



AMICI DELLA  
DARSENA  
ROMANA  
ASSOCIAZIONE ONLUS

# liberi per mare

GIORNALE DI BORDO DELL'ASSOCIAZIONE ONLUS AMICI DELLA DARSENA ROMANA

*"L'Associazione, apolitica e senza fini di lucro, ha per scopo l'organizzazione di attività di sostegno, culturali, sociali e sportive in favore di persone diversamente abili sotto il profilo fisico, con particolare riferimento alla motilità, e psichico, nonché in favore di persone con disagio sociale".*



FONDAZIONE  
CASSA DI RISPARMIO  
DI CIVITAVECCHIA



2

DICEMBRE  
2015  
anno I

**IL PUNTO** > Cittadinanza attiva e amministrazione pubblica - intervista al Sindaco di Civitavecchia Antonio Cozzolino **DIARIO DI BORDO** > Aggiornamento sui nostri progetti **INTORNO A NOI** > Intervista a Matteo Miceli **PAROLA DI MARINAIO** > Norme di navigazione - Pillole meteo **SPAZIO APERTO** > Eventi - Libri



AMICI DELLA  
DARSENA  
ROMANA  
ASSOCIAZIONE ONLUS

GIORNALE DI BORDO  
DELL'ASSOCIAZIONE ONLUS  
AMICI DELLA DARSENA ROMANA

n. 2 - dicembre 2015 - anno I

 per aggiornamenti sulle attività dell'associazione  
visitate la nostra pagina **facebook**



## Tra le onde

Da questo numero il giornale si arricchisce dell'omaggio che il noto disegnatore **Enea Riboldi** – autore delle sagaci e divertenti vignette già pubblicate sulla rivista nautica *Bolina* e raccolte nel volume *Buon vento!* – ha voluto fare alla nostra associazione permettendoci di pubblicare alcune sue illustrazioni. A lui va un sentito ringraziamento da tutti noi per la disponibilità.



### SOMMARIO

- 3 IL PUNTO**  
> Cittadinanza attiva e amministrazione pubblica – *intervista al sindaco di Civitavecchia Antonio Cozzolino*
- 7 DIARIO DI BORDO**  
> Aggiornamento sui nostri progetti
- 15 INTORNO A NOI**  
> La sfida continua – *intervista a Matteo Miceli a cura di Emilio Cervi*  
> Diario di una gallina – *di Giovanna Caratelli*
- 18 PAROLA DI MARINAIO**  
> Norme per la navigazione con tempo molto cattivo – *di Sandro Cavallo*  
> Pillole meteo – *di Claudio Riccio*
- 19 SPAZIO APERTO**  
> Eventi svolti / Libri



intervista ad Antonio Cozzolino,  
sindaco della città di Civitavecchia

# CITTADINANZA ATTIVA E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE



Come si pone l'amministrazione di Civitavecchia rispetto al mondo del volontariato? Ne parliamo con il sindaco Cozzolino.

A CURA DI MANUELA SODANI

**I**l volontariato può essere un valido supporto per le politiche sociali di una amministrazione, sia perchè spesso riempie vuoti istituzionali intervenendo in settori dove l'azione pubblica è carente, ma anche perchè stimola il coinvolgimento in prima persona nei temi del bene comune, diffonde valori di solidarietà e di condivisione, aiuta la crescita individuale, svolge una funzione di stimolo e di monitoraggio nei confronti delle amministrazioni stesse.

Il concetto di cittadinanza attiva è inoltre il presupposto per lo sviluppo del senso civico e della responsabilizzazione personale, nella consapevolezza che il benessere individuale passa per il benessere della collettività.

È importante che si instauri una collaborazione, una vicinanza tra le associazioni di volontariato e le

istituzioni pubbliche, ma non sempre le amministrazioni sono sensibili nella stessa misura.

Su questi temi abbiamo posto alcune domande al sindaco di Civitavecchia Antonio Cozzolino, in carica ormai da un anno e che nel suo programma elettorale dava ampio spazio all'importanza di valorizzare la cittadinanza attiva.

**Come prima cosa vorrei chiederle qualche considerazione su questo primo anno di amministrazione.**

È stato sicuramente un anno non facile: abbiamo trovato una situazione disastrosa e molto peggio di ciò che ci aspettavamo e di ciò che si poteva dedurre dalle carte ufficiali. Nonostante tutto però non ci siamo dati per vinti: stiamo affrontando ad una ad una tutte le problematiche e siamo convinti di

poter dare una vera svolta alla città. Per riuscirci però serviranno tutti e cinque gli anni del mandato e capisco le lamentele dei cittadini che ad oggi non vedono i grossi cambiamenti che si aspettavano in poco tempo. Si è cambiato il corso degli eventi, ora ai cittadini chiediamo solo un po' di pazienza.



“Una cittadinanza attiva e partecipe della vita comune è fondamentale per una città gradevole da vivere. A tal fine è nostra intenzione valorizzare il volontariato e promuovere nuove forme di associazionismo ...”

**Sappiamo che prima della sua elezione ha svolto attività in comitati e associazioni. Cosa ci può dire del suo rapporto con il mondo dell'associazionismo e del volontariato?**

Una cittadinanza attiva e partecipe della vita comune è fondamentale per una città gradevole da vivere. A tal fine è nostra intenzione valorizzare il volontariato e promuovere nuove forme di associazionismo come ad esempio i comitati di quartiere. Il M5S fa della partecipazione dal basso uno dei suoi cavalli di battaglia e per fortuna sono diversi i semplici cittadini che sono venuti a darci una mano per migliorare la nostra città.

**La nostra associazione svolge attività di sostegno in favore di persone diversamente abili e ha tra i suoi obiettivi principali l'inclusione sociale e l'accessibilità come diritto di tutti e presupposto indispensabile per promuovere le pari opportunità. Nel suo programma elettorale**



L'avv. Cacciaglia e l'avv. Arcadi, Fondazione Ca.Ri.Civ., inaugurano l'altalena del Pincio

**ampio spazio era dedicato al superamento delle barriere architettoniche e al concetto di "accessibilità diffusa" (inoltre questo tema è molto sentito dalla popolazione, anche normodotata). Come si stanno traducendo nella pratica queste intenzioni?**

Sul fronte della disabilità purtroppo siamo a livelli da terzo mondo ma abbiamo ottenuto piccoli risultati seppur significativi, come l'installazione di un'altalena per disabili al parco del Pincio. Grazie a questo, è iniziata anche un'emulazione positiva e il gestore privato del parco pubblico Martiri delle Foibe si è dotato della stessa altalena.

Grazie al supporto del Comune, attraverso l'associazione Il Melograno, quest'anno per la prima volta i disabili sono potuti andare al mare nel territorio di Civitavecchia. Nelle scuole abbiamo quasi finito di ripristinare tutti gli ascensori, in alcuni casi rotti da anni, per eliminare le barriere architettoniche. E stiamo provvedendo ad acquistare un pulmino per il trasporto disabili da poter utilizzare sia per il trasporto scolastico che per il trasporto a chiamata.

**Su questi temi sappiamo che è stato avviato un Tavolo Tecnico interistituzionale dell'Agibilità, composto da vari soggetti pubblici tra i quali anche il Comune di Civitavecchia. Come procedono i lavori di questo organismo?**

Il Tavolo Tecnico per l'Agibilità è operativo dal 2009, abbiamo par-

**FIABA  
DAY 2015**

Dal 2012 ogni anno la Capitaneria di Porto di Civitavecchia ospita il **Fiabaday** - giornata promossa dal Fondo Italiano per l'Abbattimento delle Barriere

Architettoniche, associazione che si prefigge come obiettivo la maggiore fruibilità del trasporto e del diporto marittimo da parte di persone diversamente abili. La Capitaneria di Porto di Civitavecchia è affiancata in questa iniziativa dall'Associazione Amici della Darsena Romana che mette a disposizione le sue strutture e le sue imbarcazioni e che nel 2012 lanciò in contemporanea l'evento **VIETATO VIETARE L'ACCESSO**.

**L'edizione 2015 del FiabaDay si è svolta il 23 ottobre presso il Forte Michelangelo.**



*Da sinistra:*  
Giuseppe Trieste, presidente di FIABA, e il Direttore Marittimo del Lazio, C.A. (CP) Giuseppe Tarzia

tecipato a due incontri e abbiamo cercato di cogliere le sollecitazioni che ci sono pervenute. Abbiamo dato anche l'avvio alla Cabina di regia per la Total Quality con l'Associazione FIABA, al fine di programmare azioni ed interventi di sensibilizzazione per l'accessibilità totale nella nostra città. I due tavoli sono in stretta collaborazione grazie alla presenza dello stesso compo-



Il **TAVOLO TECNICO INTERISTITUZIONALE DELL'AGIBILITÀ** per le pari opportunità, la non discriminazione e il pieno riconoscimento del diritto alla mobilità e all'accessibilità, è nato dal Seminario "Progettare per tutti senza barriere" del 15/10/09, il cui obiettivo sociale è la "divulgazione di una cultura dell'agibilità, dalla individuazione di linee tecniche e legali operative per arrivare alla concreta attuazione della normativa tecnica e programmatica vigente in materia, anche allo scopo di rendere fruibile a tutti i cittadini luoghi e/o servizi pubblici (PEBA), spazi urbani e luoghi culturali (PISU)".

