

Novara va bene... una spesa

Mercato
VELA

Mercato
Corso TRIESTE

Mercato
COPERTO

Mercato
Piazza PASTEUR

Mercato
Largo LEONARDI



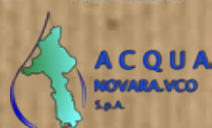
Comune di Novara



FONDAZIONE AMICI
DELLA CATTEDRALE
DI NOVARA



Si ringrazia



Novara val bene... una spesa

A cura di
Emanuela Fortuna

Consulenza e interventi
Daniela Ignacolo
Biologo nutrizionista

Illustrazioni e progetto grafico
Kateryna Veshtak

prodotto da
contemporary
**DiD
ART
LaB**

didartlab@gmail.com
www.contemporarydidartlab.com
www.associazioneartelab.it

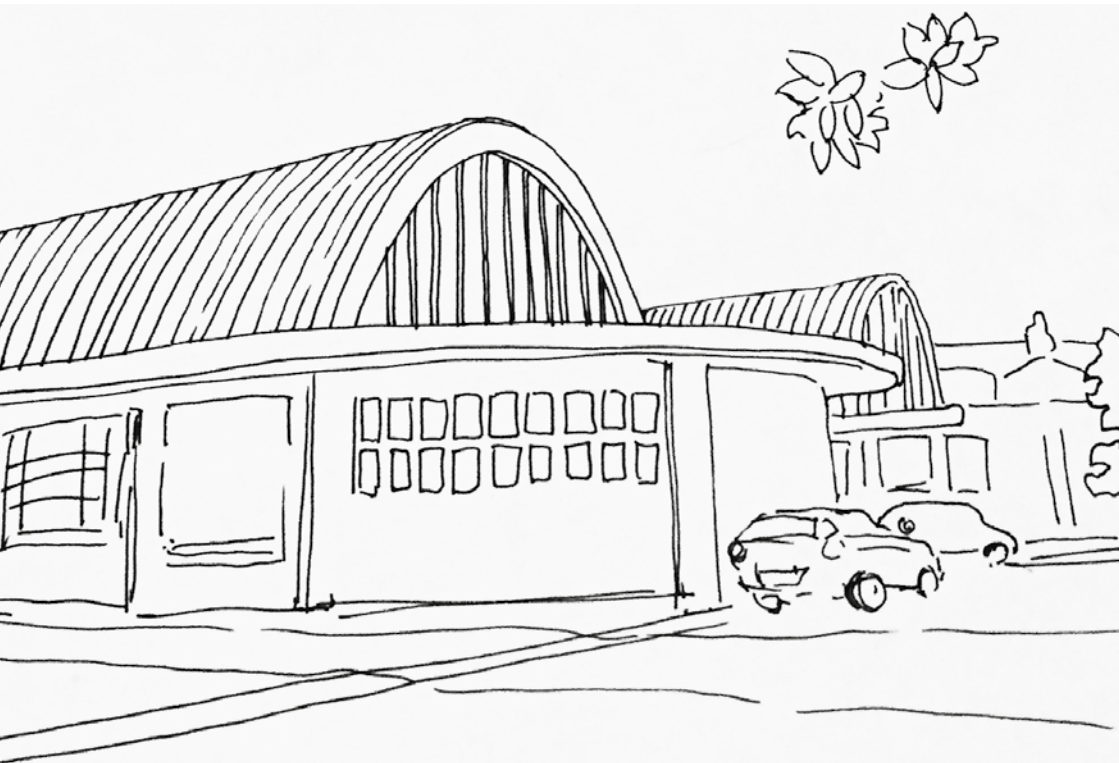
RICETTE DEL BUON VIVERE

Andate al mercato a fare la spesa? Conoscete i mercatini di Novara? Sìiiiiiiiiiiiiiiii? Io ve ne parlo comunque...

un mercato é un luogo dove si comprano tante cose... ci sono i banchi con la frutta e la verdura, con il pane e le focacce, con la carne ed il pesce, con i formaggi ed i salumi. E ci sono anche i banchi con i dolci ed il cioccolato



Al mercato però si possono acquistare anche oggetti per la casa... e poi vestiti per grandi e bambini e fiori, tanti fiori profumati.



Ma al mercato non si compra soltanto. Il mercato é un luogo dove si può passare del tempo con gli amici. Quando entrate in un mercato sentite le voci dei venditori e le voci di chi passeggia in compagnia tra i banchi alla ricerca dei diversi prodotti.

