



Visto!

Periodico di informazione della sezione di Siena - numero GIUGNO 2024
Sezione Cavaliere Attilio Borelli - Viale Cavour, 134 - Siena
Tel.0577 46181- e-mail: uicsi@uici.it –Sito: www.uicisiena.org



A SIENA DA 27 ANNI PER AIUTARE LE DONNE OGGETTO DI VIOLENZA

INTERVISTA ALLA PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE "DONNA CHIAMA DONNA" ROSSANA SALLUCE

di Enza Pipitone

La violenza contro le donne è un fenomeno diffuso e devastante che persiste in molte parti del mondo e si manifesta in molteplici accezioni. La mancanza di accesso alle risorse economiche ed educative, nonché la persistenza di norme culturali dannose che giustificano o minimizzano la violenza, contribuiscono alla sua diffusione. Gli esperti sostengono che per combattere la violenza contro le donne sia necessario un impegno individuale, ma anche comunitario e governativo, che sia essenziale educare la società al rispetto, promuovere la parità di genere e rafforzare le leggi e le politiche che proteggono le vittime e puniscono gli aggressori. Ma non basta. Bisogna creare spazi sicuri e accessibili dove le donne possano cercare aiuto e supporto senza paura di giudizio o ritorsioni.

Fortunatamente le organizzazioni non governative, i centri di assistenza e le linee telefoniche di emergenza svolgono un ruolo vitale nel fornire assistenza alle vittime e nell'educare la società sulla prevenzione della violenza di genere.

Ne parliamo con Rossana Salluce, presidente di *Donna Chiama Donna*, associazione fondata nel 1997, Centro Anti Violenza (CAV) di Siena e dell'area senese, prima associazione nata in questo territorio ad occuparsi di disagio e di violenza di genere che ha come obiettivo il contrasto di tutte le forme di violenza, incluse quelle

fisiche e sessuali per donne e minori, a cui rivolgiamo le seguenti domande.

Quali sono i principali fattori che contribuiscono alla persistenza della violenza contro le donne nella nostra società?

“La violenza maschile contro le donne (fisica, psicologica, sessuale, economica) è tanto diffusa e frequente da essere considerata una violazione dei diritti umani (convenzione di Istanbul) e una forma di discriminazione di carattere strutturale.

Tale annoso fenomeno ha connotazione culturale e come tale è molto diffuso e trasversale alle società e ai territori, radicatissimo nei contesti familiari e nelle pratiche delle routine quotidiane, dove persistono mentalità e stereotipi fertili alla riproduzione delle disegualianze e delle violenze.

La cultura patriarcale e ricca di stereotipi, di cui la nostra società è intrisa, rappresenta il fattore principale e determinante da cui trae origine la violenza, pertanto solo attraverso un'attività di prevenzione ed educazione si può cercare di debellare il fenomeno e le sue conseguenze”.

Quali sono le sfide più significative che le donne affrontano nel segnalare casi di violenza e cercare aiuto?

“Il percorso di uscita dalla violenza prevede diverse sfide per le donne: l'acquisizione della consapevolezza di essere vittime di violenza, l'inizio dei percorsi giudiziari,

affrontare tutta una serie di difficoltà pratiche e di vita (la mancanza di lavoro, di un'abitazione), la vittimizzazione secondaria cioè la vittimizzazione che le donne subiscono attraverso la risposta delle istituzioni e degli operatori a cui la stessa si è rivolta per chiedere aiuto . Il compito dei centri antiviolenza, come

Donna chiama Donna è proprio quello di accogliere le donne e aiutarle a superare il trauma e riconquistare la propria autonomia e autodeterminazione”.

In che modo la cultura e i media possono influenzare le percezioni e le risposte alla violenza contro le donne?

“Abbiamo detto che la violenza di genere è un problema culturale pertanto l'attività dei media è fondamentale, soprattutto in una società social come la nostra. Dovrebbero contribuire alla decostruzione degli stereotipi di genere e non lasciarsi influenzare dagli stessi, partendo anche dall'uso di un linguaggio corretto. Dovrebbero partecipare all'attività di educazione al rispetto e alle relazioni sane vista la loro forza comunicativa. Ancora oggi non di rado si leggono articoli impregnati di stereotipi e giudizi che contribuiscono ad una vittimizzazione della donna”.

Quali misure concrete possono essere adottate a livello individuale, comunitario e governativo per prevenire e contrastare la violenza di genere?