Il Tavolo Tecnico di Civitavecchia, è composto da i seguenti soggetti: Provincia di Roma, Comuni di Civitavecchia, Santa Marinella, Cerveteri, Ladispoli, Allumiere, Tolfa e Tarquinia, Ordine degli Avvocati di Civitavecchia, Ordine degli Architetti Sez.ne di Civitavecchia, Collegio Provinciale dei Geometri Sez.ne di Civitavecchia, Ordine degli Ingegneri della Provincia di Roma, Coordinatore Gruppo nazionale di lavoro su sicurezza delle persone con disabilità - Corpo nazionale dei Vigili del Fuoco, Soprintendenza per i beni architettonici e per il paesaggio del Lazio, ASL RM/F, ATER, CONI e CIP Delegati di Roma e Coordinamento Associazioni del Volontariato.



**Handy Beach** è un progetto promosso dall'Associazione Il Melograno. Il Consiglio Comunale di Civitavecchia ha approvato all'unanimità una convenzione con l'Associazione il Melograno per la gestione di una spiaggia attrezzata con opportune infrastrutture che rendano possibile l'accesso e la permanenza sul litorale ed in acqua di persone con disabilità motoria e carrozzate.

nente in entrambi i tavoli. Anche qui stiamo alla seconda riunione e si è creato un valido gruppo di lavoro che siamo certi porterà presto a risultati concreti”.

**Sempre nel suo programma elettorale lei sottolineava l'importanza di valorizzare la "cittadinanza attiva" e di stabilire stretti contatti anche con il mondo dell'associazionismo no profit e del volontariato. Cosa ci può dire in proposito?**

Abbiamo ricevuto diversi interessanti progetti in proposito. L'esempio più eloquente è quello dell'Handy Beach: il Melograno ha presentato un interessante progetto, già vincitore di un bando presso una Fondazione. Noi abbiamo fornito supporto economico, logistico e burocratico e ne è nata una bella ed apprezzata iniziativa.

Il mondo del volontariato reale, quello che davvero si dà da fare per pura coscienza civica, è per fortuna vasto e molto propositivo. A loro come primo cittadino faccio

i miei più sentiti ringraziamenti perché dedicare il proprio tempo libero a chi non ha le nostre stesse fortune è un'azione molto nobile.

**La nostra associazione, come molte altre associazioni no profit, può svolgere le sue attività grazie al lavoro dei volontari ma anche grazie alla collaborazione e al sostegno di varie istituzioni che ci supportano anche solo dal punto di vista logistico. Potremo contare anche per i nostri progetti futuri su un rapporto di collaborazione con l'amministrazione?**

La nostra amministrazione è sempre stata estremamente trasparente ed equa nel dare supporto a tutti coloro che ne hanno avuto bisogno. Purtroppo non possiamo erogare contributi di tipo economico per le nostre note difficoltà di bilancio, ma siamo sempre pronti a recepire spunti di riflessione e proposte di progetti da discutere insieme per migliorare la vita dei nostri concittadini.



PHOTO BY LUCA ALESS



**CABINA DI REGIA TOTAL QUALITY** - Questo organismo fu istituito dalla giunta Tidei nel 2013 ad un mese dal termine del mandato, su proposta dell' Associazione FIABA onlus. L'attuale amministrazione ne ha proseguito l'iter. Viene in pratica istituita presso il Comune di Civitavecchia una "Cabina di Regia per la Total Quality", quale sede di condivisione del coordinamento delle iniziative locali e dell'individuazione delle criticità presenti sul territorio cittadino, al fine di promuovere l'accessibilità e la fruibilità, il miglioramento della qualità della vita, di concerto con tutte le associazioni, il terzo settore e le istituzioni pubbliche e private che abbiano lo stesso obiettivo. Il compito della Cabina di Regia sarà quello di effettuare un controllo rigoroso e capillare affinché il nuovo venga concepito e costruito ad accessibilità globale, come prevede la normativa vigente e come richiede uno stato sociale moderno nello spirito della Total Quality. La cabina di regia, coordinata dalla Associazione Fiaba, è composta da 9 membri di cui 4 nominati dal Sindaco.



# I PER PAN

## un nuovo progetto in cantiere



Sta per iniziare un nuovo progetto condotto in collaborazione con il Dipartimento materno infantile della ASL RMF di Civitavecchia - Settore Tutela Mentale e Riabilitazione Età Evolutiva. Si tratta di un percorso sportivo-educativo rivolto a bambini e adolescenti affetti da Sindrome da deficit di attenzione e iperattività, che con cadenza settimanale parteciperanno ad attività veliche e/o ludico-socializzanti in banchina qualora il tempo non consentisse l'uscita in mare. I ragazzi saranno sempre monitorati da operatori e psicologi.



Immagini di una uscita di prova con i ragazzi del progetto Iper Pan



Tra i motivi che hanno indotto la struttura sanitaria ad avviare questo progetto e a chiedere la nostra collaborazione vi è soprattutto la considerazione che spesso i ragazzi affetti da questa sindrome si sentono esclusi dallo sport – che pure rappresenta una parte fondamentale della vita di molti bambini e contribuisce in modo determinante a sviluppare l'autostima e a creare relazioni sociali – e che la velaterapia è un eccellente modo per mettersi in gioco.

Dal prossimo numero quindi **Diario di Bordo** conterrà aggiornamenti anche su questo progetto.

## I NOSTRI PROGETTI >

La rubrica **DIARIO DI BORDO** è dedicata ai nostri progetti, che si svolgono settimanalmente per tutto l'anno, e si concludono a giugno spesso con una crociera di due o tre giorni.

Per ogni progetto pubblichiamo una breve scheda descrittiva con le istituzioni e associazioni di provenienza dei ragazzi/utenti, aggiornamenti sullo svolgimento, pensieri e commenti degli utenti, degli operatori, degli skipper... e le immagini che documentano le attività.

I progetti prevedono uscite in barca o attività a terra se il tempo non consente la navigazione.

Le barche sono messe a disposizione dai volontari e a bordo sono sempre presenti due skipper e un operatore che accompagna gli utenti.

Ogni progetto è coordinato da un responsabile dell'Associazione Amici della Darsena Romana.



> Progetto rivolto a ragazzi con disagio sociale per familiarizzarli con la barca a vela, superando paure e insicurezze. Le lezioni si svolgono in mare quando il tempo lo permette e in banchina con cattivo tempo. I ragazzi imparano a governare una barca a vela, impegnandosi nei diversi ruoli. In banchina acquisiscono le pratiche marinaresche (nodi, ormeggio, giunture di cima ecc.). La finalità del progetto è trasmettere il rispetto delle regole, la scala valoriale e l'importanza del gruppo per la convivenza e la socializzazione. Crociera di fine corso.

**RESPONSABILE** ALBERTO SCOTTI

**BARCHE** BALBINA • BENIAMINA • BOOBY

**PARTNERS** • IL PONTE - CENTRO DI SOLIDARIETÀ ONLUS DI CIVITAVECCHIA

**A VIVA VOCE > DIARIO DELLA CROCIERA DI FINE CORSO • 21-22-23 GIUGNO 2015**

cronache e commenti

**21-6-2015 - Civitavecchia - ore 7,50**

>> Ormeggi mollati! Stanotte abbiamo dormito in barca per la prima volta. Per me notte in bianco, ma una bella sensazione. Mattina, tutti in darsena a fare colazione... bellissimo. Noi con Rinaldo, Luca, Lanfranco, Peppe e poi il presidente Nino a benedirci! Buon viaggio! - M.

>> Ieri sera ero agitata, non vedevo l'ora di partire, non sapevo cosa aspettarmi da questo viaggio. Cercherò di prendere tutte le cose positive. Il mare è calmo, il vento favorevole, non vedo l'ora di spiegare le vele per farci portare dal vento leggeri come delle piume di gabbiano. Alberto dice che sarà una bella regata e io mi fido di lui. In questo istante c'è una musica allegra, il suono dell'armonica mi porta indietro con i pensieri che sono dedicati alla mia famiglia. Belle ragazze buona giornata. - P.

>> Tra poco attraccheremo in porto. Ho una fame! I. e io abbiamo messo su il sugo e l'acqua per la pasta. È strana la cucina di bordo, persino il fornello ondeggia insieme a noi.

**22-6-2015 - Gita a Giannutri**

>> Ad accoglierci ecco 5 delfini! È la prima volta per me, un'emozione stupenda. Ora devo confessare che dopo la partenza mi sentivo chiusa in una barca in mezzo al mare, poi ho capito che erano le mie paure, che era il mare a tirarmi fuori la verità... sono finalmente libera dopo anni e anni di schiavitù da me stessa e da altri. Chissà se alla fine di questo viaggio sarò più in rotta verso me stessa e gli altri. - M.

>> Rinaldo mi ha fatto provare il sub! Che emozione, non ero capace a respirare sott'acqua ma guardando Rinaldo mi passava l'ansia. Ora siamo di nuovo a Porto Ercole, siamo tutti

stanchi, è stata una lunga giornata.

>> Giannutri: spettacolare, 3 ciurme legate da una corda. La corda che ci passa dentro e l'uno dà e restituisce all'altro. Stupendo questo posto dove il fondale ti chiama, vedi i pesci nuotare e ti ci tuffi in mezzo. Non nuotavo neanche nel mio mare napoletano da anni. Il mare mi faceva venire a galla tutto lo sporco e non volevo vederlo nè affrontarlo. Questo è cambiato tanto. Grazie a tutto questo. Grazie a tutti.