Sapete una cosa importante sul mercato? Al mercato possiamo imparare a fare la spesa e comprare frutta e verdura che fanno tanto bene alla nostra salute. Girando tra i banchi é più facile, infatti, trovare prodotti della natura che siano di stagione e che provengano direttamente dai contadini. In questo modo possiamo scegliere anche di rispettare il corso delle stagioni e di mangiare prodotti più ricchi di proprietà nutritive, in pratica più sani e gustosi.



A tal proposito apriamo una parentesi su cosa vuol dire mantenere il nostro corpo in salute attraverso una sana alimentazione.

Tutto ciò che introduciamo nel nostro corpo svolge un'azione proprio come succede con le medicine quando siamo ammalati. Un'alimentazione a base di cibi molto ricchi in grassi e zuccheri semplici, quindi molto calorici e poco nutrienti rischia di appesantire il nostro organismo e di farlo ammalare.



Gli scienziati ci dicono che mangiare troppe merendine o snack e bere molte bevande zuccherate non ci fa poi così tanto bene, ma ci mette a rischio di incorrere in malattie come il diabete, alti livelli di colesterolo nel sangue (un grasso che può ostruire i vasi sanguigni), problemi al cuore che possono comparire precocemente, ma anche difficoltà nella concentrazione, nello studio e nello sport, oltre che problemi di riposo notturno. Avete mai fatto caso che dopo un pasto particolarmente pesante non si ha voglia di far niente, ma solo di dormire o di stare sul divano? Ecco questo succede perché il nostro organismo fatica a digerire e smaltire quello che abbiamo mangiato e non riesce a farci fare altro!

Cosa vuol dire seguire un'alimentazione sana? Innanzitutto cominciamo da una buona colazione: chi di voi fa colazione tutti i giorni prima di affrontare la giornata? La colazione è importante per grandi e piccini, perché fornisce l'energia necessaria al corpo per partire e vivere la giornata proprio come fa il carburante in una macchina... Una tazza di latte (animale o vegetale, oggi ci sono molte scelte) o uno yogurt o una spremuta di agrumi con dei buoni biscotti o pane e marmellata oppure i cereali che più ci piacciono, possiamo aggiungere della frutta fresca o della sfiziosa frutta secca che troviamo facilmente al mercato. Ciò che importa è cominciare bene, con grinta e gusto!

Impariamo a mangiare frutta e verdura perché sono ricche di vitamine, sali minerali, fibra e perché con tutte le varietà di forme e colori possiamo colorare ed insaporire i nostri piatti. Dobbiamo sapere che il gusto cambia man mano che cresciamo quindi ogni tanto riproviamo ad assaggiare quella verdura che in passato non ci piaceva potremmo scoprire che preparata in un certo modo è buona!

A pranzo e a cena ricordiamo che è importante variare, quindi la pasta, il riso, la polenta, l'orzo, il farro, preparati con sughi leggeri a base di verdure e poi come secondo piatto la carne, il pesce, l'uovo, il formaggio e i legumi accompagnati sempre da verdure.

Non dimentichiamo che un'alimentazione sana va abbinata all'attività fisica e ad uno stile di vita attivo. Ogni giorno bisogna imparare a non essere pigri, a muoversi quanto più possibile. Camminare è il modo migliore per tenersi in forma. Una bella passeggiata di almeno 60 minuti al giorno è un toccasana.

Quanto camminate al giorno? Accompagnare i vostri genitori o i vostri nonni al mercato è già una bella passeggiata tra i tanti banchi colorati. Sapete quanto è grande il Mercato Coperto? circa 5000 mq!!! Provate a contare quanti passi fate... e se ne fate 10.000 allora avete fatto tanta, tanta strada



Ma cosa vuol dire fare attività fisica?

Innanzitutto precisiamo che stiamo parlando di attività “aerobica” cioè quella che fa lavorare i muscoli in presenza di ossigeno.



Vediamo quanti tipi di attività aerobica esistono:

La camminata a passo veloce
una corsa leggera
un bel giro in bicicletta
Saltare la corda
Fare un gioco di squadra in cui si corre
Ballare e fare danza

Oltre a queste attività, ogni giorno possiamo fare delle scelte che ci aiutano a non diventare pigri e sedentari, ad esempio:

Passeggiare con gli amici invece di stare davanti alla tv o al videogioco
Andare al mercato a fare la spesa con i nonni o i genitori
Andare a scuola (o al lavoro) a piedi
Parcheggiare l'automobile più lontano oppure scendere dai mezzi pubblici qualche fermata prima per fare due passi in più
Portare il cane a spasso
Fare le scale invece di prendere l'ascensore o le scale mobili

Quali sono i benefici dell'essere delle persone attive?