“La convenzione di Istanbul impone ai Paesi firmatari (tra cui l'Italia) di attuare politiche di prevenzione, sostegno e repressione del fenomeno, mettendo a disposizione risorse per rafforzare le reti territoriali, per contribuire alla formazione degli operatori della rete, per attività di sensibilizzazione sul tema della violenza e degli stereotipi e per sostenere con aiuti materiali le vittime”.

L'augurio che ci facciamo è che i diversi attori coinvolti, dalle istituzioni governative alle organizzazioni non governative, passando per la società civile, possano collaborare in modo efficace per affrontare e risolvere il grave problema della violenza contro le donne.

Solo attraverso un impegno concertato e coordinato si potrà garantire un futuro più sicuro e dignitoso per tutte le donne, promuovendo una cultura di rispetto e parità di genere.

Consigli di lettura

di Antonio Garosi

IL MIRAGGIO

di Camilla Läckberg, Henrik Fexeus.

Si tratta dell'ultimo libro della serie in tre parti con protagonisti Mina e Vincent: la prima agente di polizia facente parte di una squadra specializzata nella soluzione di casi molto complicati, il secondo mentalista vive facendo spettacoli di magia, e occasionalmente collabora con la polizia per la soluzione di casi particolarmente complicati.

Lui in particolare per le sue spiccate doti nella soluzione di rebus viene da qualcuno ritenuto addirittura in grado di leggere nel pensiero.

Mancano pochi giorni a Natale quando il ministro della giustizia riceve un inquietante lettera di minacce, da quel momento comincia per lui un inesorabile conto alla rovescia verso il giorno fissato per la sua morte, Mina e la sua squadra vengono incaricati delle indagini, tuttavia il giallo continua ad infittirsi quando delle ossa umane vengono ritrovate sotto i tunnel della metropolitana, così la polizia decide di rivolgersi al più famoso mentalista della Svezia per venire a capo del caso.

In parallelo con il caso da risolvere il romanzo vive anche della storia d'amore, che poi proprio amore non è, tra i due protagonisti principali che vivono ognuno con la propria famiglia, uno manca all'altro nei mesi in cui rimangono separati, non riescono a cercarsi accampando una o l'altra scusa, sta di fatto che quando lavorano insieme stanno bene e anche molto!

Cosa nascondono le profondità della capitale Stoccolma? Cosa nascondono le profondità dell'animo umano? Chi vuole uccidere il ministro?

Tutte domande a cui occorre che Vincent e Mina diano una risposta.

Volete sapere come va a finire? Volete sapere se i protagonisti potranno avere a un futuro insieme? Non vi resta che leggere il libro, poi se vi piace c'è un'intera trilogia da vivere intensamente...

I titoli degli altri due libri sono nell'ordine: Il codice dell'illusionista e la setta.

Gli autori: Camilla Läckberg è una delle più famose scrittrici di gialli del mondo, a inizio carriera venne addirittura definita la nuova Agatha Christie, ha scritto numerosi libri gialli che hanno dato vita anche a serie televisive.

Henrik Fexeus è un famoso mentalista studioso di ipnosi e psicologia, esperto di comunicazione non verbale, anche lui autore di numerosi libri editi anche in Italia.

Camilla e Henrik firmano così una trilogia incalzante dai numerosi intrecci, polizieschi e mentali che invitano il lettore a proseguire nella lettura per arrivare al più presto alla soluzione del caso.

Buona lettura!

Consigli utili

dalla redazione

<https://ilsalvante.it/2024/05/14/aumentano-le-spiagge-bandiere-blu-lelenco-completo/>

AUMENTANO LE SPIAGGE BANDIERE BLU, L'ELENCO COMPLETO

di Anna Gabriela Pulce - 14 Maggio 2024

Il prestigioso riconoscimento delle Bandiere Blu per il 2024 si prepara a sventolare su un numero senza precedenti di località costiere italiane: 236 località premiate, 10 in più rispetto all'anno precedente. L'elenco completo

La 38ª edizione delle Bandiere Blu vedrà sventolare il vessillo su ben 485 spiagge, segnando un aumento significativo di 27 nuove località che vantano un mare eccellente per 4 anni consecutivi. Questo rappresenta circa l'11,5% delle spiagge premiate a livello mondiale, un risultato che riflette l'impegno incessante delle comunità locali e delle autorità competenti.

Sebbene il numero totale di approdi turistici premiati dalla Foundation for Environmental Education (Fee) sia leggermente diminuito, passando da 84 a 81, la qualità e l'impegno rimangono inalterati. La Liguria si conferma in testa alla classifica con 34 località, nonostante la perdita di due Bandiere, seguita dalla Puglia che sale a 24 e dalla Campania e Calabria, entrambe con 20 Bandiere.