>> Oggi con Rinaldo sono andata sotto la grotta, è stato no bellissimo, di più! Sono molto pensierosa e stanca.

**23-6-2015 - Porto Ercole**

>> Oggi è brutto tempo, mi dispiace ma credo che non ci annoieremo visto che gli skipper stanno facendo un briefing per decidere cosa faremo oggi. Alla fine siamo andati in una spiaggia, c'erano le onde, è stato bello, abbiamo giocato a pallone ... Stasera è l'ultima notte che dormo in barca e abbiamo fatto il cerchio di chiusura della crociera. Io mi sono messa a piangere. Non ce l'ho fatta, il mio cuore ha provato troppe belle emozioni questi giorni e le nostre parole mi rimarranno impresse per sempre come un tatuaggio! Non so cosa mi accadrà nella vita ma affronterò ogni problema e ogni imprevisto come si fa in barca a vela (L. ha perso il cellulare, a F. non funziona più la fotocamera, una cima si era incastrata nel winch e si era annodata, ha fatto brutto tempo...) e comunque nessuno si è abbattuto, anzi abbiamo beffato la sfortuna con un sorriso. Penso che sia una filosofia stupenda. Buona notte, a domani Beniamina - P.

>> Porto Ercole vista dall'alto...



camminando su una sporgenza al lato della montagna una paura e una emozione stupenda! È indescrivibile questo panorama. Vorrei donare a questo foglio le immagini, i momenti e i sentimenti che porto dentro e che ho vissuto in questi giorni. Arrivederci

>> Siamo in partenza, mi lascio alle spalle 3 giorni stupendi. Mi mancherete tutti, qui ho trovato un'altra famiglia, vi voglio bene Amici della Darsena Romana. Spero di rincontrarvi un giorno. - P.

**24-6-2015 - ore 10,00**

>> Fra poco saremo di nuovo in comunità. Abbiamo passato 3 giorni stupendi! Sinceramente non pensavo che nella vita ci si potesse divertire e stare bene semplicemente andando al mare e facendo una passeggiata, non pensavo fosse possibile emozionarsi per un paesaggio. Basta così poco per stare bene! La vita è bella e il mare altrettanto, a presto! - I.

>> In partenza. D'un tratto già la nostalgia m'attanaglia al petto e non mi lascerà. Come sempre non ho parole per descrivere tutto questo. Un doloroso addio che non mi aspettavo. Lascio 1 pezzo



# LA VELA SVELATA

> Progetto rivolto ai ragazzi affetti da displasia setto ottica e ipoplasia del nervo ottico, con deficit intellettivi e relazionali più o meno gravi. L'obiettivo del progetto è il reale apprendimento della tecnica sportiva pratica e teorica, secondo le possibilità di ognuno, ma soprattutto la promozione dell'inclusione sociale. Navigare insieme in mare aperto è, come la vita, un'avventura dalla quale nessuno è escluso. L'attenzione è posta sulle relazioni e la possibilità per ognuno di esprimere se stesso.

**RESPONSABILE** MAURO DE FRANCESCO

**BARCHE** BALBINA • DOLCISSIMA • IPANEMA • PIGRIZIA • SHEDIR

**PARTNERS** • SOD ITALIA • VELASPORT • PETRA&PIRAS



## LA VIVA VOCE

cronache e commenti

Anche questo anno prende il largo il progetto 'la vela svelata'.

I nostri volti non sono (ancora) bruciati dal sole e dal mare, come quelli di vecchi marinai, ma abbiamo acquisito sulla nostra pelle la consapevolezza che non possiamo cambiare la direzione del vento nè fermare le onde del mare, e che è giunto il momento di imparare ad aggiustare le vele!

I primi passi sul ponte di Dolcissima, Pigrizia, Balbina, Ipanema, Shedir, sono stati incerti e timorosi: ogni onda un sussulto del cuore, ogni sbandata uno sguardo in cerca di sicurezza... Abbiamo imparato a riconoscere le nostre emozioni, e siamo pronti ad affrontare le nostre paure, col vento in faccia! Adesso sappiamo cosa significa andare per mare, e stiamo imparando a conoscere i nostri limiti: rispettiamo le condizioni di mare e di vento, ma usciamo in mare sempre e apriamo le nostre vele, con gli occhi che brillano ancora ogni volta ed il sorriso aperto sui nostri volti.

Così, 'uguali' e non 'diversi', noi come tutti i velisti: certo armati di buona volontà e di impegno, ma in fondo solamente spinti da una passione indomabile di stare lì, in mezzo al mare. L'attenzione alle necessità di ogni partecipante, la definizione di obiettivi a breve e lungo termine specificatamente sul fronte tecnico saranno nostra cura, e soprattutto tanto divertimento tutti insieme!

*Diana Vitali - Sod Italia*



## DI MARE, DI VELA, DI PIÙ

> Il progetto accoglie giovani diversamente abili che appartengono a Istituti di Civitavecchia e circondario, e giovani non istituzionalizzati. I ragazzi praticano vela e partecipano a laboratori di espressione artistica su soggetti marini per migliorare le attività motorie e la percezione delle immagini; attraverso il disegno, l'uso dei colori ed altre attività creative è favorita l'espressione delle emozioni.

**RESPONSABILE** PATRIZIA DE SANTIS

**BARCHE** BENIAMINA • BOOBY • CALA LUNA • DALI • EEA • MATHIS • TITTY

**PARTNERS**

- RSA CALAMATTA DI CIVITAVECCHIA
- UNISAN COOPERATIVA SOCIALE ONLUS
- ASD IL TIMONE DI CIVITAVECCHIA
- CENTRO DI SOLIDARIETÀ ONLUS IL PONTE

### LA VIVA VOCE

cronache e commenti

#### Un'esperienza di anni

Da più anni un gruppo di nostri utenti contando sull'aiuto dei nostri fisioterapisti segue settimanalmente le attività veliche proposte dall'Associazione Amici della Darsena Romana. Queste attività rappresentano un importante momento di evasione e di avvicinamento, sul piano esperienziale, a vissuti prossimi alla psiconormalità e sono risultate essere un'efficace proposta riabilitativa che ha permesso di migliorare la capacità di relazione tra i nostri utenti e gli skipper che ne seguono l'imbarco e che ne curano le modalità di stare a bordo, rendendo l'imbarco un piacevole momento formativo valido a più livelli.

Imbarcare su un 12 metri equipaggi di 6/8 ragazzi diversamente abili e con differenti patologie, consentendo loro di partecipare alle manovre ed essere coerenti alla disciplina di bordo in maniera serena e felice, rappresenta una delle maggiori soddisfazioni che l'esperienza della riabilitazione può regalare sia all'utenza e sia, nel nostro caso, agli skipper e ai nostri fisioterapisti. Di tutto ciò si ha costantemente testimonianza sia nel momento della navigazione, sia nella motivazione, nel desiderio che i "nostri ragazzi" manifestano a riguardo durante il corso della settimana. La vela, la navigazione divengono un importante contributo alla qualità della vita di quanti hanno la fortuna di parteciparvi, che mi "obbligano" a ringraziare per quanto gli Amici della Darsena Romana fanno e hanno fatto per noi e per mantenere vivo uno spazio che consente tali esperienze.

*Dott. Giuseppe Zazzarini - Unisan*





## PER MARE E PER TERRA ... NATURALMENTE!

> È un progetto sperimentale che prevede la realizzazione di percorsi socio-riabilitativi, in cui vengono privilegiate le attività di gruppo, che mettono i fruitori a stretto contatto con la natura in contesti completamente diversi tra loro, quali il mare con attività veliche e pratiche marinaresche e la campagna con attività di orticoltura, laboratori di cucina e trasformazione dei prodotti. Il progetto è costituito da due percorsi complementari e incrociati: il percorso di attività velica e pratiche marinaresche "Buon vento" realizzato dai volontari dell'Ass. Amici della Darsena Romana Onlus e il percorso "Dall'orto in tavola", realizzato dalla Coop. Sociale Alice. Attraverso le attività di orticoltura e l'attività velica realizzate in gruppo è possibile migliorare l'autostima e il senso di controllo sull'ambiente, aumentare il senso di responsabilità, socializzare, mantenersi attivi sia mentalmente che fisicamente.