Fare attività fisica è un buon modo per socializzare e stare in compagnia; ci fa sentire meglio perché ci dà più energia e resistenza alla fatica, allena il cuore e i polmoni, aumenta la massa muscolare, inoltre ci aiuta a perdere il sovrappeso e a prevenire molte malattie. Ma non è tutto, perché l'attività fisica può essere utile per studiare meglio, infatti migliora la concentrazione a scuola e facilita la memorizzazione delle nozioni ... ci vorrà meno tempo per fare i compiti!!

Quando si mantiene uno stile di vita attivo e si fa tanto movimento, la notte riposiamo meglio e durante il giorno ci sentiamo dei leoni! Infine non dobbiamo dimenticare che chi fa attività fisica mangia in modo sano perché sceglie i cibi più sani per avere l'energia giusta e si mantiene di buon umore!

Ecco abbiamo elencato i vantaggi del mantenersi sempre in movimento, ma per essere più chiari vediamo anche cosa succede con uno stile di vita troppo sedentario... quando si trascorrono tante ore al giorno davanti alla tv o ai videogiochi, o si evitano le occasioni di uscite e passeggiate fuori casa si rischia di diventare sempre più pigri fino al punto che il corpo si affatica e si stanca subito. Questo succede perché i muscoli sono più deboli e aumenta il lavoro svolto dal cuore e dai polmoni, ci ritroviamo quindi con il cuore in gola, il respiro corto e senza fiato.

Niente panico! Rimettiamoci in moto prima possibile e ci sentiremo subito meglio!!





il meno possibile

guardare la TV,
usare il computer
e i videogiochi,
stare seduti per
più di 30 minuti



2-3 volte a settimana

attività
ricreative

golf,
bowling,
giardinaggio

esercizi
muscolari

stretching, yoga,
flessioni, piegamenti,
sollevamento pesi



3-5 volte a settimana

esercizi aerobici
(almeno 20 minuti)

nuotare, camminare
a passo svelto,
andare in bicicletta

attività ricreative
(almeno 30 minuti)

calcio, tennis,
basket, arti marziali,
ballo, escursioni



o ni io no il pi possibile

passare con il cane,
scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece di prendere l'ascensore,
camminare per andare a fare la spesa,
fare giardinaggio,
posteggiare la macchina lontano da casa



Avete mai visto la piramide dell'attività fisica? Eccola qui nel disegno ... ci fa vedere le attività che dovremmo svolgere tutti i giorni il più possibile e man mano che saliamo i gradini della piramide vediamo le attività più elaborate e gli sport che possiamo scegliere di fare durante la settimana, come ad esempio i giochi di squadra tipo il calcio, basket, pallavolo, ma anche le arti marziali, il tennis o il nuoto. A queste si aggiungono il pattinaggio su rotelle o sul ghiaccio, lo skate, lo sci oppure andare in palestra e fare esercizi muscolari più specifici. Come possiamo vedere basta scegliere lo sport che più ci piace perché deve essere divertente e ci deve fare stare bene!



L'attività fisica regolare e la corretta alimentazione sono due facce della stessa medaglia perché per rendere al meglio in uno sport bisogna dare il giusto nutrimento al corpo. La dieta di uno sportivo deve essere equilibrata, completa e adeguata alle sue esigenze. Quando si pratica uno sport il corpo consuma più energia e più acqua e con una corretta alimentazione possiamo recuperare le perdite di sostanze nutritive, migliorare le prestazioni atletiche, aiutare il corpo a riprendersi dallo sforzo. Ricordiamo, dunque, quello che abbiamo detto prima a proposito di una sana e corretta alimentazione e mettiamolo in pratica!

Ad esempio giocate a calcio? Molti di voi sicuramente ci giocano durante l'intervallo a scuola o il pomeriggio con gli amici al parco.



Adesso vi raccontiamo alcune curiosità della squadra del Novara Calcio. Ad esempio... vi sveliamo che a pochi metri dalle porte del Mercato Coperto si trovavano le porte del campo del primo Stadio calcistico novarese. Era in via Lombroso. Non ne rimane più traccia, ma oggi si dislocherebbe tra viale Dante Alighieri e via Ghifetti.



