

## VALTROMPIA E LUMEZZANE

## Villa Carcina

## A Cogozzo si impara a curare l'orto

Mercoledì dalle 14 alle 18 è in programma «Ortoaperto», l'iniziativa, lanciata dall'Orto solidale di Cogozzo in via Fiume Mella. Gli operatori forniranno

istruzioni e aiuto ai volontari per la sistemazione dell'orto. Sono necessari guanti di lavoro e scarpe chiuse e la partecipazione è aperta e gratuita ad ogni età. Per consentire una buona organizzazione dell'evento è necessaria l'iscrizione al 3494650200. In casi di pioggia lavori rimandati.

## Marcheno

## Domani lo spiedo per «Andrea vive»

Domani il comitato «Andrea vive» organizza dalle 12 il consueto spiedo d'asporto alla sede degli alpini di via Rinaldini. Il ricavato andrà a sostegno del progetto.



**Concesio, prevenzione.** Martedì in biblioteca alle 20.30 l'incontro di prevenzione sull'invecchiamento delle articolazioni, a cura del dottor Andrea Malvicini.



**Lumezzane, al planetario.** Domani alle 16 al planetario una proiezione sotto la cupola a cura di Mario Benigna dal titolo «Alla scoperta del cielo stellato».



**Concesio, laboratorio.** Mercoledì dalle 16.30 alle 18 la biblioteca festeggia il compleanno di Gianni Rodari con il laboratorio per bambini «Sbagliando s'impara».

# Per vivere in forma fino a cent'anni arriva l'Università del benessere

## Dal 24 ottobre parte il progetto di Civitas che ha fatto rete con varie realtà della Valle

## Valtrompia

Amedea Ziliani

La salute non è solo assenza di malattia organica ma una serenità a 360 gradi che si può ottenere con stili di vita sani, cultura e prevenzione.

**Si parte.** Aprirà le sue porte per la prima volta il 24 ottobre l'Università del benessere, un progetto desiderato dalla società Civitas della Valle Trompia e realizzato grazie al supporto ai 18 Comuni della Valle, la Comunità montana, Ats di Brescia, l'Asst Spedali Civili, l'Università degli studi di Brescia, la Fondazione comunità bresciana e la fondazione Erminio Bonatti, l'associazione Officina culturale Triumplina, la Rete bibliotecaria bresciana e la Provincia. «La salute e il benessere dipendono da una serie di fattori che coin-

volgono ogni aspetto della nostra vita - hanno spiegato la dottoressa Maria Caccagni e Daniela Dalola, presidente e direttrice di Civitas-. L'Università del benessere affronterà, in ogni suo incontro, le tematiche chiave del creare la salute e mantenersi sani il più a lungo possibile, così come imparare a prendersi cura di se stessi e degli altri».

Una sinergia forte e collaborante che ha così creato una università itinerante: 15 incontri gratuiti e aperti a tutti in 15 comuni valtriumplini, curati dalla direzione scientifica del dottor Pierangelo Guizzi, in cui si tratteranno tematiche comuni e trasversali a tutto il territorio. Lotta ai tumori e ambiente, patologie cardio-respiratorie, nutrizione, melanomi, diabete, prevenzione femminile ma anche cyberbullismo, educazione sentimentale ed emoziona-

**Si tratterà di una facoltà itinerante: 15 incontri gratuiti e aperti a tutti in 15 comuni valtriumplini**

le. «Abbiamo raccolto quella che era una necessità per il territorio della Val Trompia. Un territorio che, anche se perfettamente incluso nella Sanità cittadina, da sempre ha trascurato la salute a favore del lavoro. È proprio in questa valle che si riscontra la percentuale maggiore di tumori così come, in passato, la percentuale di maggiori suicidi -ha spiegato il dottor Guizzi-. Non deve essere più così e la strategia della prevenzione è sempre vincente e sarà possibile grazie agli interventi di medici e docenti riconosciuti a livello nazionale. Il fare cultura abbatte muri e, fattore non di meno importanza, diminuisce i costi a carico della società». Una Università, quella del benessere,

che sta già pensando al suo futuro oltre agli incontri già in programma che vuole ampliare la sua offerta formativa con una serie di corsi specifici, come quello sulla nutrizione, e una serie di campagne di prevenzione a presidiale tutto il territorio. Il primo incontro, «Litigare fa bene? Il conflitto come occasione di crescita», si terrà giovedì 24 ottobre a Sarezzo alle 20.30 al teatro San Faustino di via IV novembre con Daniele Novara e Francesca Stefana. //



**Presentazione.** Da sinistra, Pierangelo Guizzi, Daniela Dalola, Samuele Alghisi, Massimo Ottelli e Maria Caccagni

## Dal cibo alle varie malattie fino alla corretta postura

## Il calendario

Dopo l'incontro del 24 ottobre a Sarezzo, gli appuntamenti con l'UniBen continuano: il 7 novembre Sala Consiliare di Bovezzo «Patologie cardio-respiratorie», 21 novembre Sala Civica di Caino «Cibo, salute e sostenibilità»,

il 5 dicembre a Villa Glisenti di Villa Carcina «Lotta ai tumori e ambiente», il 16 gennaio Sala Consiliare di Gardone «Abbasso la pressione!», il 30 gennaio al Centro civico culturale di Brione «Internet, genitori connessi per ragazzi naviganti», il 6 febbraio al Forno di Tavernole «Il melanoma, conoscerlo, prevenirlo e curarlo». Il 27 febbraio alla Biblioteca di