**RESPONSABILE** ALMIRA RIYSIANOVIC  
**PARTNERS** • COOPERATIVA SOCIALE ALICE DI TARQUINIA

### LA VIVA VOCE

Cronache e commenti

**Il nostro progetto immerso nella natura** - Il progetto "Per mare e per terra... naturalmente" è ormai al quarto anno di sviluppo e vede protagonisti 7 ragazzi che, inseriti nella vita della fattoria Ortostorto di Montalto, hanno imparato i lavori dell'orto, a preparare le verdure per la vendita, ad accudire gli animali e a preparare il pranzo per tutti i lavoratori del posto. Poi il progetto è cambiato e si sono specializzati nella preparazione di pane, pizza, dolci e tutto quello che si può creare con farina e lievito, visitando anche un forno che ha mostrato loro la lavorazione del pane a livello industriale. Alla fine dell'anno progettuale sono stati invitati i genitori a pranzo e il gruppo ha portato in tavola le sue creazioni. Ad ottobre ci siamo rivisti per cucinare insieme un menù completo: antipasti, pasta fatta a mano e secondi di carne, portando le cose preparate a casa, per collaborare alla cena familiare. Quest'anno si cambia ancora, si passa alla conoscenza delle piante aromatiche, erbe molto importanti in cucina perché mettono quel pizzico di sapore in più nei cibi che si cucinano. Si impara a fare le semine, le talee, il trapianto e la cura delle piante in vaso al fine di costruire una piccola serra da portare in Darsena. "Questa esperienza mi piace molto, andare in fattoria è bello, mi piace molto stare con i ragazzi della fattoria" dice Michele raccontando della sua esperienza. Anche Claudia è



molto entusiasta e afferma che sta bene, che ha imparato cose nuove, come seminare prezzemolo ed basilico. A Mario piace stare in compagnia, gli piacciono le attività e in particolare cucinare. Giovanni si è appassionato alla preparazione di pizza e pasta fatta a mano. Fabio trova molto interessante preparare le verdure per la vendita e ad Alessandro piace mangiare in fattoria e fare attività sia con i ragazzi di Ortostorto a Montalto di Castro, che alla 'Fattoria di Alice' a Viterbo. Stefano si interessa alla vita in fattoria, agli attrezzi. Tutto questo è possibile grazie alla Fondazione CARICIV, agli Amici della Darsena Romana e alla Cooperativa Alice. Un grazie di cuore ai nostri Almira e Rinaldo, ad Angela, operatore della cooperativa, che accompagnano e seguono il gruppo in queste belle e nuove esperienze.

Cooperativa Alice



> Progetto rivolto a pazienti con disagio psichico, ospiti presso strutture pubbliche del circondario di Civitavecchia. Alla base del progetto c'è l'idea che dall'incontro con il mare possono derivare forti spinte verso il potenziamento della personalità. Le uscite in barca hanno l'obiettivo di promuovere, oltre all'acquisizione di competenze, la coesione di gruppo, l'accrescimento dell'autostima e del coordinamento (attraverso la conduzione al timone e le manovre), lo sviluppo dell'autodeterminazione e sicurezza, la gestione dello spazio "ristretto" e della paura.

**RESPONSABILE** FABIO MANCINI

**BARCHE** CICI 3 • GIRASOLE • KALHUA

**PARTNERS**

- S.P.D.C. - OSPEDALE SAN PAOLO DI CIVITAVECCHIA
- CENTRO DIURNO LA MARTINELLA DI CIVITAVECCHIA
- COMUNITÀ TERAPEUTICA-RIABILITATIVA IL MELOGRANO DI BRACCIANO

#### LA VIVA VOCE

cronache e commenti

Questo progetto iniziò nel 2006, da una idea di operatori del servizio psichiatrico della ASL di Civitavecchia – di cui faccio parte essendo caposala del reparto psichiatrico dell'ospedale di Civitavecchia – e di alcuni soci del Circolo Nautico Civitavecchia appassionati velisti. Ottenuto il benessere dai dirigenti della ASL e dal presidente del Circolo Nautico Giovanni Testa che mise a disposizione gratuitamente la struttura del circolo, comprese imbarcazioni e skipper, il progetto prese il via. Oggi dopo quasi 10 anni il progetto continua. Ne abbiamo fatte di miglia, i partecipanti sono in continuo aumento e molti servizi e privati si rivolgono a noi. Sono aumentate le barche e gli skipper volontari. Abbiamo raccolto dati in merito all'attività svolta e rilevazioni a livello clinico riabilitativo nelle quali personale qualificato valuta inserimento e raggiungimento degli obiettivi a breve e lungo termine, abbiamo partecipato a manifestazioni veliche nazionali con grande soddisfazione da parte di tutti i partecipanti. L'appuntamento è tutti i mercoledì e sabato mattina sulle banchine del circolo nautico, sempre pronti ad accogliere gli utenti che con il sorriso sulle labbra si imbarcano sulle rispettive imbarcazioni, ognuno ricoprendo il proprio ruolo. Tutto ciò è fonte di enorme soddisfazione e gratificazione per noi operatori e ci spinge a migliorare partecipando a corsi di specializzazione e confrontandoci con altre realtà presenti sul territorio nazionale, essendo la nostra associazione iscritta all'Unione italiana Vela Solidale.

*Fabio Mancini*





**DOLCI MARINAI**

> Questo progetto – di cui il Lions Club Civitavecchia S. Marinella Host è stato promotore e che viene condotto in collaborazione con le Unità di Diabetologia di varie strutture sanitarie e con alcune associazioni attive sul territorio – si prefigge come obiettivo la stimolazione dell'attività di gruppo dei ragazzi con diabete, coinvolgendoli fisicamente ed emotivamente nella conoscenza approfondita di un ambiente naturale ma difficile qual è il mare, attraverso un approccio dolce alla pratica velica. Lo scopo è quello di far loro acquisire autonomia, coesione di gruppo e accrescimento dell'autostima, attraverso il conseguimento di una maggior fiducia nelle proprie capacità.

**RESPONSABILI** LORELLA CONTI, IVAN MAURELLI  
**BARCHE** BENIAMINA • CICI 3 • DOLCISSIMA • MATHIZ

- PARTNERS**
- UNITÀ DI DIABETOLOGIA OSPEDALE SAN PAOLO DI CIVITAVECCHIA
  - UOS DIABETOLOGIA PEDIATRICA ASL VITERBO
  - UNITÀ DI DIABETOLOGIA OSPEDALE PEDIATRICO BAMBINO GESÙ DI ROMA
  - A.G.D. - ASSOCIAZIONE GIOVANI DIABETICI DELLA PROVINCIA DI VITERBO
  - A.DI.CIV. - ASSOCIAZIONE DIABETICI CIVITAVECCHIA



**LA VIVA VOCE**

**CROCIERA / CAMPO SCUOLA** – Si è svolta dal 25 al 27 giugno 2015, al termine della terza edizione del progetto "Dolci Marinai". Hanno partecipato 12 ragazzi, ossia l'intero gruppo coinvolto nelle attività veliche durante tutto l'anno, tranne un ragazzo impegnato negli esami di maturità. Il progetto si è articolato in tre giornate vissute in mare, in compagnia degli skipper e dei diabetologi, disponibili per situazioni di emergenza e consulenze sulla gestione della terapia.

Dal Circolo Nautico le barche hanno preso il largo per raggiungere Porto Ercole. Per la prima volta tutti i partecipanti hanno affrontato una navigazione così lunga che li ha visti impegnati in mare per circa sei ore, senza toccare terra. Durante la traversata le condizioni meteo sono state ideali, con un vento favorevole che ha permesso di navigare sempre a vela. I ragazzi si sono alternati al timone ogni 30 minuti con attenzione, impegno e cognizione di quello che stavano facendo. Gli operatori sono stati presenti solo con una silente ma attenta osservazione.

La seconda giornata è stata vissuta interamente in mare, con destinazione isola di Giannutri. I ragazzi si sono scatenati in molte attività tra cui bagni, passeggiate con i tender, gita a terra a Giannutri, gavettoni, ecc.

Al tramonto, dopo il rientro all'ormeggio a Porto Ercole, un gruppo di ragazzi più avventurosi si è cimentato in una pesca notturna. Per la cena, i ragazzi divisi in 3 gruppi hanno preparato una pietanza a piacere da loro ideata e hanno dimostrato grande spirito di collaborazione, autonomia e coesione.

La terza giornata è stata dedicata ad attività di relax, prima della traversata di rientro a Civitavecchia.

All'arrivo in Darsena i genitori hanno accolto i loro ragazzi e una cena tutti insieme ha concluso la giornata. Il progetto quest'anno ha avuto, tra gli obiettivi, anche quello di individuare e formare due tutor che durante il campo hanno dimostrato di essere veramente all'altezza della situazione ed hanno rappresentato un importante punto di riferimento per tutti gli altri.

Altra particolarità ha riguardato la formazione degli equipaggi, per quest'anno misti, composti da ragazze e ragazzi, cosa che ha consentito un maggior equilibrio e più attenzione al compito da parte di tutti. Particolare importanza ha avuto per alcuni riuscire, per la prima volta, a gestire la terapia insulinica in completa autonomia dalla famiglia.

*Lorella Conti*

cronache e commenti



## DRAGON BOAT

> Il Dragon Boat è uno sport di squadra adatto ad ogni età e grado di preparazione atletica. Nasce in Cina, radicato nella cultura cinese. Le barche hanno un equipaggio da 10 a 20 pagaiatori, più un tamburino e un timoniere. Si utilizza il Dragon Boat come momento di aggregazione e di riabilitazione psicofisica nelle donne operate al seno e anche in altri gruppi di donne e uomini con patologie croniche e altre disabilità.

**RESPONSABILE** LORELLA CONTI

**PARTNERS**

- A.N.D.O.S. - ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENO
- FI.DA.PA. - FEDERAZIONE ITALIANA DONNE ARTI PROFESSIONI AFFARI



Qui a fianco Michela e Marcello, rispettivamente allenatrice e timoniere, che hanno seguito il progetto fin dall'inizio e a cui vanno i ringraziamenti affettuosi di tutte le dragonesse



**A VIVA VOCE**

> Pagaiare sul mare, sui fiumi e sui laghi, muoversi e stare a contatto con la natura, avere nuove e care amiche e amici, avere la gioia di condividere tanti momenti. L'impegno con sé stesse e con le altre per la buona riuscita dei nostri progetti. Tutto questo è il dragonboat per me.