Requisiti per ottenere le Bandiere Blu

La distinzione delle Bandiere Blu è assegnata alle località costiere che soddisfano una serie di rigidi criteri ambientali e gestionali. Tra i requisiti fondamentali per ottenere questo prestigioso riconoscimento:

Educazione Ambientale e Informazione

- Informazioni sul Programma Bandiera Blu e altri eco-label FEE devono essere affisse.
- Devono essere offerte almeno 5 attività di educazione ambientale ogni anno.
- Informazioni sulla qualità delle acque di balneazione devono essere affisse.
- Devono essere fornite informazioni sui delicati ecosistemi locali e siti culturali.
- Deve essere disponibile una mappa della spiaggia con indicazione dei servizi.

- Deve essere affisso un codice di condotta relativo all'uso della spiaggia e delle aree circostanti.

Qualità delle Acque

7. La spiaggia deve rispettare i requisiti di campionamento e frequenza relativamente alla qualità delle acque di balneazione.

- Devono essere rispettati gli standard ed i requisiti di analisi relativamente alla qualità delle acque di balneazione.
- La spiaggia deve conformarsi alle direttive sul trattamento delle acque reflue e sulla qualità delle acque di scarico.
- Devono essere rispettati i requisiti di Bandiera Blu per i parametri microbiologici e fisici e chimici delle acque.

Gestione Ambientale

11. Deve essere istituito un Comitato di gestione della spiaggia.

Non conosci il Salvagente? Scarica GRATIS il numero con l'inchiesta sull'olio extravergine cliccando sul pulsante qui in basso e scopri cosa significa avere accesso a un'informazione davvero libera e indipendente

Si! Voglio scaricare gratis il numero di giugno 2023

- Devono essere rispettate tutte le normative relative alla ubicazione e al funzionamento della spiaggia.
- Le aree sensibili vicino alla spiaggia devono essere gestite per garantire la conservazione degli ecosistemi.
- La spiaggia deve essere pulita e mantenuta in ordine.
- Devono essere promossi mezzi di trasporto sostenibili nell'area circostante la spiaggia.

Servizi e Sicurezza: 16. Devono essere disponibili personale e attrezzature di salvataggio sulla spiaggia.

- Deve essere presente un equipaggiamento di primo soccorso.
- Devono essere predisposti piani di emergenza per casi di inquinamento o rischio ambientale.
- Devono essere attuate misure di sicurezza per la tutela dei bagnanti e garantito libero accesso al pubblico.
- Deve essere disponibile una fonte di acqua potabile sulla spiaggia.

Questi criteri riflettono l'impegno delle località costiere italiane per la sostenibilità ambientale e la promozione di uno stile di vita rispettoso dell'ambiente, offrendo ai

visitatori esperienze indimenticabili in un ambiente sicuro e protetto.

L'elenco completo delle spiagge Bandiera Blu

Abruzzo

Chieti

- Francavilla al Mare – Piazza Adriatico, Piazza Sirena
- Ortona – Lido Saraceni, Ripari di Giobbe
- Fossacesia – Fossacesia Marina
- Vasto – Vignola/San Nicola, Punta Penna, San Tommaso
- San Salvo – San Salvo Marina

L'Aquila

- Villalago – Spiaggetta di Villalago
- Scanno – Spiaggetta di Scanno (località Acquevive), Parco dei Salici

Pescara

Pescara – Riviera Nord/Centro, Riviera Sud

Teramo

- Martinsicuro – Spiaggia di Villa Rosa, Spiaggia di Martinsicuro
- Alba Adriatica – Spiaggia d'Argento
- Tortoreto – Spiaggia del Sole
- Giulianova – Lungomare Zara, Lungomare Spalato
- Roseto degli Abruzzi – Lungomare Sud, Lungomare Nord, Lungomare Centrale
- Pineto – Villa Fumosa, Corfù, Torre Cerrano, S. Maria a Valle Sud, S. Maria a Valle Nord, Pineto Centro, Pineta Catucci – Lungomare dei Pini
- Silvi – Arenile Sud, Lungomare Centrale

Basilicata

Matera

- Bernalda – Lido di Metaponto
- Pisticci – Marina di Pisticci
- Policoro – Lido Nord e Sud
- Nova Siri – Lido

Potenza

Maratea – Santa Teresa/Calaficarra, Macarro/Illicini/Nera, Castrocuco/Secca di Castrocuco, Acquafredda

Calabria

Catanzaro

- Sellia Marina – Località Ruggero/San Vincenzo – Sena/Jonio – Rivachiarà
- Catanzaro – Giovino
- Soverato – Baia Dell’Ippocampo