Marcheno «Crescere sani, alimentazione e postura nel bambino», il 5 marzo nella Sala Consiliare di Pezzaze «Emozioni in gioco», il 19 marzo nella sede della Croce Bianca di Lumezzane «Guerra al diabete», il 2 aprile nella Biblioteca di Concesio «Ginecologia e donna». Il 16 aprile alla «Don Milani» di Nave «Tutto troppo presto, educazione sentimentale nell'era di internet», il 23 aprile alla scuola «Oriana Fallaci» di Polaveno «La salute... questione di vita». Tutti gli incontri alle 20.30. //

## Un «Piccolo studio» per imparare a recitare e non solo

## Lumezzane

L'iniziativa è nata grazie all'impegno dell'educatrice Clara Bonomi



**Teatro.** Clara Bonomi

Nella valle bresciana dell'industria per eccellenza fiorisce anche un laboratorio teatrale, con sede nel Centro giovanile di San Sebastiano.

L'iniziativa è nata grazie all'impegno Clara Bonomi, educatrice teatrale, diplomata all'Accademia professionale «Sdm» (Scuola del musical) di Milano e al Crt (Centro ricerche teatrali) di Varese. Prende vita così il Piccolo studio teatrale, aperto a corsi divisi per fasce d'età.

Tutti attori? No, recitare, modulare i gesti, aprirsi ad una dizione senza inflessione (e che inflessione, nell'irsuto aspirato di Lume!) saper usare il corpo dà più armonia personale, senza escludere l'assaggio del palcoscenico. Comunque sia, Clara Bonomi è pronta ad acco-

gliere bambini dai 6 ai 10 anni per il «gioco-teatro» ottimo per educare al lavoro di squadra; adolescenti dagli 11 ai 14 anni con un percorso pensato per ragazzi, acquisire disinvoltura e consapevolezza del proprio corpo; giovani dai 15 ai 25 anni per apprendere le basi del teatro, sperimentarle, approfondire le biomeccaniche del teatro, il linguaggio e la tecnica vocale, attività su un testo specifico.

Infine la novità, tutta al femminile, per over 25 che potrebbe svolgersi anche al mattino mentre i bambini sono a scuola. Insomma, il laboratorio (anche se, per la verità, il regista locale Michele D'Aquila tiene corsi analoghi in e fuori valle) spinge verso un ingentimento personale se è vero, come diceva il guru della pediatria, Benjamin Spock, che si comincia a «recitare» fin dalla più tenera età, ma ora si può... perfezionare.

E non è un caso che a Lume vi siano sei compagnie teatrali di notevole livello. Per info: piccolostudio.teatrale@gmail.com. //

EGIDIO BONOMI

## Partita «Vers e us», la cultura coniugata in salsa valgobbina

## Lumezzane

Per il futuro si pensa a coinvolgere sempre più le associazioni e le realtà locali

Con la rassegna «Vers e us», dedicata alle produzioni musicali e teatrali delle realtà culturali valgobbine, si è aperta una stagione ancora più ricca del passato. Un calendario ricchissimo diviso tra teatro, canto, passaggi musicali, laboratori, presentazioni di libri e danza. La maggior parte degli spettacoli si tiene all'Odeon. «Abbiamo gettato però le basi per una collaborazione anche con teatri parrocchiali, come con

l'Astra di Sant'Apollonio, dove le due bande di Lumezzane presenteranno un concerto unico in omaggio dell'amicizia con cui da alcuni anni collaborano» sottolinea l'assessore alla Cultura Lucio Facchinetti.

Il programma di «Vers e us» si arricchisce ogni anno, a dimostrazione della bontà dell'iniziativa. «Sono legato alla rassegna - continua Facchinetti - in quanto il titolo venne creato nel

1999 quando ero sindaco, con un format in cui i rappresentanti artistici di Lumezzane sono protagonisti. Dal momento che anche la nostra lingua dialettale ne fa parte con qualche spettacolo, non escludo che

dal prossimo anno trasformeremo il titolo in «Verh e uh», proprio della nostra parlata».

La collaborazione tra amministrazione e associazioni, si concretizza anche sulle locandine di presentazione: sia quella della stagione teatrale dell'Odeon che quella di «Vers e us», hanno in copertina un quadro dei componenti dell'associazione Amici dell'Arte.

«La collaborazione instaurata con tutte le associazioni - ricorda Facchinetti - non è solo per fornire una serata di passatempo ai cittadini, sia essa dedicata al canto o al teatro. Il valore di tutto sta invece nella responsabilità, che va al di là del divertimento in quanto le proposte hanno sempre una connotazione lumezzanese».

Da tre anni la rassegna si apre con la consegna del premio Cesare Zanetti, ai migliori attori e ad uno spettacolo della stagione precedente. Nel 2019 la giuria ha indicato Francesca Belussi ed Eros Venturini e la compagnia Pentadramma. //

AS