

MAGAZINE

2024



FAKE

FACT NEWS

A MAGAZINE BY CASALELAB

LO PSICOLOGO DI BASE

di Annalisa Guida
pag. 3 / 4

ACTION WOMEN

di Annalisa Guida
pag. 5 / 6 / 7

PRIDE IN PIAZZA

di Marco Cioffo
pag. 8 / 9 / 10

DIGIUNO INTERMITTENTE

di Dott. Aldo Capoluongo
pag. 11 / 12

LE ELEZIONI DI CASAL DI PRINCIPE

di Casale Lab
pag. 13 / 14



SU DI NOI

Nell'estate del 2016 un gruppo di giovani, cittadini di Casal di Principe, decidono di mettersi in gioco, proponendo attività di formazione e informazione su temi di particolare importanza, coinvolgendo anche gli altri a farlo, come Cittadini Attivi.

Dopo il successo del primo "Corso di Formazione Politica e Cittadinanza Attiva" articolato in diversi incontri, su varie tematiche e problemi attuali, nei quali abbiamo cercato di promuovere una sana e corretta informazione attraverso gli interventi di autorevoli relatori, abbiamo dato vita ad una nuova realtà associativa. In breve, per "formazione politica" intendiamo: **coinvolgere, informare e crescere come individui, appartenenti ad una data comunità con i propri diritti e doveri.**

A nostro parere, per poter essere collettività e quindi Comunità, il cittadino deve poter conoscere e vivere esperienze di volontariato, come esempio di formazione, partecipazione ed aggregazione. Conoscere i meccanismi della Pubblica Amministrazione, conoscere le problematiche legate a temi di particolare sensibilità sociale, varcare la soglia della cultura attraverso la sponsorizzazione di libri e testi di giovani autori e così via.

Casal di Principe, dal punto di vista economico e sociale, è un territorio complesso e difficile, ciononostante, dopo molto tempo nel nostro paese **c'è aria di cambiamento, voglia di legalità e di riscatto**; è in atto un percorso di ricostruzione che parte dalla società civile e noi giovani vogliamo essere protagonisti della rinascita del nostro territorio.

Da tale esigenza nasce **CasaleLab**, un'associazione di volontariato costituita ufficialmente il 2 gennaio 2018 da sette giovani ragazzi, quali soci fondatori. A novembre 2022 conta 39 volontari. L'Associazione ha lo scopo di realizzare le seguenti attività di interesse generale come indicate dall'art. 5 del decreto legislativo del 3 luglio 2017:

- **Promozione e tutela dei diritti umani, civili, sociali e politici**, nonché dei diritti dei consumatori e degli utenti delle attività di interesse generale di cui al presente articolo, promozione delle pari opportunità e delle iniziative di aiuto reciproco, incluse le banche dei tempi di cui all'articolo 27 della legge 8 marzo 2000, n. 53, e i gruppi di acquisto solidale di cui all'articolo 1, comma 266, della legge 24 dicembre 2007, n. 244;
- **Interventi e servizi finalizzati alla salvaguardia e al miglioramento delle condizioni dell'ambiente** e all'utilizzazione accorta e razionale delle risorse naturali, con esclusione dell'attività, esercitata abitualmente, di raccolta e riciclaggio dei rifiuti urbani, speciali e pericolosi;
- **Interventi di tutela e valorizzazione del patrimonio culturale e del paesaggio**, ai sensi del decreto legislativo 22 gennaio 2004, n. 42, e successive modificazioni;
- **Organizzazione e gestione di attività culturali**, artistiche o ricreative di interesse sociale, incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale di cui al presente articolo;
- **Formazione extra-scolastica**, finalizzata alla prevenzione della dispersione scolastica e al successo scolastico e formativo, alla preven-

zione del bullismo e al contrasto della povertà educativa;

- **Promozione della cultura della legalità**, della pace tra i popoli, della nonviolenza e della difesa non armata;
- **Riqualificazione di beni pubblici inutilizzati** o di beni confiscati alla criminalità organizzata.
- **Organizzazione e gestione di attività turistiche di interesse sociale, culturale o religioso**;
- **Organizzazione e gestione di attività sportive dilettantistiche**;

L'anima e lo scopo della nostra associazione sono contenuti nell'art. 2 del codice del Terzo Settore:

"È riconosciuto il valore e la funzione sociale degli enti del Terzo settore, dell'associazionismo, dell'attività di volontariato e della cultura e pratica del dono quali espressione di partecipazione, solidarietà e pluralismo, ne è promosso lo sviluppo salvaguardandone la spontaneità ed autonomia, e ne è favorito l'apporto originale per il perseguimento di finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, anche mediante forme di collaborazione con lo Stato, le Regioni, le Province autonome e gli enti locali."