Cosenza

- Tortora – La Pineta/Fiume Noce
- Praia a mare – Camping Internazionale/ Punta Fiuzzi
- San Nicola Arcella – Arcomagno/Canale Grande Marinella
- Santa Maria del Cedro – Chiatta in Ferro – Abatemarco
- Diamante – Diamante Nord (Cirella, Scogliera Cirella, Pietrarossa)
- Rocca Imperiale – Marina di Rocca Imperiale
- Roseto Capo Spulico – Lungomare
- Trebisacce – Lungomare Sud (Riviera dei Saraceni – Viale Magna Grecia)
- Villapiana – Villapiana Scalo, Villapiana Lido

Crotone

- Cirò Marina – Punta Alice, Cervara/ Madonna di Mare
- Melissa – Litorale Torre Melissa
- Isola Capo Rizzuto – Le Castella

Reggio Calabria

- Caulonia – Lido
- Roccella Ionica – Lido
- Siderno – Litorale

Vibo Valentia

- Parghelia – Costa dei Monaci/Bordila, La Grazia/Vardano, Michelino, La Tonnara
- Tropea – Marina del Convento, Marina dell’Isola, Rocca Nettuno

Campania

Caserta

Cellole – Baia Felice, Baia Domizia sud

Napoli

- Massa Lubrense – Recommone/Marina del Cantone, Marina di Puolo, Baia delle Sirene
- Sorrento – Riviera di Massa, San Francesco, Tonnarella, Puolo
- Piano di Sorrento – Marina di Cassano

- Vico Equense – Scoglio Tre Fratelli – Bikini, Scrajo Mare, Capo la Gala, Marina di Seiano Ovest Porto, Marina di Vico

- Anacapri – Faro Punta Carena, Gradola (Grotta Azzurra)

Salerno

- Positano – Spiaggia Fornillo, Spiaggia Arienzo, Spiaggia Grande, Spiaggia Laurito

- Capaccio Paestum – Villaggio Merola/Varolato/La Laura, Casina d'Amato/Ponte di Ferro/Licinella, Foce Acqua dei Ranci

- Agropoli – Torre San Marco, Trentova, Spiaggia Libera Porto, Lungomare San Marco, Licina

- Castellabate – Lago Tresino, Marina Piccola, Pozzillo-San Marco, Punta Inferno, Baia Ogliastro

- Montecorice – San Nicola, Baia Arena, Spiaggia Agnone, Spiaggia Capitello

- San Mauro Cilento – Mezzatorre

- Pollica – Acciaroli, Pioppi

- Casal Velino – Lungomare-Isola, Torre Dominella

- Ascea – Piana di Velia, Torre del Telegrafo, Marina di Ascea

- Pisciotta – Ficaiola/Torraca/Gabella, Pietracciaio/Fosso della Marina/ Marina Acquabianca

- Centola – Palinuro (Porto/Dune e Saline), Marinella/Baia del Buon Dormire

- Camerota – Cala finocchiara, San Domenico-Lentiscelle

- Ispani – Capitello

- Vibonati – Torre Villammare, Santa Maria Le Piane, Oliveto

Emilia Romagna

Ferrara

- Comacchio – Lido degli Estensi, Lido di Volano/Nazioni/Pomposa/Scacchi/Garibaldi, Lido Spina

Forlì – Cesena

- Cesenatico – Litorale

- Gatteo – Gatteo Mare

- San Mauro Pascoli – San Mauro Mare

Ravenna

- Ravenna – Marina Romea/Porto Corsini, Marina di Ravenna/Punta Marina Terme/Lido Adriano, Lido di Savio, Lido di Dante/Lido di Classe, Casalborgorsetti

- Cervia – Milano Marittima, Cervia-Pinarella-Tagliata

Rimini

- Bellaria Igea Marina – Igea Marina

- Riccione – Litorale

- Misano Adriatico – Parco Mare Nord, Misano Centro, Porto Verde, Brasile

Friuli Venezia Giulia

Gorizia

Grado – Spiaggia Principale, Costa Azzurra, Pineta

Udine

Lignano Sabbiadoro – Lido

Lazio

Latina

- Latina – Latina Mare
- Sabaudia – Litorale
- San Felice Circeo – Litorale
- Terracina – Levante, Ponente
- Fondi – Spiaggia di Levante, Spiaggia di Ponente
- Sperlonga – Ponente, Lago Lungo, Levante, Bazzano
- Gaeta – Arenauta, Ariana, Sant'Agostino, Serapo
- Minturno – Spiaggia di Ponente

