si può mai dire, il destino può sempre riservarti sorprese o incontri inaspettati.

Il cammino come percorso di crescita e possibilmente di miglioramento.

Uscito in Francia poco prima della pandemia, il film ha avuto un enorme successo. Antoniette è interpretata da una bravissima Laure Calamy, che per questo film vinse il César come miglior attrice dell'anno. Bravissima e credibile nel dare volto e corpo ad un personaggio complicato dalle tante sfaccettature e toni. Allegra, spensierata, imbranata, pasticciona, arrabbiata, sognante, infantile...

Per tutto il film in scena assieme all'asino. Sono loro i protagonisti e noi facciamo con loro il cammino, attraversando valichi, prati, boschi. Una Natura che diventa assieme all'asino ristoratrice e curante.

La regista è Caroline Vignal, che dimostra come la commedia francese sia in forma. Riesce con bravura, anche grazie ad un'efficace fotografia, ad omaggiare i classici come la scena finale sulle note di "My Rifle, My Pony & Me" utilizzata da Howard Hawks in "Un dollaro d'onore (Rio Bravo)" un film western del 1959.

## SCHEDE DEL FILM

**TITOLO ORIGINALE:** *Antoinette dans les Cévennes*

**REGIA:** Caroline Vignal

**INTERPRETI:** Laure Calamy, Benjamin Lavernhe, Olivia Cote, Louise Vidal, Marc Fraize, Jean-Pierre Martins, Lucia Sanchez, Marie Rivière, François Caron, Luc Palun, Ludivine de Chastenot

**SCENEGGIATURA:** Caroline Vignal

**FOTOGRAFIA:** Simon Beaufrils

**MONTAGGIO:** Annette Dutertre

**MUSICHE:** Matei Bratescot

**ANNO:** 2020







# Rafael Nadal Parera

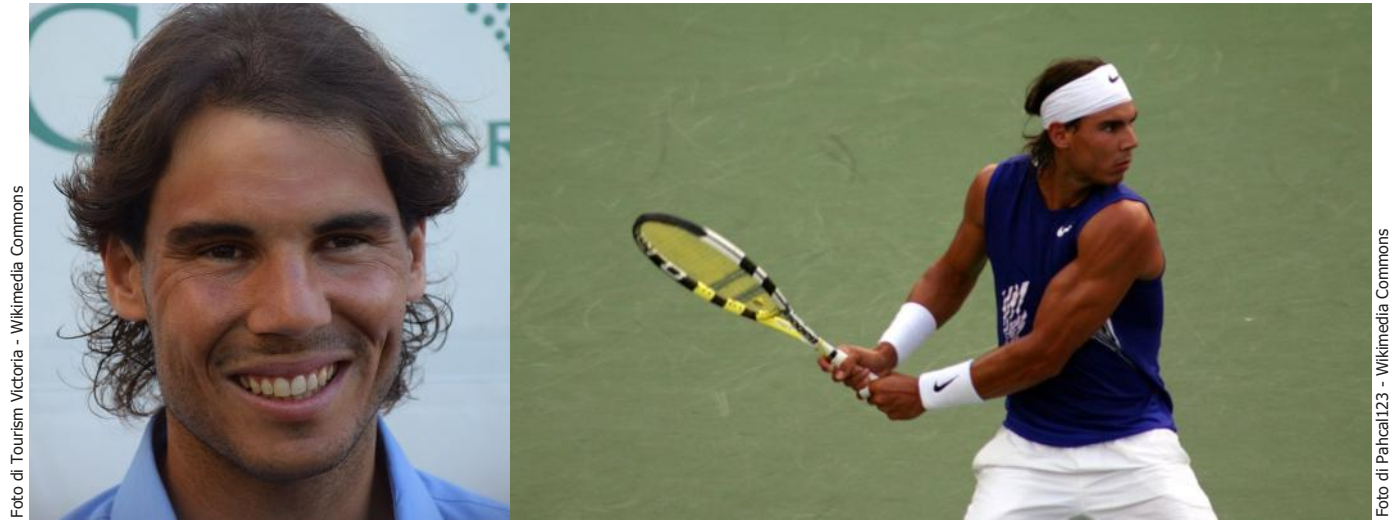


Foto di Tourism Victoria - Wikimedia Commons

Foto di Paitcal123 - Wikimedia Commons

Rafael Nadal nel 2016 e al Master di Cincinnati nel 2008

Rafael Nadal Parera, detto Rafa, è riconosciuto come uno dei migliori tennisti di sempre, nonché uno dei più grandi atleti nella storia dello sport. In carriera ha conquistato 14 Roland Garros (record assoluto), 4 US Open, 2 Wimbledon e 2 Australian Open.

Nadal è nato il 3 giugno 1986 a Manacor, sull'isola di Maiorca ed è nipote dell'ex calciatore Miguel Ángel Nadal, difensore del Mallorca, del Barcellona e della nazionale spagnola. Avendo compreso il talento naturale di Rafael per il tennis, l'altro zio paterno Toni Nadal, ex-tennista professionista, iniziò a farlo giocare quando aveva appena tre anni e fu il suo allenatore fino al 2017.

Nel 2003 conquistò il suo primo titolo Challenger e poche settimane dopo fece l'esordio in un Masters 1000 a Monte Carlo e debuttò a Wimbledon. Nel gennaio 2004 raggiunse la sua prima finale ATP a Auckland, e vinse la finale di Davis contro gli Stati Uniti. Il 2005 fu l'anno della consacrazione con undici tornei conquistati e il primo trionfo in una prova del Grande Slam al Roland Garros, che gli valse il 3° posto mondiale. Nel 2004 vinse gli Internazionali d'Italia, battendo nella finale Federer, dopo più di cinque ore di gioco, in cui Nadal annullò due match point allo svizzero.