Gli obiettivi raggiunti in due anni:

- Tre Campagne di raccolta fondi a sostegno della ricerca sulle malattie genetiche rare, di Telethon Italia;
- Due corsi di Formazione Politica e Cittadinanza Attiva, che hanno visto la partecipazione di centinaia di giovani e adulti;
- Attività di volontariato e campagna informativa nel ridurre l'uso della plastica, nell'ambito del progetto "plastic - free people" patrocinato dal Comune di Casal di Principe, in collaborazione con altre associazioni del territorio, ove abbiamo regalato ai più piccoli 100 spille con il logo CasaleLab;
- Presentazione di libri all'interno della sala consiliare del comune di Casal di Principe e presso attività commerciali;
- I edizione della pizza raccolta fondi a favore dell'OIPA (Organizzazione internazionale protezione animali), ove abbiamo acquistato, con il denaro raccolto, cibo e materiale sanitario per i randagi e per autofinanziare le attività dell'associazione;
- Abbiamo raccolto, nella medesima iniziativa, 204 firme per la presentazione di una proposta all'Amministrazione Comunale;
- Iniziativa per favorire il riciclo e lo scambio di libri usati con la coop. Altromodo;
- Abbiamo acquistato giocattoli per bambini a supporto della raccolta organizzata dalla CRI;
- Abbiamo piantato, "nell'ambito dell'iniziativa Piantala" dell'Odv Fenice - crea non distruggere, alcune piantine presso il Parco Don Diana per sensibilizzare i più giovani al rispetto dell'ambiente;
- Supporto alle iniziative dell'Avis;
- Abbiamo supportato le attività della Croce Rossa, Protezione Civile e Caritas durante il periodo di lockdown per le famiglie di Casal di Principe attraverso l'acquisto di beni di prima necessità e uova di Pasqua per i bambini;
- Abbiamo dato vita al nostro giornalino "Fact News" che si propone di far chiarezza su molti temi, ove molto spesso la celerità delle notizie che girano sui social crea confusione e disinformazione;
- Tante e varie le dirette Instagram con autorevoli relatori per approfondire e stimolare l'opinione pubblica ad una buona informazione rispetto alle misure di prevenzione attuate dal Governo centrale;

- Abbiamo avviato il I corso online gratuito di lingua spagnola, con oltre 50 partecipanti;
- Il edizione della pizza raccolta fondi per l'acquisto di mascherine chirurgiche consegnate ai bambini delle scuole elementari di Casal di Principe (508 lavabili e riutilizzabili);
- Tre proposte di iniziativa popolare presentate all'Amministrazione Comunale (raccolte oltre 300 firme);
- Partecipazione al Piano Giovani 2021 con oltre 70 associazioni giovanili, al fine di presentare proposte sui temi ambientali, della sostenibilità e dell'inclusione sociale nella prossima legge di bilancio del Governo per l'anno 2021;

• I edizione del cineforum online;

• Il corso di lingua online gratuito di inglese, francese e spagnolo in collaborazione con il Comitato don Diana;

• In occasione delle festività natalizie del 2020, con il patrocinio morale del comune di Casal di Principe e San Cipriano d'Aversa, abbiamo avviato la raccolta fondi, in collaborazione con l'aps Together, per l'acquisto di giocattoli per bambini da destinare alle famiglie in difficoltà o in isolamento obbligatorio con il supporto della Croce Rossa;

• Abbiamo avviato nei mesi di febbraio 2021 il III corso di formazione e Cittadinanza Attiva, parlando del disagio dei soggetti fragili in periodo di pandemia e del tema dei vaccini;

• In occasione delle festività pasquali abbiamo consegnato 50 uova di cioccolato all'ospedale Santobono - Pausilipon di Napoli e al Sant'Anna e San Sebastiano, nonché, grazie ad una raccolta fondi, con l'aps Together, abbiamo consegnato 25 stoffe porta flebo per il reparto covid pediatrico del Santobono - Pausilipon;

• Partita raccolta fondi in favore dell'Ucraina;

• Corso di Formazione Politica anno 2022;

• Bicicletta "Pedalando nella Storia" novembre 2022;

• Pizza raccolta fondi;

• Contest I.T. Guido Carli di Casal di Principe;

• Festa di Halloween con la CRI;

• Corso di Informatizzazione digitale;

• Giornate di sensibilizzazione;

• Tante le richieste di partecipazione e collaborazione ad altre iniziative;

L'associazione ha come principi ispiratori: **assenza di scopi di lucro, esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale, democraticità della struttura, elettività, gratuità delle cariche associative**, gratuità delle prestazioni fornite dagli aderenti, sovranità dell'assemblea, divieto di svolgere attività diverse da quelle istituzionali ad eccezione di quelle economiche marginali.

L'associazione è regolarmente iscritta all'Agenzia delle Entrate, all'albo comunale delle Associazioni, al registro della Regione Campania degli enti del terzo settore e al RUNTS.