*Bianca*

> Se un'indovina mi avesse predetto tutto quello che sarebbe successo accettando da presidente Fidapa l'idea che la Commissione Igiene e Sanità, commissione istituita all'interno della Fidapa, mi aveva prospettato, non ci avrei mai creduto. Invece da quel giorno del convegno Donna Sport Benessere è iniziata una avventura straordinaria che ha portato un gran numero di donne ad avvicinarsi a questo straordinario sport, creando simpatia, coraggio, complicità, divertimento e una amicizia che ci terrà insieme per molto tempo.

*Rosamaria*

È fatica pagaiare, ma quando affondi la pala per mordere l'acqua senti di essere un tutt'uno con le altre. Il sale del mare sulla pelle diventa un intimo contatto con la natura e ti senti VIVA. La soddisfazione e la gioia che provo dopo l'allenamento settimanale è un sentimento che solo questo meraviglioso sport di squadra può farmi provare.

*Alessandra*



> Pratico canottaggio ormai da tempo... ritenendomi ormai una diversamente giovane... ma pagaiare da sola è tutt'altro che dividerlo con altre nove donne piene di energia, voglia di star bene, allegre, spensierate almeno per un'ora... Questa nuova emozionante esperienza mi dà gioia e forza ma soprattutto positività, nonostante tutto ciò che ci circonda e che cerca di sopraffarci. Aspetto settimanalmente questo

appuntamento con la voglia di arrivare sempre prima, è bello stare con voi, è bello il vento tra i capelli e gli spruzzi del mare sul viso, è bello mettermi alla prova e vedere di riuscire a farcela. Grazie, grazie a tutte/i voi... ho solo un piccolo rammarico, non avere avuto prima il tempo di aggregarmi...

*Tiziana*

> Lo splendido specchio d'acqua del Porto Storico a cui fanno da cornice la Darsena Romana ed il Lazzaretto aiutano a creare quella magia che sia chiama Dragon Boat! Una meravigliosa attività che non è solo sport ma una vera esperienza di vita .... Il tutto condiviso con un gruppo che di volta in volta diventa sempre più numeroso, affiatato e ricco di gioiose personalità.... Che contribuiscono a far diventare unico l'appuntamento settimanale!

*Isabella*

## MELTEMI

**IL PONTE – Centro di Solidarietà onlus**

Centro Polifunzionale che offre servizi a livello preventivo (itinerari e corsi di promozione allo “star bene”) e a livello terapeutico / riabilitativo / educativo (programmi di recupero per adolescenti e minori disagiati e “a rischio” di devianza oltre al Programma “Coccinella” per donne disagiate con figli minori).

## LA VELA SVELATA

**SOD ITALIA – Associazione italiana displasia nervo ottico e ipoplasia del nervo ottico**

Associazione nata dalla volontà dei genitori di una ragazza con Displasia Setto Ottica di mettere a disposizione la propria esperienza per aiutare altri ragazzi affetti da queste patologie. Il principale obiettivo è essere punto di riferimento per le persone affette e le loro famiglie, per gli operatori del settore socio-sanitario, medici e ricercatori e per dare un impulso concreto alla ricerca.

**Petra e Piras Tour**

Progetto di sport e turismo sociale rivolto a bambini, ragazzi e adulti con deficit intellettivo. Nasce nel 2012 dalla collaborazione dell'associazione Asd Velasport con la Onlus SOD ITALIA. Obiettivo è di favorire una naturale inclusione e motivare i ragazzi all'impegno e allo scambio interpersonale.

**ASD Velasport**

Associazione sportiva dilettantistica che si occupa di diffondere lo sport della vela. Dal 2012 ha avviato un progetto di sport e turismo sociale denominato Petra e Piras Tour che si rivolge in modo particolare a bambini, ragazzi e adulti con deficit intellettivi.

## DI MARE DI VELA DI PIÙ

**UNISAN – Cooperativa Sociale onlus**

Nasce nel 1989 per unire e organizzare le competenze e le professionalità di una serie di strutture operanti nel settore sanitario e socio-assistenziale di Roma e provincia. Le attività di cui si occupa sono: servizi sanitari, servizi socio-assistenziali, servizi educativi, formazione professionale.

**RSA Calamatta – ASL RMF**

Struttura inserita nel DSM della AUSL RM/F, equiparata a reparto ospedaliero, ospita pazienti di sesso femminile con problemi fisici e/o psichici di grave entità. Tra gli obiettivi: elaborazione di progetti terapeutico-riabilitativi individualizzati; attività neuropsico-riabilitative; interventi riabilitativi; terapie farmacologiche; attività di integrazione con il territorio.

**ASD Il Timone – Associazione onlus Genitori Volontari per la Diversabilità**

## PER MARE PER TERRA NATURALMENTE

**ALICE – Cooperativa Sociale**

Opera nella provincia di Viterbo, accreditata con l'AUSL di Viterbo per la cogestione dei Piani Assistenziali Individualizzati nelle aree di intervento relative a disabilità nell'età evolutiva e nell'età adulta, disturbo mentale nell'età adolescenziale e nell'età adulta, protezione sociale dei minori e anziani, dipendenze.

## DOLCI MARINAI

**Ospedale S. Paolo di Civitavecchia  
Unità di diabetologia****UOS Diabetologia Pediatrica  
ASL Viterbo****Ospedale Pediatrico Bambino Gesù  
di Roma - Unità di diabetologia****A.G.D. Viterbo**

Organizzazione di volontariato nata nel 1987 da un gruppo di genitori di bambini diabetici. Scopo principale è la salvaguardia dei bambini e ragazzi diabetici e delle loro famiglie attraverso la diffusione della conoscenza della malattia in tutti i suoi aspetti, sia medici che sociali e all'educazione e sensibilizzazione alla condizione del diabete.

**A.DI.CIV. Civitavecchia**

Lavora su due fronti: il diabete di tipo 2 e il diabete in età pediatrica. Svolge attività a favore delle famiglie con bambini diabetici. Attiva nell'informazione, organizzazione di convegni e momenti di approfondimento.

## TENERE LA ROTTA

**Servizio Psichiatrico di Diagnosi  
e Cura - S.P.D.C. ASL RMF****Comunità Terapeutica Riabilitativa  
“Il Melograno” ASL RMF****Centro diurno riabilitativo  
“La Martinella” – ASL RMF**

## DRAGON BORT

**A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale  
Donne Operate al Seno**

Promuove, avvia e sostiene ogni iniziativa che possa favorire una completa riabilitazione delle donne che hanno subito un intervento al seno, sotto l'aspetto fisico, psicologico e sociale.

**F.I.D.A.P.A.  
Federazione Italiana Donne  
Arti Professioni e Affari**

Movimento di opinione indipendente, promuove, coordina e sostiene le iniziative delle donne che operano nel campo delle Arti, delle Professioni e degli Affari, autonomamente o in collaborazione con altri Enti, Associazioni ed altri soggetti.

**ERRATA CORRIGE** nel numero precedente non sono state citate le associazioni **A.G.D.** e **A.DI.CIV.** che partecipano al progetto **Dolci Marinai** e per errore il **Lions Club Civitavecchia S. Marinella Host** è stato annoverato tra i partners del progetto **Dolci Marinai**. Ce ne scusiamo con gli interessati e con i lettori.



intervista a Matteo Miceli

# LA SFIDA CONTINUA ... CI RIPROVERÒ CON ECO 40

A CURA DI EMILIO CERVI

BOLLETTINO DEL 13 MARZO 2015

*“Purtroppo ci sono cattive notizie: Matteo Miceli ha perso la chiglia (sia lama che bulbo) e Eco40 si è rovesciata. Matteo sta bene, è sulla zattera di salvataggio con cibo, acqua e telefono satellitare di emergenza per cui può comunicare con noi. Una nave che si trova a 10 miglia da lui sta andando a recuperarlo. A breve vi daremo altri aggiornamenti, su questa pagina e sul sito. Eco40 non è affondata e faremo di tutto per recuperarla”.*

Con questo messaggio ebbe termine dopo 5 mesi dalla partenza la lunga cavalcata di Matteo col suo ECO40.

L'impresa era il giro del mondo in solitario, senza scalo e senza assistenza, su una imbarcazione attrezzata per la completa autosufficienza, percorrendo circa 27.000 miglia nautiche e con la circumnavigazione dei “Tre Capi”, Capo di Buona Speranza, Capo Leeuwin e Capo Horn. Lo abbiamo seguito giorno per giorno, archiviando gelosamente sia i suoi dispacci che la sua posizione su Google Earth. La notizia del naufragio ha provocato in noi una grande rabbia perché sapevamo che aveva superato l'inimmaginabile e doversi fermare per un guasto alla barca a pochi giorni dal traguardo finale, doveva essere per lui veramente inconcepibile e frustrante.

Già nel numero precedente abbiamo reso conto della sua impresa.

Nel frattempo Eco40, che sembrava irrimediabilmente dispersa, è stata recuperata al largo delle coste brasiliane.