Avete ben capito dove si trovava?

Il Novara Calcio vi ha giocato dal 1912 fino al 1931. Che dite? Per tanti anni vero?

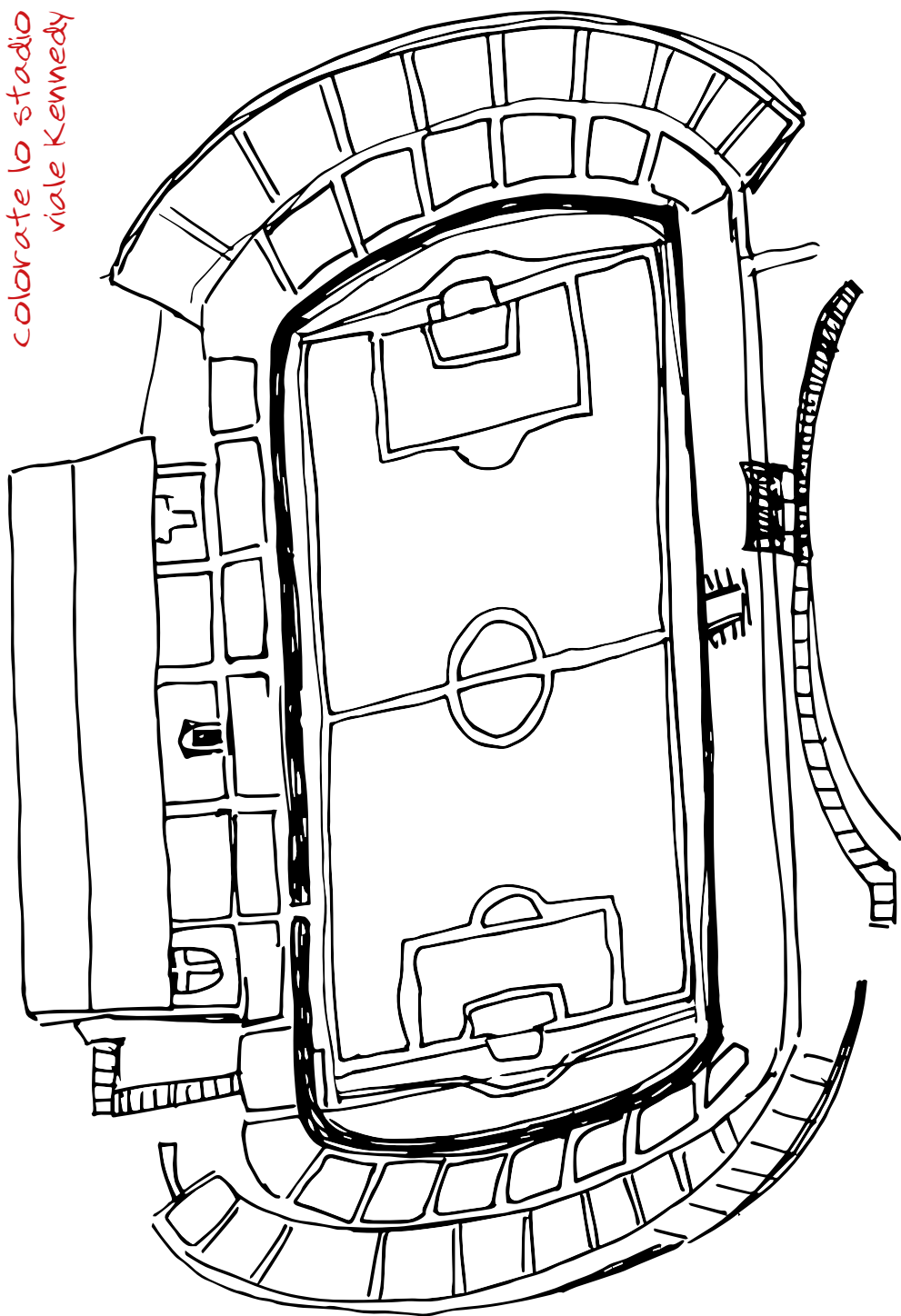
Per la precisione è stato inaugurato il 3 novembre del 1912 con la partita di campionato fra Novara e Torino. Purtroppo il Torino vince per due gol a uno però alla doppietta del terzo dei fratelli Mosso il Novara risponde con il gol di testa del grande Mario Meneghetti: questo è il primo gol ufficiale nella storia del Novara Calcio.