LO PSICOLOGO DI BASE



supporto

sentimenti

consapevolezza

empatia

emozioni

rinascita

Il look down ha portato disorientamento, scompiglio e dolore alle vite di tutti facendo sì che rimanessimo fermi nelle nostre posizioni però ci ha insegnato anche una cosa fondamentale ossia riscoprire il valore delle piccole cose (che poi sono le più belle ed importanti) ed imparare ad apprezzarle. Dopo un lungo periodo di rinunce, costrizioni e sacrifici dovuti all'emergenza epidemiologica per Sars-Cov. 2 entra in vigore una nuova legge che offre alla società una risorsa preziosa ed irrinunciabile: **lo psicologo di base.**

È stata proprio la Regione Campania la prima ad aver istituito tale figura attraverso la legge 3 Agosto 2020 n.35 promossa in vista dell'approvazione da parte della Corte Costituzionale. Il servizio è stato indetto presso le ASL in maniera gratuita allo scopo di innalzare qualitativamente l'assistenza sanitaria territoriale così in tutti i distretti campani vi saranno anche nuove assunzioni già programmate tra questo ed il prossimo anno.

L'iter da rispettare per iniziare questo percorso consiste in pochi e semplici passaggi di cui il primo riguarda la presa in carico da parte del medico competente (ad esempio lo psicologo accoglie la richiesta fatta dal medico di base, dal pediatra o da altro medico specialista).

Il secondo step fa riferimento alla realizzazione di un progetto clinico comprensivo di una diagnosi in cui ci si avvale di strutture pubbliche e private. L'azione dei medici psicologi è vicina a famiglie e comunità; fornisce un primo livello di assistenza accessibile, efficace ed integrata con gli altri servizi sanitari assicurando una rapida presa in carico del paziente. Per l'esercizio di questa funzione, possono scendere in campo i professionisti iscritti negli elenchi provinciali in possesso della laurea in psicologia, specifiche competenze ed attestato di abilitazione rilasciato dalla Regione.

Lo scopo principale è quello di intercettare il peso crescente dei disturbi psicologici della popolazione (che spesso rimangono inespresi) o problemi legati all'adattamento tra cui lutto, perdita del lavoro, disturbi alimentari, separazione, malattia cronica, sindrome ansioso-depressiva, disagi emotivi ed eventi stressanti. A fronte di un'indagine promossa dalla Fondazione Soletterre (che lavora per il riconoscimento del Diritto alla Salute) e dall'Unità di Ricerca sul Trauma dell'Università Cattolica di Milano, è stato drammaticamente

dimostrato che in Italia su 490.000 giovani (dai 14 ai 19 anni di età oltre il 17% ogni giorno pensa che *sia meglio struggersi e farsi del male a causa del dolore che la vita gli provoca.*

Questo risultato agghiacciante impone una grande riflessione ossia che la ricerca ha l'obiettivo di approfondire come gli adolescenti hanno vissuto la pandemia ma anche quali risposte comportamentali, emotive e relazionali sono state date. Dal momento che i giovani sono le persone del domani, sarà interesse primario e di tutti trovare delle modalità sicure affinché i ragazzi siano supportati ed aiutati a ritrovare il proprio benessere mentale. Con l'intervento degli psicologi nel corso degli ultimi mesi si è registrata una diminuzione delle prescrizioni farmacologiche riguardo antidepressivi e tranquillanti. Le famiglie più svantaggiate sul piano socio-economico riescono a fruire di questo servizio recuperando maggiore equilibrio e benessere psichico. Per tale motivo si evidenzia che la terapia psicologica fa parte delle cure più importanti per l'individuo. Molto spesso lo psicologo viene sminuito e screditato in quanto, purtroppo, si sa ancora poco rispetto a tale professione ed anche perché pregiudizi e resistenze culturali a tal proposito continuano ad essere molto forti. Per questo ritengo sia giunto il momento di smuovere e stravolgere false credenze **poiché scegliere di farsi seguire da uno psicologo non significa avere problemi mentali.**

Oggi diventa sempre più difficile prendersi cura di se e concedersi un momento di pausa perché è divenuto alquanto delicato: ciò significa ascolto interiore e saper entrare in connessione con se stessi è qualcosa che spesso pesa perché pone davanti a situazioni che possono rivelarsi scomode, spigolose e che tante volte ci fanno paura. Concentrarsi su una passione che era stata accantonata da troppo tempo o addirittura scoprirla può fare la differenza nella routine e migliorare la qualità della vita. Magari ci sono nuove versioni di noi, un lavoro migliore, dei cambiamenti radicali e qualche risorsa che possediamo ma che non riusciamo a vedere poiché non ne siamo consapevoli eppure la pandemia ci ha fatto comprendere che l'unico momento che esiste è il **presente.** Adesso è l'unica certezza che abbiamo e parlare di un nostro disagio o di qualcosa che non ci fa stare bene con un esperto permette a noi di liberarci dalle emozioni negative che ci pervadono avvicinandoci alla rinascita. In questo modo agia-

mo senza il peso del prima né l'aspettativa del dopo. Sono convinta che la presenza dello psicologo di base rappresenti una vera e propria sfida da affrontare a cui tutti siamo chiamati.