**Di tutto ciò parliamo ora direttamente con Matteo Miceli, che ha risposto ad alcune nostre domande.**

**C**aro Matteo, cosa hai provato nel momento del “disastro”, stupore, rabbia, paura, rassegnazione... delusione? Certo che a due settimane circa dalla conclusione dell'impresa! È dispiaciuto tremendamente a noi che eravamo dei semplici spettatori, figuriamoci a te!

Naturalmente un grosso dispiacere, ma da una barca del genere ci si aspetta di tutto, sono barche speciali, al limite, leggere, con chiglia appesa... stavamo cercando di fare anche il record di velocità... abbiamo mantenuto 8 nodi di media in tutti i 146 giorni. Una bella bella avventura!!! Debbo dire, però, che sentivo dei movimenti strani... come dei colpi su un paraurti, un po' di preoccupazione me l'avevano messa. Subito dopo Capo Horn, mi sono tuffato per vedere se ci fossero movimenti della chiglia, ma non avevo notato nulla. Avevo perciò continuato la navigazione sempre però col timore di perdere la chiglia. Comunque la speciale conformazione della barca, con paratie stagne, alla fine dà la tranquillità di sapere di essere su un mezzo inaffondabile... ed è tantissimo. Quando è accaduto il naufragio, avevo da poco superato l'equatore, con acqua calda e di giorno... ma anche questa eventualità era prevista e anche se la barca era girata sottosopra e all'interno era buio, tutte le attrezzature per la sicurezza erano al loro posto e così non ho rischiato un attimo di essere in pericolo, conoscendo a memoria la loro disposizione.

**Seguendoti da anni, ci siamo interessati, sempre con trepidazione e interesse, alle tue performance, crediamo che la determinazione di cui sei dotato ti porterà a ritentare questa avventura, arricchito dall'esperienza già avuta. Sbagliamo a pensarlo?**

Sì, c'è questa volontà e tanta voglia di ritentare. Oggi a Fiumicino a una Conferenza Stampa per la presentazione della “La Cartago dilecta est”, c'era la Guardia Costiera, alla quale do un'importanza essenziale per queste mie imprese. Anche durante tutto il viaggio intorno al mondo



Matteo nella zattera di salvataggio al momento del recupero



Da sinistra: Eco 40 alla partenza e due immagini del ritrovamento

## IL RITROVAMENTO DI ECO 40

Poco dopo il naufragio, il 30 marzo, Matteo con un gruppo di amici, alcuni tra quelli che hanno collaborato alla preparazione dell'impresa oceanica, sono in navigazione nelle acque del Brasile per raggiungere, nel giro di due giorni, ciò che resta della barca. Nel corso delle ricerche, purtroppo i naviganti perdono il segnale del tracker, e pur essendo diretti verso la posizione stimata, l'area delle ricerche è tuttavia troppo vasta. Racconta Matteo: "Quando siamo arrivati sul punto stimato, dopo 36 ore dall'ultima rilevazione del satellite, la zona da perlustrare aveva le dimensioni dell'anello del Grande Raccordo Anulare e noi lo stavamo percorrendo con un mezzo che ha la velocità pari ad una bicicletta. Per 60 ore abbiamo cercato, ci siamo cotti dal sole e abbiamo fatto turni di avvistamento... purtroppo niente da fare". Questi gli aggiornamenti di Matteo datati al 4 aprile scorso. Poi una telefonata di Matteo: "Riparto, Eco40 manda segnali". Dopo due mesi dall'avvenuto naufragio, è stata localizzata, capovolta, al largo dell'Arcipelago Fernando de Noronha, nell'Atlantico a circa 350 km dalle coste brasiliane. Matteo con alcuni amici e un sub ripartono alla volta dell'arcipelago per le operazioni di recupero. Il 19 maggio la notizia del ritrovamento e del recupero di Eco40.

ho avuto un'assistenza eccezionale da parte loro. La loro Centrale operativa ha funzionato a dovere anche in occasione del naufragio. Do un peso importantissimo alla sicurezza! La barca attualmente è a Riva di Traiano, è assolutamente recuperabile, strutturalmente sta bene...è una barca robusta, costruita bene e perciò mi piacerebbe ritentare con l'ECO40 perché ha un'anima e se lo meriterebbe... è una barca che ha superato i tre Capi. Deve poter ricompiere l'impresa! Comunque vedremo, occorrono tanti soldi.

**Commovente il racconto che hai fatto degli ultimi istanti della "Mora", credo che ti fossi affezionato a quella bestiolina che ti ha tenuto compagnia fino all'ultimo, unico essere vivente sull'ECO40. Cosa ci puoi raccontare di lei che non hai già detto?**

Alla fine era diventata un animale domestico, all'inizio anche con la bionda abbiamo passato un sacco di giorni insieme, più di cento giorni, prima con gli allenamenti in Mediterraneo e poi con l'avventura in Atlantico. Hanno fatto il loro dovere e sono diventati animali di compagnia. Poi però la Bionda è morta. Quando la barca si è capovolta, ho aperto l'oblò interno del "pollaio" e ho messo la Mora all'asciutto. Però la barca si stava allagando. Ero al buio là dentro. Mentre cercavo una scatola per metterla a riparo, quando mi sono girato, si era allontanata e non l'ho più vista.

**Da inesperto mi sembra di aver capito che la chiglia si è staccata perché era basculante e si è rotto l'asse che la teneva unita allo scafo.**

No, no... la chiglia era fissa ma innestata in maniera diversa dal solito. Si inseriva in una scassa molto alta e questa scassa aveva come termine due perni che

erano stati calcolati per le sollecitazioni che avevamo previsto. Purtroppo la chiglia si è sfilata e l'ho persa, non facendo neanche troppo danno alla laminazione. Peccato!

**Che valutazioni puoi dare a posteriori di questa tua avventura, cosa ha funzionato e cosa ritieni che debba essere migliorato, ad esempio la produzione di energia, il sistema di riciclaggio dei rifiuti organici, l'orto, ecc.?**

Per me ha funzionato tutto... naturalmente era una sperimentazione e anche fare naufragio aumenta l'esperienza, diventa un'avventura nell'avventura. Cambierei solo i perni del bulbo. Il discorso energetico? Avevo energia da regalare tra pannelli solari, generatori eolici e una specie di fuoribordo che si poteva abbattere e mettere in acqua con una elichetta che era collegata a un generatore. Quelli a traina non si usano più perché se li mangiavano i pesci scambiandoli per esche. Qualche aggiustamento si dovrà fare sull'alimentazione, anche se tutto sommato mi ha fatto bene dimagrire.



Matteo Miceli davanti al suo orto all'interno di Eco40

**Che risultati hai comunque ottenuto, visto che l'impresa aveva anche una valenza scientifica (navigazione sostenibile grazie alle odierne tecnologie, campionamenti utili alle indagini oceanografiche, efficacia dell'energia rinnovabile)?**

Lo studio scientifico è stato grandioso perché con l'Università La Sapienza di Roma e tramite un professore studioso e appassionato di onde marine siamo riusciti a mettere tre GPS molto particolari sulla barca e così sono diventati una boa oceanografica per tutto il percorso e abbiamo potuto registrare altezza e direzione delle onde in ogni momento. Tutta questa ricerca l'ho salvata perché era archiviata in una scheda che non è stata danneggiata dal naufragio. Un altro studio che stiamo portando avanti consiste nel fatto che sul bulbo avevo una piattaforma inerziale, uno strumento che registrava tutti i colpi che prendevo. Con quello si riuscirà finalmente a capire quanti urti e quanti sforzi subisce una chiglia e si potrà progettare meglio in futuro. Anche questo studio lo abbiamo salvato. In ultimo, l'Agenzia Spaziale Italiana è riuscita a monitorare tutto il mio percorso, ed è servito a loro per capire un oggetto identificato rispetto a tutto il resto che c'è nell'oceano, hanno fatto foto di continuo davanti al mio percorso. Ed è servito a me per potermi difendere soprattutto dagli iceberg. Ho visto poi un sacco di animali e anche un po' d'inquinamento.

Ringraziamo Matteo Miceli per la sua generosa disponibilità e gli auguriamo tutto il bene possibile e... Buon Vento per le sue future avventure !!!!



# diario di una gallina ...

DI GIOVANNA CARATELLI

La nostra amica e socia Giovanna Caratelli, insegnante, scrittrice ("Nessuno resti a terra" - "Un po' di sole in strada: frammenti di vita scolastica" - "La vita comunque") e volontaria impegnata sui temi del disagio giovanile e della disabilità, ha ideato questo divertente monologo nel quale la Mora, una delle due galline imbarcate con Matteo Miceli, dopo la scomparsa della Bionda comincia a riflettere sull'avventura nella quale si è venuta a trovare...



Pagina a fianco dall'alto e da sinistra:

- > Eco 40 alla partenza dell'impresa
- > Eco 40 recuperata al largo del Brasile
- > Matteo davanti all'orto allestito all'interno della barca

In questa pagina, dall'alto:

- > Matteo esibisce due uova deposte in barca dalle sue galline
- > Matteo sorride alla Mora, la gallina che è rimasta l'unica compagna di viaggio dopo la scomparsa della Bionda

È un po' di tempo che penso di cominciare a scrivere questo diario, per la verità è da quando la mia amica ci ha lasciato. Non è soltanto perché sento di più la solitudine. Certo con La Bionda ci facevamo compagnia. Però non è solo questo, è che ho cominciato a sentire la precarietà di questa avventura, fino a quel momento ci sembrava un gioco divertente.