Che cosa c'è secondo voi di diverso in via Marconi oggi rispetto a ieri?

Ve lo sveliamo noi. Dove oggi si vedono le macchine parcheggiate, lungo via Marconi, c'erano gli spalti del secondo stadio comunale e per ben 46 anni si sono sentite le urla dei tifosi della curva azzurra e viste sventolare le bandiere bianco e azzurre del Novara. Era lo stadio di via Alcarotti, inaugurato nel settembre del 1931 con la partita di serie B Novara-Cagliari. È stata una partita più felice rispetto a quella di inaugurazione del Campo in via Lombroso: il Novara vince 1 a 0.

L'ultima partita ufficiale che il Novara Calcio ha giocato nello stadio di via Alcarotti? Lasciateci il tempo per ricordare... ah è vero: è stata l'11 gennaio 1976. Il Novara affronta la Sambenedettese. Il risultato? Un deludente 0 a 0. Da questo momento i tifosi del Novara Calcio si sono spostati in viale Kennedy.

colorate lo stadio
viale Kennedy



Sapete quando nasce il Novara Calcio? Nel lontano dicembre 1908. Allora aveva un nome molto diverso: F.A.S, Football Association Studenti.

A Novara in quei tempi erano presenti piccole realtà calcistiche come la Voluntas, la Pro Scalon, la Ginnastica e Scherma, la Forza & Speranza, il Collegio Gallarini e molte altre rappresentative studentesche. Nel novembre del 1912 i migliori giocatori di queste squadre sono chiamati a formare il Novara Calcio.

Il 3 novembre 1912 il Novara esordisce con una serie di partite, disputate sul campo di via Lombroso. Ricordate che ne abbiamo parlato poco fa? Ricordate il punteggio della prima partita? Io non ve lo dico... se non lo ricordate provate a tornare indietro e rileggete bene il testo

Ci pensate? Una squadra come il Novara nasce da un gruppo di studenti...



Prova a copiare lo stemma del Novara Calcio.
Mi raccomando usa i colori giusti!

Altra domanda... conoscete l'Hockey e la Rotellistica?
Noooooooooooooooooooooooooooo.

Rimediamo subito subito.

Il termine hockey indica uno sport dove due squadre si affrontano cercando di spingere un disco o una palla nella porta avversaria... fino a questo punto è simile al calcio vero? Sì ma c'è una grande differenza: i giocatori non usano i piedi o la testa ma... un bastone!



*abbina ogni disegno
di pattini alle diverse
forme di Hockey.*



Hockey su ghiaccio,
giocato sul ghiaccio
con un piccolo disco
di gomma.



Hockey su pista
(detto anche Hockey
a rotelle), giocato
al coperto con una
palla.



Hockey in-line, giocato
su un campo col
parquet o cemento
verniciato con un
piccolo disco di
gomma.



Sempre su pista è il pattinaggio artistico a rotelle.

Probabilmente la prima forma di pattinaggio è su ghiaccio. Nel Cinquecento nei Paesi Bassi hanno studiato un sistema per potersi spostare più agilmente sulle spesse lastre di ghiaccio che ricoprivano ampi spazi: sono nati così i pattini!!!

Sconosciuta è invece l'origine dei pattini a rotelle, così come anche il nome del loro inventore. La prima data legata ai pattini a rotelle, che si ricordi, è il 1743: in quell'anno i pattini a rotelle fanno la loro primissima apparizione durante un'esibizione su di un palcoscenico di Londra.

Quando una persona si avvicina allo sport del pattinaggio artistico a rotelle, deve imparare le basi per poter eseguire degli esercizi più complessi. Questi esercizi sono le basi che danno stabilità e padronanza del pattino, passi spinta e il passo incrociato ed esercizi che aiutano nell'equilibrio e nella stabilità.

Durante le esibizioni gli atleti eseguono anche dei salti. Provate a saltare... ecco ora immaginate di fare dei salti sui pattini a rotelle. Non è così facile? No, ma se vi allenate sarete in grado di "volare"



Proviamo a dirvi come tutti gli atleti sui pattini a rotelle imparano a fare un salto.