Attualmente anche nel Distretto sociosanitario n.20, quello che accorpa i paesi di Casal Di Principe, San Cipriano D'Aversa, Casapesenna e Villa Literno, è possibile usufruire della psicologia di base (il cittadino interessato si reca presso l'ASL di appartenenza munito di ricetta o di richiesta per iscritto dal medico competente, tessera sanitaria e carta d'identità valida dopodiché gli Uffici addetti procederanno a prenotare la visita).

A cura di Annalisa Guida



ACTION WOMEN



L'importanza della donna nel mondo del lavoro sembra un fatto, ormai, pacificamente riconosciuto. Numerosi sono gli studi che dimostrano come il ruolo femminile, sia in ambito lavorativo che economico ma anche finanziario e sociale abbia un impatto significativo sullo sviluppo e sulla crescita di un Paese.

In Italia la normativa esistente sembra garantire una sostanziale parità giuridica per quanto riguarda le regole di accesso al lavoro unitamente a quelle di svolgimento dello stesso anche se, in un tempo non molto lontano, hanno regnato notevoli disuguaglianze tra uomini e donne a livello di prospettive inerenti la carriera, la qualificazione professionale, la formazione imprenditoriale e la retribuzione non riconosciuta alla pari.

Nel tempo il cammino percorso è stato contrassegnato da numerosi passi in avanti ma la strada da fare per superare disparità, pregiudizi e stereotipi culturali è ancora lunga. La maggior parte delle persone straniere residenti in Italia sono di sesso femminile.

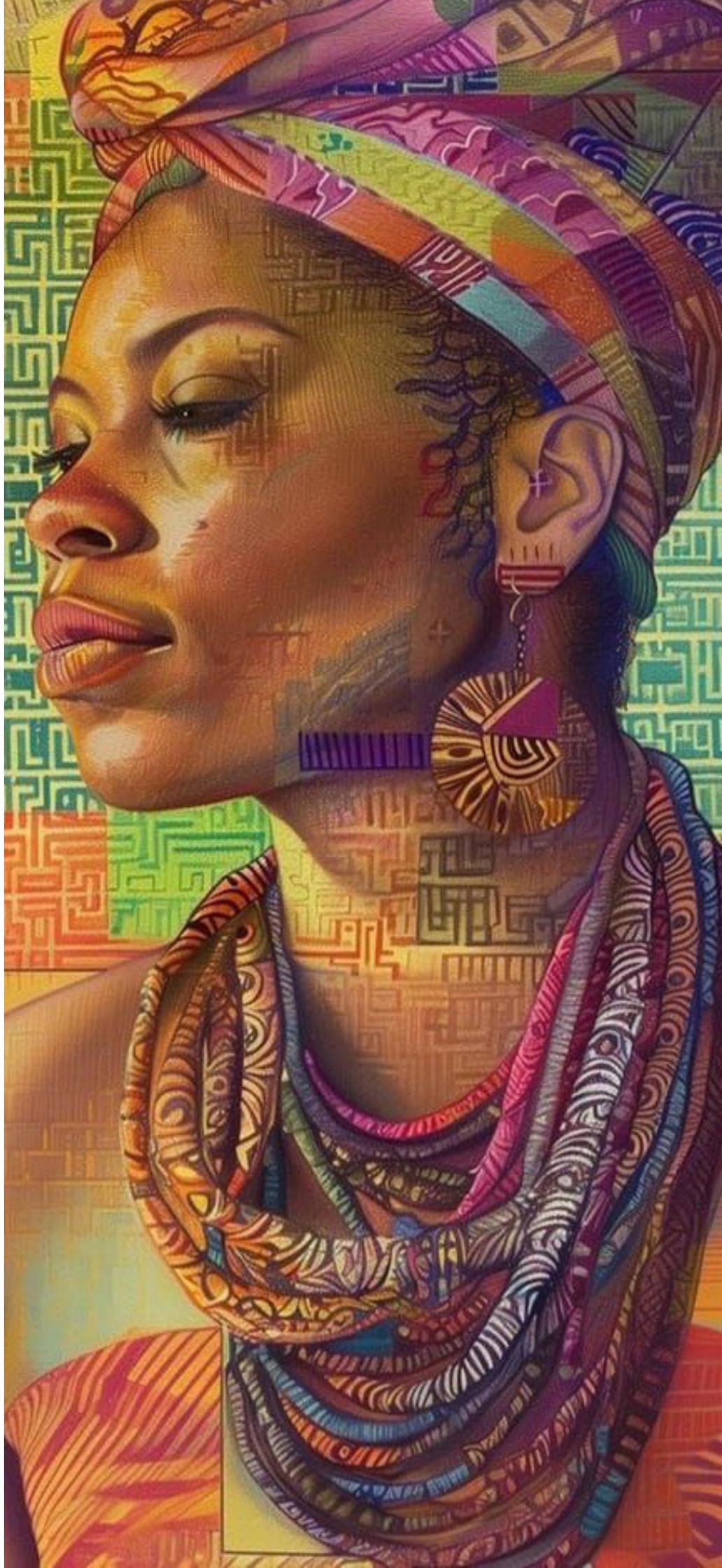
Sul 51,9% di donne oltre 2,6 milioni provengono da diverse zone del mondo tra cui Romania, Albania, Africa e Marocco. Tra queste, più della metà lavorano come collaboratrici domestiche, badanti o addette alla pulizia di uffici e di esercizi commerciali. Nel corso di questi anni sono stati registrati cambiamenti che hanno determinato miglioramenti sulla qualità della vita lavorativa ed extra-lavorativa della donna e di tutto il nucleo familiare con una nuova percezione del se e delle sue possibilità sia ai propri occhi che a quelli delle persone esterne generando prese di parola a cui segue il rafforzamento delle reti sociali. Uno dei percorsi collettivi auto-organizzato in grado di sviluppare emancipazione a livello comunitario e combattere sfiducia ed isolamento è **Action Women in Castel Volturno**. Si tratta di un progetto di sartoria sociale portato avanti da donne africane e italiane che insieme, a partire da un semplice laboratorio di cucito, lavorano e creano (dal 2018) moda sostenibile. È un sogno concretizzatosi sempre di più fino a divenire realtà. Temporary Roots è il nome del marchio tessile che offre alle donne coinvolte l'opportunità di un reinserimento lavorativo facendo emergere le capacità imprenditoriali. Simbolo di Temporary Roots è lo skaf, un accessorio che oggi è molto alla moda ma che per tante donne nel mondo è di uso quotidiano.