Roma

- Trevignano Romano – Via della Rena
- Anzio – Riviera di Ponente, Riviera di Levante, Lido Di Lavinio

Liguria

Genova

- Sori – Spiaggia Centrale di Sori
- Recco – Ciappea, Spiaggia Centrale
- Camogli – Spiaggia di Camogli, San Fruttuoso
- Santa Margherita Ligure – Punta Pedale, Zona Milite Ignoto, Scogliera Pagana
- Chiavari – Spiaggia Porto
- Lavagna – Lungomare
- Sestri Levante – Baia Portobello, Spiaggia Renà, Riva Trigoso
- Moneglia – La Secca, Levante, Centrale

Imperia

- Bordighera – Litorale
- Sanremo – Tre Ponti, Imperatrice, Bussana, Baia Capo Pino, Tiro a Volo
- Riva Ligure – Centro
- Santo Stefano al Mare – Il Vascello, Baia Azzurra
- San Lorenzo al Mare – Baia delle Vele, U' Nustromu/Prima Punta
- Imperia – Spianata Borgo Peri, Borgo Marina

- Diano Marina – Litorale

La Spezia

- Framura – Spiaggia La Vallà-Apicchi, Fornaci
- Bonassola – Litorale
- Levante – Levante Porto Levante, Ghiararo
- Lerici – Eco del Mare, Colombo, Lido, Fiascherino, Baia Blu/Marinella

Savona

- Laigueglia – Litorale
- Ceriale – Ceriale Nord, Ceriale Sud (Camping Delphis)
- Borghetto Santo Spirito – Litorale
- Loano – Spiaggia di Loano
- Pietra Ligure – Ponente
- Borgio Verezzi – Ex Sati, Rio Batorezza, Rio Bottasano
- Finale Ligure – Castelletto San Donato, Varigotti, Spiaggia del Porto, Finalpia, Finalmarina, Malpasso
- Noli – Le Cave/Capo Noli/Zona Vittoria/Zona Anita/Chiariventi
- Spotorno – Lido
- Bergeggi – Villaggio del Sole, Il Faro
- Savona – Fornaci
- Albisola Marina – Lido
- Albisola Superiore – Lido
- Celle Ligure – Ponente, Levante
- Varazze – Levante Teiro, Ponente Teiro, Arrestra

Lombardia

Brescia

- Toscolano Maderno – Lido Azzurro
- Gardone Riviera – Spiaggia Lido, Spiaggia Casinò
- Sirmione – Lido delle Grotte

Marche

Ancona

- Senigallia – Spiaggia di Ponente, Spiaggia di Levante
- Ancona – Portonovo
- Sirolo – Sassi Neri/San Michele/Urbani, Due Sorelle

- Numana – Numana Bassa/Marcelli Nord, Numana Alta

Ascoli Piceno

- Cupra Marittima – Lido
- Grottammare – Spiaggia Sud, Spiaggia Nord
- San Benedetto del Tronto – Riviera delle Palme

Fermo

- Porto Sant'Elpidio – Lungomare Centro-sud
- Fermo – Lido di Fermo/Casabianca, Marina Palmense
- Porto San Giorgio – Lungomare centro nord, Lungomare Centro sud
- Altidona – Lungomare Paolo Borsellino
- Pedaso – Lungomare dei Cantautori

Macerata

- Porto Recanati – Litorale Nord/Centro
 - Potenza Picena – Lido Nord/centro, Lido Sud
 - Civitanova Marche – Lungomare Nord, Lungomare Sud
- #### Pesaro – Urbino
- Gabicce Mare – Lido
 - Pesaro – Sottomonte, Ponente
 - Fano – Torrette, Sassonia, Nord, Lido
 - Mondolfo – Marotta

Molise

Campobasso

- Termoli – Sant'Antonio
- Campomarino – Lido

Piemonte

Novara

- San Maurizio D'Opaglio – Prarolo
- Gozzano – Lido di Gozzano

Verbano-Cusio-Ossola

- Cannobio – Lido
- Cannero Riviera – Lido
- Verbania – Fondotoce – Isolino

Puglia

Bari

- Polignano a Mare – Cala Paura, San Vito, Ripagnola-Coco Village, Cala San Giovanni/Cala Fetente
- Monopoli – Castello Santo Stefano, Capitolo, Lido Porto Rosso, Cala Paradiso