- 1.Preparazione: la serie di movimenti utili a posizionarsi per saltare
- 2.Caricamento: la serie di movimenti utili a prendere potenza per sollevarsi più in alto possibile ed eseguire il numero di giri richiesti. Ops non vi avevamo detto che non basta sollevarsi da terra con un salto ma ci si deve anche girare mentre si salta.
- 3.Stacco: l'istante nel quale il pattino stacca da terra
- 4.Volo: la fase aerea è la fase nel quale l'atleta assume la vite (Vite= posizionamento delle gambe incrociate per permettere il giro da compiere durante il volo)
- 5.Atterraggio: il momento in cui l'atleta torna a terra
- 6.Uscita o arrivo: la serie di movimenti che concludono il salto (piegamento del ginocchio e arrivo tenuto più tempo possibile)

Un altro sport di squadra è la Pallavolo. Ci giocate a scuola? Si usa sempre una palla come nel Calcio ma non si deve mai farle toccare terra! E qui non ci sono le porte, ma una rete nel mezzo del campo. Anche qui c'è però un giocatore che si chiama *Libero*. Per lui ci sono regole speciali diverse dagli altri giocatori in campo. Come lo riconoscete in campo? È semplice: indossa una maglia di colore diverso da quelle dei suoi compagni di squadra, in modo da essere riconoscibile.

Il libero ha la caratteristica di giocare solo in seconda linea ed è specializzato nella ricezione e nella difesa.

Alcune curiosità



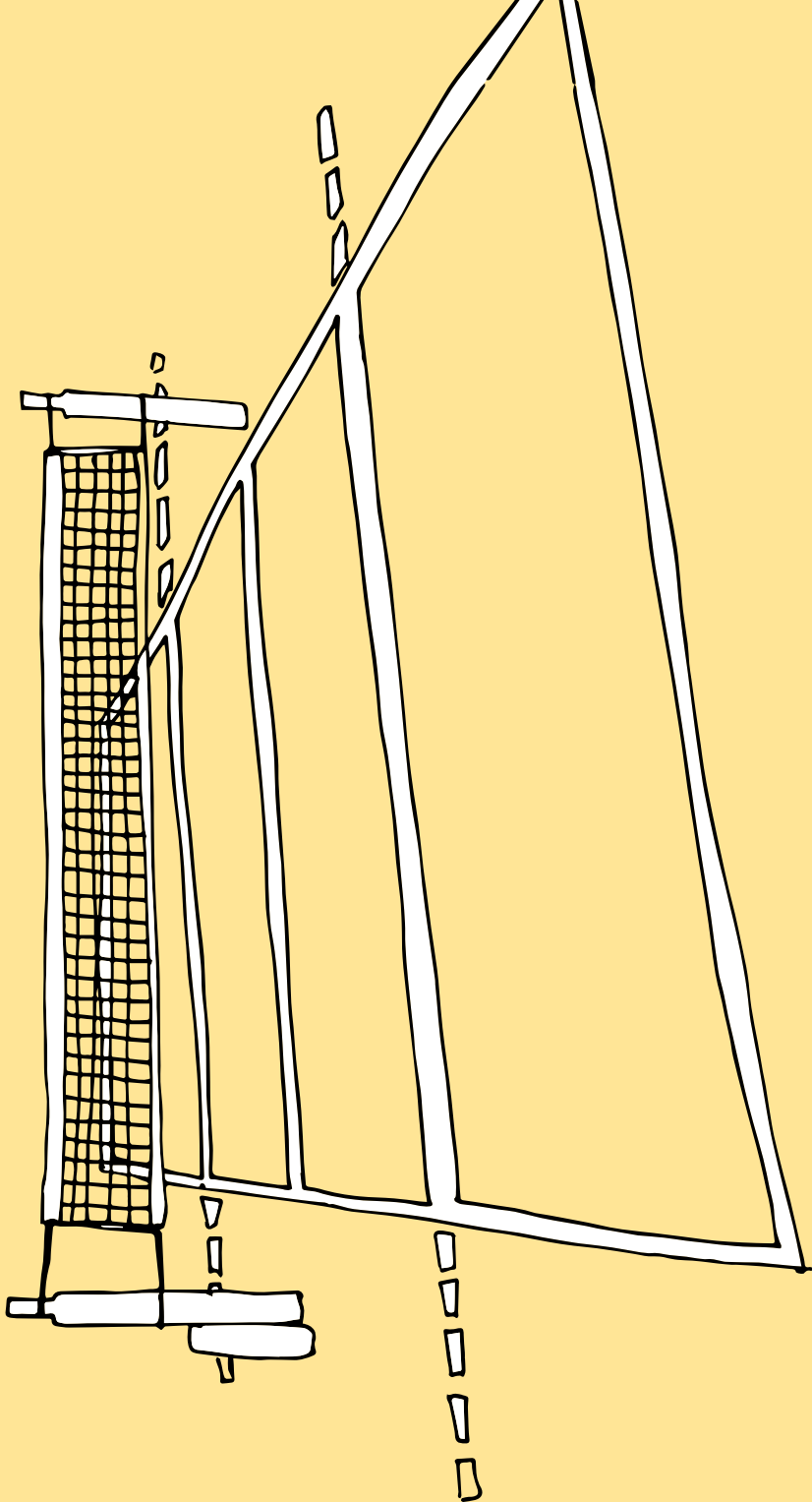
Già nell'antichità esistevano giochi con la palla che possono essere considerati i predecessori della pallavolo. In Germania fu introdotto nel 1893 un gioco chiamato *faustball*. L'invenzione della pallavolo, come viene giocata oggi, risale ufficialmente al 1895. Chi ne è l'inventore? Il signor William Morgan, istruttore di educazione fisica presso un college dell'YMCA di Holyoke, nel Massachusetts (Stati Uniti). Il 9 febbraio 1895 Morgan raduna alcuni insegnanti nel college di Springfield per la dimostrazione di un nuovo sport, da lui chiamato *Minonette* (da *minon*, miccio, che era stato il nome di un gioco con la palla praticato da nobili e dame due secoli prima in Francia). Con l'aiuto di due squadre composte da 5 membri, tra cui il sindaco e il comandante dei vigili del fuoco di Holyoke, si dà inizio ad un nuovo gioco sportivo con caratteristiche profondamente diverse dagli altri sport in voga a quel tempo.