In sartoria sociale tutte si impegnano a creare e personalizzare lo skaf, fascia turbante modellabile, che unisce la varietà dei colori e delle stampe del wax africano alla bellezza di tessuti come seta, raso, velluto, tartan e cotone messi in vendita presso il Mercato Meraviglia alle Scalze nel quartiere di Montesanto (Napoli).

Con Action Women le sarte imparano e al tempo stesso si divertono. Il progetto, che quest'anno ha incontrato moltissime donne, continua a svilupparsi mediante labora-

tori, corsi di formazione e rilascio di attestati finali. Tutte le donne che vi partecipano ne sono diventate testimonial attraverso un servizio fotografico realizzato proprio a Castel Volturno da cui sono nate dodici cartoline e dodici parole chiave che raccontano l'intero percorso. Da terra di frontiera per la camorra, Castel Volturno diviene esempio di legalità. La città, ha anche scoperto di essere la prima in provincia di Caserta e la seconda in Campania per numero di beni confiscati alla camorra pari a 111 ossia un vero patrimonio. Questa sartoria sociale nasce da una duplice idea: riscattare la persona che versa in situazioni di disagio socio-economico e riscattare il territorio. Oggi la convivenza tra stranieri ed italiani è ancora tesa ma se nell'ambito di una collettività ci si impegna a lavorare tutti insieme e a venirsi incontro e sotto il profilo dei cambiamenti culturali e sotto il profilo di quelli materiali si può rendere sempre più vera l'esistenza di un mondo migliore che vede nelle differenze nient'altro che la più grande ricchezza.

A cura di Annalisa Guida



PRIDE IN PIAZZA



CELEBRIAMO LOTTA E RESISTENZA



A partire da giugno, in gran parte del mondo iniziano i grandi eventi di marcia e raccolta per le persone della comunità LGBTQIA+, chiamati Pride; i Pride sono momenti di festa e celebrazione della gioia queer e occasioni per poter festeggiare sé stessi e chi è intorno, comunicando a tutti che le persone queer esistono e vivono, ovunque e da sempre. Non esiste che una manifestazione come il Pride possa essere silenziosa o sobria, per poter dire al mondo che questa comunità vive ed esiste, bisogna far rumore, questo ci insegna la storia, chi resta in silenzio non verrà mai ascoltato.

La prima marcia organizzata ad essere definita come (gay) Pride è avvenuto il 28 giugno 1970, un anno dopo gli scontri violenti avvenuti con le forze di polizia in Christopher Street, davanti allo Stonewall Inn, che negli anni Sessanta è stato un luogo di aggregazione per la comunità queer. Gli eventi del 1969 e la conseguente manifestazione del 1970, non sono stati l'inizio del movimento di liberazione della comunità LGBTQIA+, ma una tappa storica importante per la comunità; i movimenti di liberazione iniziano ad organizzarsi agli inizi degli anni sessanta, quando l'amministrazione comunale di New York inizia attivamente a operare una pesante oppressione nei confronti delle persone queer: il comune di New York da indirizzo alla polizia locale di sgomberare tutti i locali in cui le persone queer si riuniscono, impedendo loro di riunirsi e punendo fisicamente qualsiasi atto di ribellione, inoltre si fece in modo che qualsiasi locale che avrebbe venduto alcolici a persone queer, avrebbe perso la licenza necessaria ad operare. In questo modo si è permesso alla mafia di capitalizzare sulla situazione, tanto che la maggior parte dei bar che ancora

servivano alcolici alle persone queer (e che quindi sarebbero diventati punti di ritrovo per la comunità), erano sotto il controllo mafioso.