Barletta – Andria – Trani

Bisceglie – La Salata, Salsello, Scogliera Scalette

Brindisi

- Fasano – Egnazia Case Bianche, Savelletri, Torre Canne
- Ostuni – Creta Rossa, Lido Fontanelle, Lido Stella, Litorale Parco Dune Costiere, Litorale Rosa Marina, Litorale Torre Canne Sud
- Carovigno – Mezzaluna, Pantanagianni, Punta Penna Grossa

Foggia

- Isole Tremiti – Cala delle Arene
- Rodi Garganico – Riviera di Ponente, Riviera di Levante
- Peschici – Sfinale, Gusmay, Baia di Calalunga, Baia di Monaccora, Baia San Nicola, Procinisco, Baia di Peschici
- Vieste – San Lorenzo, Scialara
- Zapponeta – Lido

Lecce

- Lecce – San Cataldo
- Melendugno – Roca, San Foca Nord/Centro/Torre Specchia, Torre Sant'Andrea, Torre dell'Orso
- Castro – La Zinzulusa, La Sorgente
- Patù – Felloniche, San Gregorio
- Salve – Marina di Pescoluse/Posto Vecchio/Torre Pali
- Ugento – Torre San Giovanni/ Torre Mozza/ Lido Marini
- Gallipoli – Litoranea Sud, Litoranea Nord
- Nardò – Porto Selvaggio, Sant'Isidoro, Santa Caterina, Santa Maria al Bagno, Torre Squillace

Taranto

- Manduria – San Pietro in Bevagna
- Maruggio – Commenda, Campomarino, Acqua Dolce
- Leporano – Lido Gandoli, Porto Pirrone, Portosaturo, Baia d'Argento
- Castellaneta – Riva dei Tessali/Pineta Giovinazzi/Castellaneta Marina/Bosco della Marina
- Ginosa – Marina di Ginosa

Sardegna

Cagliari

Quartu Sant'Elena – Mare Pintau; Poetto

Nuoro

- Tortolì – Lido di Cea, Lido di Orri (I e II Spiaggia), Muxi (Il Golfetto), Orri Foxilioni, Ponente (nota "La Capannina"), Porto Frailis, San Gemiliano; Le Piscinette

- Bari Sardo – Bucca 'e Strumpu/Torre di Bari/Sa Marina, CEA

Oristano

Oristano – Torregrande

Sassari

- Castelsardo – Sacro Cuore / Ampurias, Madonnina / Stella Maris, Ex Palazzo Americani

- Sorso – Spiaggia della Marina, Marina di Sorso (quarto e quinto pettine), Marina di Sorso (settimo pettine)

- Sassari – Porto Ferro, Porto Palmas, Platamona Rotonda

- Santa Teresa Gallura – Rena Ponente (Loc. Capo Testa), Rena Bianca, Rena di Levante-Zia Culumba (Loc. Capo Testa), La Taltana- Santa Reparata, Conca Verde, La Marmorata

- Aglientu – Vignola Mare, Rena Majore, Lu Chiscinagghju

- Trinità d'Agultu e Vignola – La Marinedda, Cala Sarraina, Lunga Isola Rossa

- Badesi – Li Junchi, Li Mindi, Baia delle Mimose-Pirottu Li Frati, Lu Poltu Biancu

- La Maddalena – Bassa Trinità, Carlotto/Nido d'Aquila, Cala Garibaldi/Due mari/Relitto (Isola di Caprera), Spiaggia del pesce (Isola di Santo Stefano), Lo Strangolato, Monte d'a Rena, Porto Lungo, Spalmatore, Tegge

- Palau – Palau Vecchio, Isolotto

- Budoni – Baia di Budoni

Sud Sardegna

Sant'Antioco – Maladroxia/Coacuaddus

Sicilia

Agrigento

Menfi – Porto Palo Cipollazzo, Lido Fiori Bertolino

Messina

- Lipari – Stromboli Ficogrande, Vulcano Gelso, Vulcano Acque Termali, Acquacalda, Canneto

- Tusa – Lungomare

- Ali Terme – Lungomare di Ali Terme

- Roccalumera – Litorale

- Furci Siculo – Litorale

- Santa Teresa di Riva – Lungomare

- Letojanni – Letojanni Centro

- Taormina – Mazzeo

Ragusa

- Modica – Maganuco, Marina di Modica
- Ispica – Santa Maria del Focallo
- Pozzallo – Pietre Nere, Raganzino
- Scicli – Sampieri-Pisciotta
- Ragusa – Marina di Ragusa