È da allora che ho cominciato a pensare che anche io me ne potrei andare da un momento all'altro e che non resterebbe nessuna testimonianza di questa esperienza. Allora lo voglio fare anche per il ragazzo, quello che ci ha voluto fare questo dono, di lasciare una testimonianza.

Veramente per essere proprio sincera, io questo ragazzo non lo capisco. Cioè perché gli è venuta questa idea di far fare a delle galline il giro del mondo in barca a vela. Gli umani in genere non tengono in gran conto le galline, lo so. Dicono che non siamo intelligenti, anzi addirittura dicono "hai un cervello di gallina" per indicare qualcuno stupido. Allora mi chiedo perché organizzare tutto questo per due galline. Cioè, non è che non gli sia grata. Alla fine di tutto sarò famosa. Vedo già i titoli dei giornali "la Bruna, la prima gallina a fare il giro del mondo in barca a vela". Rilascierò interviste, firmerò autografi. Ma perché proprio galline, poteva essere un cane o un gatto. Sono molto più stimati dagli uomini, il cane dicono che sia il miglior amico dell'uomo, il gatto è così intelligente e scaltro e autonomo.

Però lui deve averci pensato bene. Sono anni che il ragazzo lavora a questo progetto, non è stato facile. Raccogliere i fondi, progettare una barca che avesse tutti i comfort per noi galline, mentre lui fa i bisogni nel secchio, dorme in una cuccetta scomoda, prende un sacco di freddo di pioggia e di vento, mentre io sono sempre qui bella tranquilla al calduccio. Lui mangia pochissimo, solo quello che riesce a pescare e un po' di germogli di qualcosa. È vero qualche uovo ogni tanto lo faccio, ma insomma per un ragazzo così forte che ha bisogno di energia è ben poca cosa. Io invece ho tutto il mio becchime, che da quando non c'è più la Bionda è anche abbondante.

E poi per non parlare dei pericoli che affronta. Ogni tanto parte quel maledetto allarme e il povero ragazzo, sia che stia dormendo o facendo qualche lavoro subito corre fuori a vedere e poi rientra tutto affannato, cerca attrezzi, batte, inchioda, incolla, tira, molla... che ne so che fa. Ecco, questo dico, chi glielo fa fare. Tutto questo per me. Mi sembra un tantino esagerato.

Cioè sono una bella gallina, davvero quando cammino tutta impettita muovendo il collo avanti e indietro faccio la mia figura. Prima di partire il ragazzo ha organizzato una conferenza o qualcosa del genere. E sono venute un sacco di persone a vederci. Ci hanno fotografato, fatto riprese. Il ragazzo era tutto orgoglioso di noi. La Bionda ed io eravamo tutte belle, ci siamo messe un po' in mostra per farlo contento. Credo che gli abbia fatto piacere. Lo diceva a tutti "le prime galline che fanno il giro del mondo in barca a vela, in

solitario, senza assistenza e senza scalo, in completa autonomia energetica e alimentare". Però c'è una cosa che non ho capito: perché diceva in solitaria. Cioè all'inizio eravamo in due la Bionda ed io, forse già se lo immaginava che poi sarei rimasta sola. Certo che questo viaggio dura un sacco. Prima di partire avevamo già fatto altre gite, però non era tutto 'sto trambusto. Certi momenti sono davvero preoccupata per il ragazzo. Ce la farà? Mi sentirei davvero in colpa se dovesse farsi male o qualcosa del genere. L'altra notte, per esempio, era chinato a cucinarsi qualcosa e l'ha preso un'ondata proprio forte. Un'onda anomala l'ha chiamata. L'ha proprio sbattuto con violenza, si è fatto male, l'ho capito perché si è davvero arrabbiato tanto. Sono stata in pensiero tutta la notte, si lamentava e si toccava un fianco. Davvero mi sentivo anche un po' responsabile. E sì, voglio dire, non è che io proprio gliel'abbia chiesto di fare il giro del mondo in barca a vela e tutto il resto, ma lui deve averlo capito che ho uno spirito avventuroso!



PAROLA DI  
MARINAIO



Illustrazione di Enea Riboldi tratta dal volume *Buon Vento!*

**Il nostro socio volontario Sandro Cavallo, marinaio di lunga data e con molta esperienza di navigazione, ci ha preparato questo prezioso elenco di norme da seguire, rivolto a chi si accinge a partire per un viaggio in barca...**

## norme per la navigazione in caso di tempo molto cattivo

DI SANDRO CAVALLO

**L**e trenta note di questo elenco sono riunite in un foglio che – in trentotto anni di diporto con la mia barca e con all'attivo 19.900 miglia – ho sempre tenuto incollato sul mio tavolo da carteggio. Non tutte le voci sono evidentemente da seguire in tutte le situazioni, dipende dal tempo e dal mare in cui ci troviamo; sono però utili per non dimenticare cose importanti e per alleggerire il compito dello skipper prima di un viaggio anche di una sola giornata.



### pillole meteo

A CURA DI CLAUDIO RICCIO

## Chi ha dato il nome ai venti?

Si racconta di un antico marinaio che incrociava con la sua barca nei pressi dell'isola di Zante e che si divertì a dare il nome ai venti che spirano nella nostra zona tenendo conto della sua posizione.



**NORD > Tramontana (tramontis)**, vento freddo e secco proveniente dall'Albania (in relazione alla sua posizione), paese delle aquile e pieno di montagne innevate;

**NORDEST > Greco o Grecale**, proveniente dalla Grecia. Vento secco responsabile, in inverno, di freddo e abbondanti nevicate sulla zona adriatica, in presenza di depressioni sui balcani;

**EST > Levante**, proveniente da dove si leva il sole, con caratteristiche pressochè simili al grecale, d'estate è molto rafficoso e caldo;

**SUDEST > Scirocco**, vento caldo e umido proveniente dalla Siria (Siriocco poi tramutato nei secoli in scirocco), di solito preannuncia cattivo tempo;

**SUD > Mezzogiorno o Ostro** (da Auster, australe), vento umido e caldo non molto frequente nella zona tirrenica, con trasporto di sabbia dal deserto libico;

**SUDOVEST > Libeccio**, dalla Libia, vento burrascoso che provoca mareggiate sulle coste tirreniche (sopravento);

**OVEST > Ponente**, proveniente da dove il sole si pone, d'estate assume carattere di brezza sulle coste tirreniche, aumenta la sua forza in presenza di corrente zonale (flusso occidentale Ovest-Est);

**NORDOVEST > Maestrale**, da Roma "magister", vento fresco che anticipa spesso un'alta pressione con tempo stabile, nubi a piccolo sviluppo verticale (cumuli di bel tempo), cielo terso.

1. Chiudere le saracinesche dei wc
2. Verificare gli scarichi del pozzetto
3. Chiudere tambucci, boccaporti e hublots
4. Tenere l'interruttore VHF acceso su canale 16
5. Preparare thermos con caffè e thè caldi, biscotti e cioccolata
6. Cinture di sicurezza indossate per chi è in coperta
7. Salvagente indossati per chi è in coperta e consegna di salvagente a chi è sottocoperta
8. Tenere in coperta razzi e fuochi a mano
9. Tenere in coperta un coltello
10. Tenere la tormentina nella rete
11. Rizzare tutto in coperta e fermare oggetti nel pozzetto
12. Distribuire subito preparati contro il mal di mare
13. Tenere conto accurato e frequente di punto nave, rotta e velocità, con latitudine e longitudine sulla carta
14. Tenere remi, ancorotto, acqua, razzi e cime nel tender ben rizzato (non a rimorchio)
15. Tenere a portata di mano o indossati cerate, golf, stivali e ferretti per chi è in coperta
16. Verificare che l'ancora sia ben ferma
17. Bloccare quanto è sottocoperta, specie in cucina, e chiudere tutti gli sportelli
18. Non tenere il gas di cucina acceso e non cucinare roba calda per nessun motivo
19. Chiudere l'interruttore del gas liquido in coperta
20. Tenere tutte le porte aperte e fermate
21. Tenere in tasca, per chi è in coperta, fazzoletti di carta umidi per pulire gli occhiali
22. Sbloccare i salvagenti anulari di poppa
23. Se è notte, tenere una boetta luminosa e una torcia-sub nel pozzetto
24. Fissare il barografo con lacciolo elastico
25. Tenere il fuoribordo libero da lucchetto e il serbatoio nel tender, rizzato ma con cima legata a una sartia dal gancio di prua
26. Verificare che le pompe di sentina siano libere
27. Tenere cesoia taglia-sartie a portata di mano
28. Tenere sottocoperta una maniglia per winch di rispetto
29. Verificare che l'autogonfiabile sia ben rizzato e con cima assicurata in coperta
30. Preparare un sacco di sopravvivenza ermetico con vhf, pullover, cioccolata, gallette, whisky, scatolame, coltello

**ASD MARE NOSTRUM 2000**  
 ASSOCIAZIONE CULTURALE E SPORTIVA

organizza

**32° Palio Marinaro di Santa Fermina**  
 TRA I RIONI STORICI DI CIVITAVECCHIA

**11-12 aprile 2015**  
**sabato 11 aprile**  
 Inaugurazione della manifestazione  
 (con mostre, concorsi, apertura stand)  
 e l'Raduno nazionale Dragon Boat

**domenica 12 aprile**  
**32° PALIO MARINARO DI SANTA FERMINA**

**“PAGAIANDO COL PALIO MARINARO”  
PALIO DRAGON BOAT A SANTA FERMINA**  
11 APRILE > CIVITAVECCHIA

In occasione del **32° Palio Marinaro di Santa Fermina**, storica manifestazione civitavecchiese organizzata dall'**Associazione Mare Nostrum 2000** – che anche quest'anno ha riscosso un grande successo di pubblico, con più di 300 atleti che si sono cimentati nelle tradizionali competizioni – l'11 aprile scorso si è svolta la prima edizione del **Palio Dragon Boat**.