In questo modo le persone si trovavano tra due fuochi, da una parte lo Stato che impediva loro di esistere e dall'altro la mafia che sfruttava la situazione per poter accrescere la sua influenza nella città. I movimenti di liberazione saranno così protagonisti di varie proteste e manifestazioni, dentro e fuori i locali, tutte violentemente represses dalla polizia locale.

Sull'onda dei movimenti di liberazione nacque, nel 1987, il movimento ACT-UP (AIDS Coalition to Unleash Power), il quale si fece carico della lotta per promuovere la sensibilizzazione e un maggiore accesso alle cure, a tutti coloro che soffrivano di HIV/AIDS; il movimento ha organizzato una serie di proteste e iniziative negli anni compresi tra il 1987 e il 1991, dove i membri del collettivo hanno occupato diversi edifici governativi e di interesse pubblico per chiedere una politica nazionale che si occupasse dell'epidemia che ha ucciso (e uccide) milioni di persone, per educare al sesso protetto e per permettere l'accesso a chiunque ai trial per gli antivirali anti-HIV. In venti anni questi movimenti hanno cambiato il modo di vedere e di approcciare la queerness, nel 1990 l'OMS elimina l'omosessualità dal DSM (manuale diagnostico dei disturbi mentali) e nel 2001 i Paesi Bassi legalizzano il matrimonio egualitario; chi oggi scende in piazza lo fa con lo stesso spirito di quei movimenti che hanno animato la lotta per la parità negli anni Ottanta e Novanta. Imparare dalle lotte che hanno cercato di rovesciare lo status quo, accogliere i Pride e tutte le manifestazioni che si sono tenute fino ad ora e quelle che nei prossimi mesi ci saran-

no, in tutta Italia e nel resto del mondo, diventa necessario per la sopravvivenza di tutti, sia coloro che hanno il privilegio di manifestare sia di coloro che non lo hanno. Alzare la voce è necessario e fondamentale: **la storia ci insegna che il silenzio significa morte.**