Toscana

Grosseto

- Follonica – Litorale
- Castiglione della Pescaia – Levante/Tombolo, Pian D'alma/Casetta Civinini-Piastrone, Rocchette/Roccamare-Casa Mora/Riva del Sole/Capezzolo/Ponente
- Grosseto – Marina di Grosseto, Principina a mare
- Orbetello – Fertilia, Puntata, Osa – Albegna, Giannella, Feniglia, Tagliata

Livorno

- Livorno – Bagni Rex, Cala Quercianella, Parco Marina del Boccale, Rogiolo, Bagni Roma
- Rosignano Marittimo – Castiglioncello, Vada, La Mazzanta
- Cecina – Le Gorette, Marina di Cecina
- Bibbona – Marina di Bibbona centro-sud
- Castagneto Carducci – Marina di Castagneto Carducci
- San Vincenzo – Rimigliano nord/sud, Spiaggia della Principessa, Conchiglia Fosso delle Rozze
- Piombino – Parco Naturale della Sterpaia

Lucca

- Forte dei Marmi – Litorale
- Pietrasanta – La Versiliana, Tonfano/Focette
- Camaiore – Lido di Camaiore
- Viareggio – Ponente/Levante, Torre del Lago Puccini

Massa – Carrara

- Carrara – Marina di Carrara Centro
- Massa – Marina di Massa

Pisa

Pisa – Calambrone/Tirrenia, Marina di Pisa

Trentino Alto Adige

Trento

- Valledaghi – Lido Terlago, Tre Faggi
- Sella Giudicarie – Spiaggia Roncone

- Tenno – Spiaggia Grande
- Bondone – Porto Camarelle
- Bedollo – Località Piazze
- Baselga di Pinè – Bar Spiaggia, Alberon, Spiaggia Lido
- Pergine Valsugana – San Cristoforo
- Tenna – Spiaggia di Tenna
- Calceranica al Lago – Alle Barche/Al Pescatore/Riviera
- Levico Terme – Spiaggia Levico
- Caldonazzo – Lido/Spiaggetta
- Lavarone – Lido Marzari

Veneto

Rovigo

- Rosolina – Albarella Capo Nord, Rosolina Mare, Albarella Centro Sportivo
- Porto Tolle – Conchiglie, Boccasette, Barricata

Venezia

- San Michele al Tagliamento – Bibione
- Caorle – Porto Santa Margherita, Ponente, Duna Verde, Brussa, Levante
- Eraclea – Eraclea Mare
- Jesolo – Lido, Levante
- Cavallino Treporti – Lido
- Venezia – Lido di Venezia, Alberoni
- Chioggia – Sottomarina, Le Dune, Isola Verde

Scarica Notizie OnLine da <http://www.digrande.it/>

<https://ilsalvagente.it/2024/05/11/miele-zucchero-di-canna-agave-vediamo-le-differenze-tra-gli-zuccheri/>

Miele, zucchero di canna, agave... Vediamo le differenze tra gli zuccheri

di Chiara Manzi— 11 Maggio 2024

Quante volte vogliamo mangiare più sano ma non rinunciare al dolce? Gli scaffali del supermercato sembrano venirci incontro offrendo tante alternative: lo zucchero di canna, quello grezzo, il fruttosio, lo sciroppo di agave, il miele...

Saranno migliori dello zucchero semolato? Nel nostro viaggio A Occhi Aperti andiamo a sbirciare un po' di prodotti cercando di rispondere alle domande più comuni. Tra queste, semplicemente guardando le etichette, ce ne sono anche alcune insolite. Perché alcune confezioni di zucchero di canna dichiarano di essere fatte del 96% di zucchero? Cosa è il resto? Quando pensiamo allo zucchero più sano, inevitabilmente identifichiamo il miele. Ma sapete che non tutte le varietà sono uguali per dolcificare e sostituire il comune saccarosio? C'è poi anche lo sciroppo di acero. Anche qui, però, guardando le etichette si scoprono aggiunte per nulla tranquillizzanti: coloranti e in qualche caso in maniera preponderante proprio lo zucchero comune. Con la dottoressa Chiara Manzi, nutrizionista,

oscar per la salute 2018 e massima esperta in Europa di Nutrizione Culinaria e autrice del libro Acrilammide, il cancerogeno tabù (Art Joins Nutrition Editore), in questa puntata facciamo un rapido tour nei supermercati per dare qualche risposta. Che il viaggio tra gli scaffali abbia inizio...

Non perdetevi neppure una puntata della nostra videorubrica OCCHI APERTI, iscrivetevi al nostro canale youtube

Scarica Notizie OnLine da <http://www.digrande.it/>

L'angolo della poesia

di Massimo Vita

Voglio farvi conoscere il testo di una canzone molto bella ma molto bella anche nel testo: direi che è una splendida poesia.