La finale di Wimbledon del 2008 contro Federer è considerata da molti la più bella della storia. Per due volte il match fu interrotto dalla pioggia. Vinse Nadal, dopo 4 ore e 48 minuti di gioco ed essersi visto annullare tre match point, di cui due nel tie-break del quarto set. Nel successivo Masters Series

di Cincinnati perse in semifinale contro Djoković, tuttavia, grazie a questo risultato e alla concomitante sconfitta di Federer al terzo turno, Nadal si assicurò l'aritmetica certezza di diventare, dopo 160 settimane consecutive da n° 2, il ventiquattresimo numero uno del mondo del ranking ATP.

Dopo poche settimane, al torneo olimpico di Pechino, Nadal si aggiudicò la medaglia d'oro, primo tennista spagnolo a trionfare in un'Olimpiade.

Nel 2009 vinse contro Federer per la prima agli Australian Open, dopo una maratona di 4 ore e 23 minuti, conquistando il suo primo Slam sul cemento e diventando il quarto tennista a vincere uno Slam su ogni superficie.

Nella stagione 2012 una rottura parziale del tendine rotuleo unita a una contemporanea infiammazione dei tessuti del ginocchio sinistro lo costrinsero al ritiro dalle Olimpiadi di Londra. Nel 2016, ai Giochi Olimpici di Rio, dove Nadal fu portabandiera della Spagna, vinse la medaglia d'Oro nel doppio, in coppia con Marc López.

Complessivamente Nadal ha vinto 110 titoli che lo portano alla posizione numero 6 nella classifica dei tennisti per numero di titoli vinti, 92 solo nel singolare.

Le sue numerose vittorie gli sono valse il soprannome di "Re della terra rossa", superficie sulla quale è stato considerato il più forte giocatore nella storia del tennis.

(continua a pag. 20)



Nel 2021 vicino allo stadio centrale del Roland Garros a Parigi fu inaugurata una statua alta tre metri che lo raffigura.

Dal punto di vista tecnico il suo stile è difensivo, caratterizzato da colpi potenti e carichi di topspin, tirati da dietro la linea di fondo.

Il suo stile è efficace grazie alla velocità, alla resistenza e alla tenuta.

Grazie alle rotazioni è in grado di giocare una drop volley molto efficace. Pur non utilizzando spesso il gioco di volo data la sua attitudine difensiva, le sue qualità a rete hanno raccolto il plauso di addetti ai lavori e di specialisti come McEnroe e Becker.

Il dritto è il suo colpo migliore, effettuato utilizzando la mano sinistra. Il suo gioco è caratterizzato da una tenuta mentale costante durante tutto l'arco della partita.

Al termine della Coppa Davis 2024, Nadal ha ufficializzato il suo ritiro dopo 23 anni di attività. Con 59 successi è in seconda posizione nella classi-

fica delle vittorie dei Big Titles, ovvero i tornei di tennis più importanti e prestigiosi al mondo. Ha vinto 22 Slam, 36 Masters 1000 e 1 oro olimpico nel singolare a Pechino 2008. Nel suo palmarès figurano inoltre 23 ATP 500, 10 ATP 250, 5 Coppe Davis con la Spagna e 2 Laver Cup, oltre a un'altra medaglia d'oro olimpica in doppio a Rio 2016.

Lo spagnolo continua a vivere a Manacor; qui ha anche conosciuto María Francisca Perelló, con cui si è sposata nel 2019 e ha avuto un figlio nel 2022, chiamato a sua volta Rafael.

Nel 2008 Nadal ha fondato un'associazione benefica che porta il suo nome, la Rafa Nadal Foundation, la cui presidente è la madre. Questa Fondazione ha come scopo lo sviluppo di azioni di assistenza sociale e di progetti cooperativi in Spagna e nei paesi in via di sviluppo.

Nella città natale, Manacor, ha fondato anche la propria accademia tennistica, la Rafa Nadal Academy by Movistar, diretta dallo storico coach e zio Toni Nadal. È socio onorario del Real Madrid.

## PERCHÉ WheelDM

“

*Il nome deriva dal termine inglese wheel, che significa ruota, chiaro riferimento alla carrozzella, compagna inseparabile delle persone con disabilità, che si pronuncia uil, guarda caso come le prime tre lettere dell'acronimo UILDM, fortunata coincidenza che non abbiamo esitato un attimo a sfruttare per la nostra "creatura", il cui nome si pronuncia appunto uildim.*

”

# WheelDM

## Non è solo di carta!

Guarda  
il nostro  
sito!



Segui la  
nostra  
pagina  
Facebook!



Gli articoli, le foto, il PDF di ogni numero e molto altro ancora. Inquadra con il tuo cellulare il QR Code o cerca in rete: [www.wheeldm.org](http://www.wheeldm.org) e la pagina facebook WheelDM

Inquadra con il cellulare il codice e segui le indicazioni. Se serve, scarica l'app QR Code reader.

WheelDM è un periodico edito dalla UILDM di Udine ODV, **registrazione al Tribunale di Udine n.13/2022, del 6/12/2022**. È realizzato dai partecipanti al laboratorio sulla comunicazione di Casa UILDM di cui riflette le idee e gli interessi. **Direttore responsabile: Lucia Carrano.**

**Hanno collaborato a questo numero: Diego Badolo, Antonella Budai, Moreno Burelli, Paola Bulgarelli, Giorgia Burtone, Daniela Campigotto, Tiziano Campigotto, Maurizio Cosatto, Silvia De Piero, Elia Filippin, Vladyslav Medianyky, Ivan Minigutti, Luca Pantaleoni, Luca Rigonat, Maurizia Totis e Adriana Zacchetti.**