A cura di Marco Cioffo

“

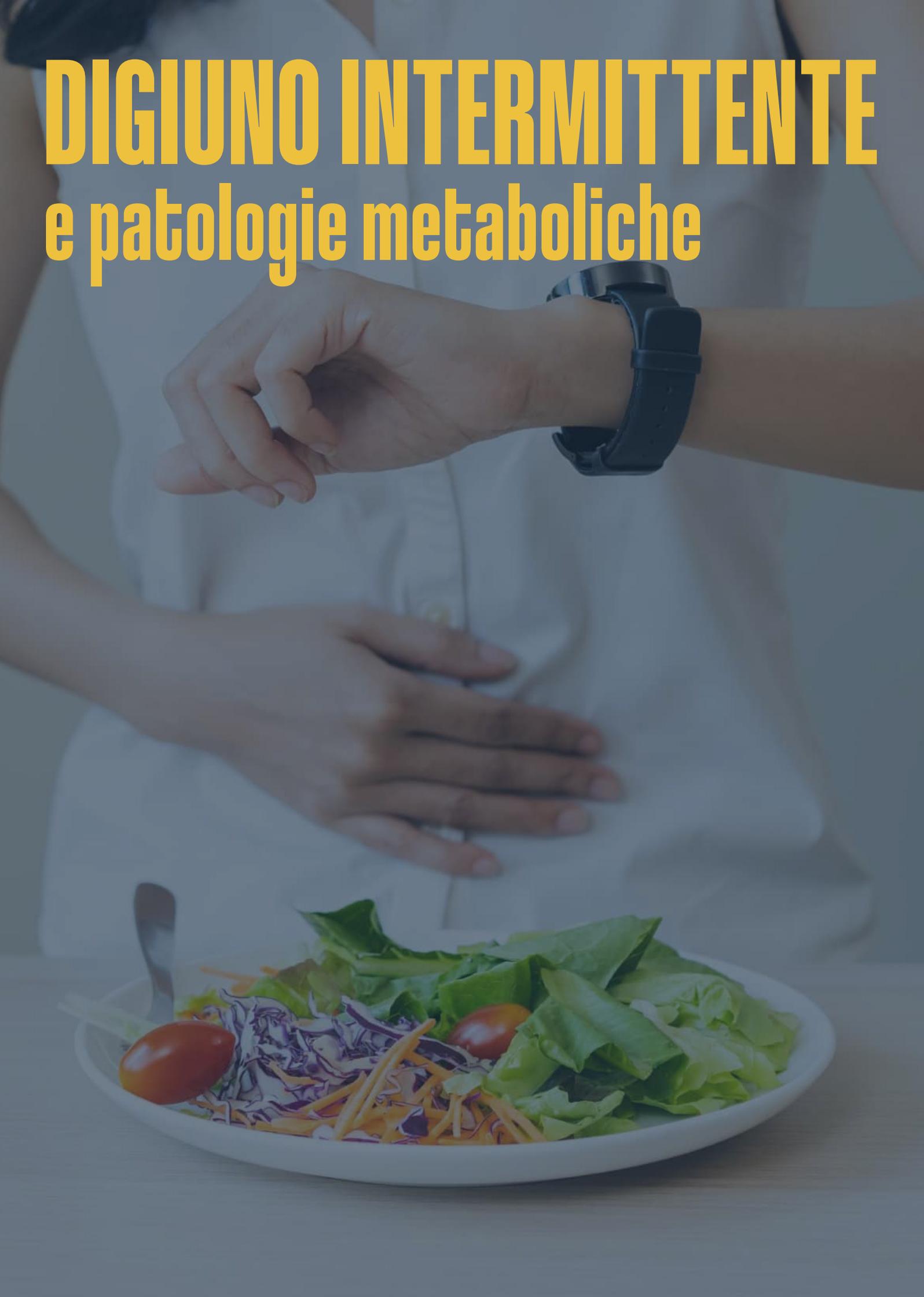
SILENCE

=

=

DEATH

DIGIUNO INTERMITTENTE e patologie metaboliche





Quando mangiamo eccessivamente, si ha un ingorgo metabolico che può causare un aumento del glucosio e dei grassi nel nostro organismo, portando all'insulino-resistenza e, nei casi peggiori, alla sindrome metabolica. Il digiuno intermittente può essere considerato un'arma per ripristinare le funzioni metaboliche. Questo è un regime alimentare in cui si alternano fasi di alimentazione e fasi di digiuno. Non ci sono carenze nutrizionali, ma un cambiamento metabolico e ormonale con effetti positivi sulla salute. Per farvi capire meglio, ecco alcuni benefici:

1. **Aumento della resistenza allo stress.**
2. **Riparazione ed eliminazione di molecole danneggiate (autofagia).**
3. **Miglioramento del metabolismo dei grassi e del glucosio.**

Come potete vedere, questo tipo di alimentazione ha effetti positivi sul diabete, su alcune tipologie di cancro (sottolineo alcune) e su patologie neurodegenerative, come l'Alzheimer e il Parkinson, migliorandone la sintomatologia o riducendo gli effetti collaterali.

Esistono varie tipologie di digiuno intermittente, ma qui riporteremo le due più comuni:

1. Digiuno 5-2: si fanno 2 giorni di digiuno e 5 giorni di alimentazione. Nei giorni di digiuno, o non si assume nessuna caloria, oppure si cerca di assumere un quantitativo minimo di alimenti "smorzafame".

2. Digiuno 16-8, 19-5 e 20-4: in questo tipo di digiuno intermittente si digiuna per 16, 19 o 20 ore e si mangia durante una finestra di 8, 5 o 4 ore. Ecco un esempio di come funziona il digiuno 16-8: partendo dalla sera precedente, inizi il digiuno alle 21:00. Digiuni per 16 ore e poi inizi a mangiare dalle 13:00 fino alle 21:00 del

giorno successivo, che rappresenta la finestra di 8 ore per i pasti.

Il digiuno intermittente può essere praticato da chi è in sovrappeso, da chi si sente sempre al punto di partenza, e dagli sportivi amatoriali che vogliono perdere massa grassa e mantenere quella magra. Tuttavia, non è adatto per le donne in gravidanza e allattamento, i soggetti pediatrici e anziani, e coloro che hanno sofferto o soffrono di disturbi alimentari.

Una piccola curiosità: i musulmani praticano il Ramadan, osservando il digiuno dall'alba al tramonto, astenendosi dal cibo, dalle bevande, dal fumo e dalle attività sessuali, un digiuno intermittente a tutti gli effetti!

*A cura di Dott. Aldo Capoluongo,
@nutrizionista_aldo_capoluongo*

LE ELEZIONI

di Casal di Principe



Casal di Principe ha un nuovo sindaco, l'avv. **Ottavio Corvino**. Dopo dieci anni di amministrazione Natale, il nostro paese avrà un'amministrazione totalmente rinnovata, alla quale facciamo i nostri migliori auguri.

La vittoria è arrivata con il 50,06%, a dispetto del 49,94% che si aggiudica l'avversaria **Elisabetta Corvino**. Un combattimento fino all'ultima scheda, per bene nove voti di scarto il neosindaco si è aggiudicato la poltrona da primo cittadino.