Ho conosciuto il dolore di Roberto Vecchioni

... Ho conosciuto il dolore

(di persona, s'intende)

e lui mi ha conosciuto:

siamo amici da sempre,

io non l'ho mai perduto;

lui tanto meno,

che anzi si sente come finito

se, per un giorno solo,

non mi vede o non mi sente.

Ho conosciuto il dolore

e mi è sembrato ridicolo,

quando gli dò di gomito,

quando gli dico in faccia:

"Ma a chi vuoi far paura?"

Ho conosciuto il dolore:

ed era il figlio malato,

la ragazza perduta all'orizzonte,

il sogno strozzato,

l'indifferenza del mondo alla fame,

alla povertà, alla vita...

il brigante nell'angolo

nascosto vigliacco battuto tumore

Dio, che non c'era

e giurava di esserci, ah se giurava, di esserci... e non c'era

ho conosciuto il dolore
e l'ho preso a colpi di canzoni e parole
per farlo tremare,
per farlo impallidire,
per farlo tornare all'angolo,
così pieno di botte,
così massacrato stordito imballato...
così sputtanato che al segnale del gong
saltò fuori dal ring e non si fece mai più
mai più vedere

Poi l'ho fermato in un bar,
che neanche lo conosceva la gente;

l'ho fermato per dirgli:

"Con me non puoi niente!"

Ho conosciuto il dolore
e ho avuto pietà di lui,
della sua solitudine,
delle sue dita da ragno
di essere condannato al suo mestiere
condannato al suo dolore;

l'ho guardato negli occhi,
che sono voragini e strappi
di sogni infranti: respiri interrotti
ultime stelle di disperati amanti

-Ti vuoi fermare un momento?- gli ho chiesto -
insomma vuoi smetterla di nasconderti? Ti vuoi sedere?

Per una volta ascoltami!! Ascoltami

... e non fiatare!

Hai fatto di tutto
per disarmarmi la vita
e non sai, non puoi sapere
che mi passi come un'ombra sottile sfiovente,
appena-appena toccante,
e non hai vie d'uscita

perché, nel cuore appreso,
in questo attendere
anche in un solo attimo,
l'emozione di amici che partono,
figli che nascono,
sogni che corrono nel mio presente,
io sono vivo
e tu, mio dolore,
non conti un cazzo di niente
... Ti ho conosciuto dolore in una notte di inverno
una di quelle notti che assomigliano a un giorno
Ma in mezzo alle stelle invisibili e spente
io sono un uomo... e tu non sei un cazzo di niente.

Come avete potuto notare un testo così profondo è degno di entrare di diritto nelle pagine di tutte le antologie scolastiche ma questi testi, spesso, troppo spesso, sono considerati robetta.

AI MIEI FIGLI

di Eleonora Zezza

Come il cuore che si spezza

Come il ghiaccio che si scioglie al sole
Come il mare in tempesta
Come il cielo torbido
Come un Re senza la sua corona
Come un fiore senz acqua
Come la manotremante di un vecchio
Come un quadro incompleto
Come le nuvole colme di acqua
Come una foto sfocata
Come un fuoco ardente
Come un cristallo opaco
Come una bici senza pedali
Come un ramo senza foglie
Come una stoffa consumata dal tempo
Come una sorgente che non sgorga.....così è l'anima di una mamma senza i propri figli!

Dona il tuo 5x1000 all'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS – APS

sezione territoriale di Siena

il nostro codice fiscale è

80002240523

**Non ti costa nulla e con un piccolo
gesto puoi aiutarci a fare molto per tanti!!**

Dona il tuo 5x1000
all'Unione Italiana dei Ciechi e
degli Ipovedenti ONLUS - APS
sezione territoriale di Siena
il nostro codice fiscale è
80002240523

non ti costa nulla e con un piccolo
gesto puoi aiutarci a fare molto per tanti!!

**DONA IL TUO
5 X MILLE ...**



... con un piccolo gesto puoi aiutarci a fare
molto per tanti!!

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI
NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE
SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO
NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FIRMA *Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **80002240523**

Sostieni le nostre attività
Dona un'ora del tuo tempo per il
volontariato a favore dei disabili
visivi! Chiama il numero:
057746181
e-mail: uicsi@uiciechi.it

**Dacci una
mano...**



**Scegli il
VOLONTARIATO!**

Unione Italiana dei Ciechi
e degli Ipovedenti ONLUS
Sezione di Siena



Sezione Territoriale di Siena
"Cavaliere Attilio Borelli"