Una caratteristica davvero singolare che possiamo elencarvi? Non prevedeva il contatto fisico tra i partecipanti, per cui la destrezza, la prontezza dei riflessi, la capacità di concentrazione e l'agilità sono più importanti della pura forza, qualità fino ad allora fondamentale nelle attività sportive.

Il 10 marzo del 1896 Alfred F. Halstead cambia il nome di *minonette*, un po' troppo femminile, in *volleyball* (letteralmente *palla sparata*).

In Europa il gioco della pallavolo arriva durante la prima guerra mondiale, importata dalle truppe americane. Ah già le date della prima guerra mondiale. 1915-1918.

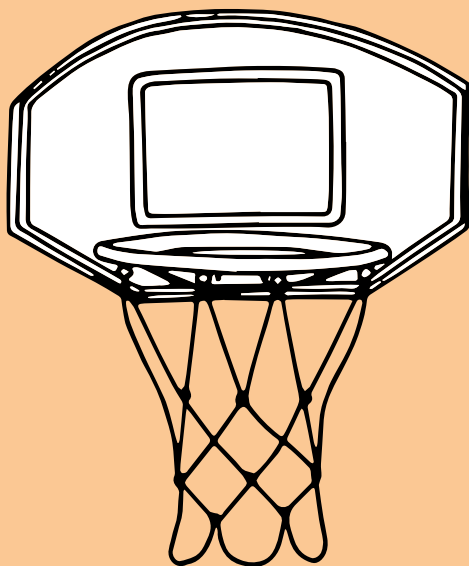
il campo da pallavolo



Ed ecco un altro sport... La pallacanestro!

È stata inventata dal dottor James Naismith, professore di educazione fisica canadese. Nel 1891 Naismith lavorava presso la YMCA International Training School di Springfield, nel Massachusetts. Gli venne chiesto di trovare uno sport per tenere in allenamento, durante la stagione invernale, i giocatori di football in alternativa agli esercizi di ginnastica.

Il 15 gennaio 1892 Naismith pubblicò le regole del gioco: è la data di nascita ufficiale della pallacanestro. La prima partita ufficiale venne disputata in nove contro nove il 20 gennaio e terminò 1 a 0 grazie al canestro di William Richmond Chase. Il canestro fu applicato all'altezza della tribuna, come canestro usavano un cesto di vimini e quando la palla entrava si usava una scala per riprenderla.



con quale pallone si gioca a pallacanestro?

Siamo alla fine del nostro percorso. utilizzate
Questa pagina per raccontare cosa vi piace del
vostro sport preferito

Uno sport per tutti... i gusti



Presso gli spazi dell'oratorio della Madonna Pellegrina ha oggi sede la società sportiva San Giacomo Novara. Qui inizia il nostro percorso tra le diverse offerte sportive che quest'area offre. La San Giacomo non prepara solo atleti ma soprattutto giovani che imparino il rispetto degli altri, la coscienza dei propri limiti, l'umiltà e la fedeltà nell'impegno, la riconoscenza per chi ripone in noi la propria fiducia. Con queste premesse gli atleti proveranno il gusto di giocare, di divertirsi e sviluppare la propria crescita in armonia con se stessi e con gli altri.