Le realtà sociali del territorio, che animano il nostro paese, osservano con attenzione il susseguirsi degli eventi politici ed è bene sottolineare che in questi anni sono sorte associazioni e cooperative sociali che hanno costruito rapporti di rete e di collaborazione, programmato azioni ed interventi sui temi della dispersione giovanile, della cultura, del senso civico, dell'ambiente ed ecologia, della cittadinanza attiva e così via.

Essendo parte integrante di questo tessuto sociale, ci troviamo oggi in una condizione nuova, con la quale vogliamo collaborare e progettare nuove idee per il prossimo futuro.

Nonostante la rete già esistente tra tutti gli enti del terzo settore si evidenzia la necessità di porre maggiore attenzione ai nostri giovani, lontani e disinteressati dalle vicende della nostra comunità, al tema della microcriminalità organizzata, ai temi della dispersione scolastica, del rispetto delle regole, dell'educazione ambientale, della cultura e ai temi delle condizioni economico – lavorativo, che vivono oggi interi nuclei familiari.

Il Terzo Settore di questa città, e non solo di Casal di Principe, ha dimostrato di saper fare squadra, di saper mantenere rapporti di rete e di collaborazione per il bene comune, di essere responsabili e di credere che un progetto di continuità possa essere possibile.

Chiediamo, quindi, alle forze politiche di avviare da subito un tavolo di confronto, costituire nell'immediato una Consulta del Terzo Settore, maggiore responsabilità e attenzione ai temi sovra esposti cercando di non disperdere l'attenzione su questi temi che, in questi anni, è stata forte e credibile e di continuare su questo percorso comune.

CasaleLab propone:

1. Consulta del Terzo Settore: L'auspicio è la costruzione di una Consulta con tutte le realtà del terzo settore. L'opportunità di ascoltare le istanze dei giovani volontari favorisce e arricchisce il dibattito pubblico sullo stato dei bisogni in cui versa un determinato territorio in quanto le organizzazioni di volontariato sono simbolicamente la risposta ad un'esigenza, laddove la Politica ha fallito. L'intento è coinvolgimento attivo nelle forme di co-programmazione e/o co-progettazione attuate con gli enti pubblici del territorio;

2. Garantire maggiori risorse al Terzo Settore: Investire annualmente un budget in progettualità associative che hanno a cura i temi più delicati del nostro territorio: disagio giovanile inteso come bullismo e cyberbullismo, gioco d'azzardo, dispersione scolastica e mancanza di lavoro giovanile;

3. Disciplina nei rapporti con la P.A.:

Si propone la costituzione di accordi di co-programmazione e co-progettazione tra ETS e Enti Pubblici, anche mediante la costituzione di strutture permanenti di impulso e coordinamento dell'amministrazione condiviso a livello regionale e territoriale. Si riporta qualche esempio: semplificare le regole per progetti di pubblica utilità e incrementarne l'uso come il favorire, attraverso iniziative di varia natura, il decoro urbano o installare beni di interesse culturale (come le nostre cassette dei libri) o incrementare accordi con le Istituzioni per educare i cittadini più giovani alle pratiche del volontariato; favorire e rendere strutturale il contributo dell'ente locale per la realizzazione dei centri estivi coinvolgendo il più possibile i soggetti del terzo settore;

4. Patti educativi di Comunità:

L'ente locale deve agire per combattere la povertà di bambini e minori, povertà intesa anche come esclusione di diritti e opportunità per una crescita futura. Per questo si propongono i Patti educativi di comunità al fine di incrementare il lavoro dell'equipe

multidisciplinare – già esistente presso il nostro ente – direttamente con i protagonisti del terzo settore.

5. Borse di studio per i meritevoli:

Assegnazione di borse di studio in favore degli studenti capaci e meritevoli del nostro territorio, in disagiate condizioni economiche, per tutelare e promuovere il diritto allo studio.

Si potrebbe ipotizzare di destinare le borse di studio ai ragazzi della scuola secondaria di I grado e II grado facendo riferimento all'indicatore della situazione economica equivalente e, ovviamente, tenendo conto della media matematica delle discipline scolastiche.

Un esempio di borsa di studio potrebbe essere una vacanza studio all'estero, corsi professionali con diploma o acquisto di testi e manuali per lo studio universitario e/o professionale;

Congratulazioni al nuovo sindaco di Casal di Principe, dall'associazione CasaleLab. Auguriamo al nuovo sindaco un buon lavoro e confidiamo nella sua capacità di guidare la nostra comunità verso un futuro positivo, con il supporto del e al terzo settore.

*Un sentito ringraziamento al sindaco uscente, **Renato Natale**, per il suo impegno e la dedizione dimostrata durante questi dieci anni. Grazie per ciò che ha fatto per Casal di Principe.*

GRAFICA ED IMPAGINAZIONE

a cura di

Vita De Cicco