La San Giacomo non è solo Calcio ma anche il Volley, il Basket e le discipline di Rotellistica! Ogni sport insegna il rispetto per sé e per gli altri e la disciplina ed aiuta a mantenerci in salute.

G.S.R. San Giacomo
Segreteria
Viale Giulio Cesare, 378/a
28100 - Novara
Tel/Fax: 0321- 455330
www.sangiacomonovara.com

Dal sito Polisportiva San Giacomo

Nel 1951 alcuni parrocchiani, seduti in una trattoria, stimolati da Don Aldo Mercoli espressero il desiderio di far giocare i propri ragazzi in una vera squadra appartenente alla Parrocchia e fondarono una società che venne iscritta al "Torneo Ragazzi".

La Sportiva, così veniva semplicemente chiamata, divenne il luogo di ritrovo per i bambini e i giovani del rione, che cosa c'era di più bello che poter giocare in una vera squadra.

La nascente associazione venne chiamata San Giacomo in onore del santo commemorato in una capelletta votiva vicina al campetto dell'oratorio ed ebbe il sostegno incondizionato dell'allora giovane parroco Don Giacomo De Giuli.

Dopo anni di partecipazione a vari tornei nei diversi enti di promozione sportiva, nel 1983, la dirigenza decise di iscrivere la società alla F.I.G.C. (Federazione Italiana Giuoco Calcio), ricevendone successivamente l'autorizzazione a diventare Scuola Calcio per svolgere attività di formazione per il Settore Giovanile.

Nel 1988, al fine di dotarsi di una forma autonoma gestionale che meglio potesse consentirle di perseguire i fini istituzionali, il consiglio direttivo, deliberò e approvò un nuovo statuto, individuando nelle linee guida delle associazioni Onlus i principali punti di riferimento.

Attualmente la scuola Calcio San Giacomo è formata da uno staff composto da una cinquantina di persone tra allenatori, dirigenti, Direttori sportivi, magazzinieri, arbitri, e amici che gratuitamente e a vario titolo, prestano il loro tempo alla formazione sportiva di circa 180 atleti suddivisi in 10 squadre, dai Piccoli Amici fino agli Allievi.



Associazione Vecchie Glorie Novara Calcio

via Dante Graziosi, 1
28060 Granozzo con Monticello
tel 0321.5550306

Novara Calcio Spa

via Dante Graziosi, 1
28060 Granozzo con Monticello
tel 0321.55501
info@novaracalcio.com
www.novaracalcio.com



Associazione Vecchie Glorie
Novara Calcio

Centro olistico di discipline bio-naturali

vicolo della Caccia 2/b

28100 Novara

Tel: 333.3123083

info@centrogong.it

www.centrogong.wix.com

centro culturale
gong

Eurytmica

**associazione per lo sviluppo
e la diffusione delle Artiterapie**

Cell: 338 4044123

info@eurytmica.it

www.eurytmica.it

 **Eurytmica**
Associazione Culturale
Veneziana di Promozione Olistica
per lo sviluppo e la diffusione delle Artiterapie

Nucleo GAIA Italia

Federica Bertelegni

Tel.: +39 340 951 0950

nucleogaiaitalia@libero.it

fedebertelegni@yahoo.com.br


NÚCLEO GAIA
Italia
Progetto olistico itinerante

Il FONDO NUARES promuove le iniziative di sostegno ad attività socioassistenziali e salvaguardia di beni storico/artistici che abbiano come localizzazione il territorio del comune di Novara.

AIUTATECI AD AIUTARE

Il vostro contributo finanziario esclusivamente progetti riguardanti il territorio del comune di Novara. Chiunque volesse donare a favore del FONDO NUARES, può farlo con:

BOLLETTINO POSTALE

sul conto corrente n. 18205146

indicando nella causale "FONDO NUARES"

oppure con bonifico presso:

BANCO POSTA

Codice IBAN IT63T0760110100000018205146

a favore della Fondazione della Comunità del Novarese onlus
indicando nella causale "FONDO NUARES"

Tutte le donazioni godranno dei benefici fiscali previsti dalle normative vigenti