Al Palio Dragon Boat, regata dimostrativa non agonistica, hanno partecipato nove equipaggi femminili composti in gran parte da donne operate al seno:

- Darsena Romana** - Civitavecchia
- Fidapa** - Civitavecchia
- Ondanuova** - Civitavecchia
- Abbraccio Rosa** - Roma
- Onda Nuova** - Roma
- Pink Butterfly** - Roma
- Donna più** - Latina
- Astro Dragon Lady** - Empoli
- Florence Dragon Lady** - Firenze



I due equipaggi finalisti (Florence Dragon Lady di Firenze e Astro Dragon Lady di Empoli) hanno disputato la finale in modo molto solidale, gareggiando a barche appaiate e tenendosi per mano, per ribadire che ciò che conta è “fare squadra contro il tumore al seno”.

È la prima volta che a Civitavecchia si svolge un Palio Dragon Boat ed è stata una grande manifestazione di solidarietà e una vittoria per tutti, partecipanti e organizzatori, oltre ad essere stato uno spettacolo scenografico e di grande effetto. Al termine della gara tutti gli equipaggi si sono trasferiti presso la sede dell'Associazione Amici della Darsena Romana per un brindisi collettivo.





svolti



### VELEGGIATA SENZA OSTACOLI

12 APRILE > PORTO ERCOLE

Si è svolta a Porto Ercole la **Veleggiata senza ostacoli**, organizzata dalla **Associazione Argentario Senza Ostacoli**, con la collaborazione del CVC di Porto Santo Stefano, della Lega Navale di Monte Argentario e con il patrocinio dell'amministrazione comunale di Monte Argentario.

La manifestazione ha visto protagonisti i ragazzi diversamente abili, con una numerosa affluenza di partecipanti e con la collaborazione dell'Associazione Amici della Darsena Romana di Civitavecchia. Nel pomeriggio i ragazzi del gruppo **"Se mi aiuti ballo anch'io"** si sono esibiti in un piccolo spettacolo di danza all'interno dell'oratorio di Sant'Erasmus.



### ANTARTIDE 6° CONTINENTE

18 APRILE > DARSENA ROMANA

Il 18 aprile scorso si è tenuta nella sede dell'Associazione la conferenza dal titolo **Antartide 6° Continente**, relatore il dott. **Umberto Gentili** del CNR, che ha all'attivo numerose missioni nella base italiana. L'iniziativa ha avuto molto successo tra gli intervenuti sia per il carattere scientifico sia per la chiarezza di linguaggio del relatore. Gli studi scientifici sul clima condotti nella base italiana, con la collaborazione di altri paesi interessati al problema, ha

permesso di ricostruire la storia termica del pianeta, risalendo fino ad un milione di anni indietro. Ciò è stato possibile grazie a studi accurati sugli accumuli di ghiaccio, estraendo delle "carote" fino ad una profondità di 4500 metri circa. Gli scienziati dei vari

paesi, tra cui il dott. Gentili, hanno raccolto dati relativi, tra l'altro, al famoso "buco dell'ozono", con notizie rassicuranti circa la sua chiusura quasi totale, dovuta alla messa al bando dei gas denominati CFC (Clorofluorocarburi), principali responsabili dell'as-



Da sinistra: Nino Testa, Claudio Riccio e Umberto Gentili

sottigliarsi di questo "schermo" anti raggi UV, molto dannosi per l'umanità. Prova questa, che se l'umanità fa qualcosa di buono (o di cattivo) per la natura, la natura stessa se ne accorge reagendo di conseguenza. Nei prossimi mesi è prevista una seconda conferenza sul clima e i suoi cambiamenti: i relatori saranno il dott. Gentili, che tornerà ad onorarci della sua preziosa presenza, e il Luogotenente in riserva Claudio Riccio del Servizio Meteorologico dell'Aeronautica (skipper dell'Associazione), con dati climatici sull'ultimo trentennio e sull'intensificarsi dei fenomeni meteorologici estremi.



### MARELIBERA 2015

22 - 24 MAGGIO RIMINI

L'annuale manifestazione di **Unione Italiana Vela Solidale**,

giunta alla quinta edizione, quest'anno si è svolta nella nuova darsena di Rimini, dal 22 al 24 maggio, sul tema **"L'accessibilità agli approdi"**, con dibattiti e proposte di iniziative tese a migliorare l'accessibilità alle imbarcazioni dei diversamente abili.

Purtroppo la manifestazione è stata pesantemente condizionata dal maltempo, e la tradizionale regata è stata sostituita da una dimostrazione di pallacanestro in carrozzella. Si sono invece svolte l'Assemblea UVS e il Convegno **"ACCEDERE**

#### ALLA ACCESSIBILITÀ - Le problematiche dell'accessibilità dei porti italiani"

tenutosi presso il Cantiere Navale Gori. Le serate del venerdì e del sabato sono state allietate da cene offerte dalla Cooperativa Pescatori di Rimini, a base di alici alla brace con dell'ottimo Sangiovese. Inoltre, la serata del venerdì è stata animata con organetto e tamburello dal duo "SolDo", mentre i "Ladri di Carrozzele" con la loro solita



simpatia e bravura, si sono esibiti la sera del sabato. La domenica mattina, poiché la pioggia non cessava, molti di noi hanno scelto di anticipare il rientro. Peccato per gli eventi che sono stati annullati...tuttavia questa manifestazione annuale dà sempre l'opportunità di confrontarsi e incontrare tanti cari amici.

La prossima edizione di MARELIBERA 2016 si terrà a Brindisi, dal 3 al 5 giugno.



Dall'alto: Enzo Pastore, presidente UVS - Giovanni Testa, presidente ADR, e Marco Tibiletti, vicepresidente UVS - Il pubblico del convegno



### LA LUNGA ROTTA DELLA VELA SOLIDALE

MARELIBERA 2016 a BRINDISI

3 - 5 GIUGNO 2016

Si svolgerà a Brindisi dal 3 al 5 giugno prossimi il raduno nazionale delle associazioni dell' **Unione Italiana Vela Solidale (UVS)**: il mare e la vela come esperienza di vita per superare i disagi sociali.

**UVS** è un'organizzazione nazionale fondata nel 2003 e raccoglie al suo interno le più importanti associazioni che in Italia hanno implementato sin dalla nascita 250 progetti di recupero sociale mediante l'esperienza della navigazione a vela. Conta al suo interno circa 30 associazioni e 250 volontari, coprendo pressoché tutto il territorio nazionale. L'Associazione Amici della Darsena Romana e il Circolo Nautico Civitavecchia sono affiliati UVS.



## PER MARE PER AMORE

12 – 14 GIUGNO > DARSENA ROMANA

Dal 12 al 14 giugno si è svolto l'evento **Per mare per amore**, incontro annuale dei volontari, utenti dei progetti, soci e simpatizzanti dell'Associazione Amici della Darsena Romana a chiusura delle attività dell'anno, con il contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Civitavecchia. In apertura il presidente dell'Associazione Amici della Darsena Romana, **Giovanni Testa**, ha ringraziato per la loro particolare sensibilità ai temi della disabilità e dell'inclusione sociale l'avv. **Vincenzo Cacciaglia**, della Fondazione Ca. Ri. Civ., e il Presidente dell'Autorità Portuale, dott. **Pasqualino Monti**, nonché il **Comune di Civitavecchia**, la **Guardia Costiera** e il **Circolo Nautico Civitavecchia** per aver aderito con il loro patrocinio alla manifestazione. È stato inoltre ringraziato l'avv. **Claudio Arcadi**, della fondazione Ca.Ri.Civ., che è intervenuto anche nel corso della tavola rotonda e che affianca sempre le attività dell'associazione.

Il programma della manifestazione si è svolto con molta partecipazione da parte degli utenti dei progetti, dei volontari e degli operatori. Nel corso della prima giornata si è svolta una **gara di pesca integrata** per giovani disabili e normodotati e la serata è stata animata dai bravissimi **Ladri di Carrozelle**, un gruppo rock interamente composto da persone con disabilità e che ormai, dopo tanti anni sulle scene, vanta numerosi concerti e un'ampia discografia.

La **tavola rotonda** che si è svolta il secondo giorno ha rappresentato un importante e proficuo momento di incontro e confronto tra tutti i partecipanti alle nostre attività: hanno portato testimonianze e contributi i ragazzi e gli utenti, le istituzioni partner, gli operatori e i volontari, e si sono poste le basi per le attività future. A seguire, nel pomeriggio, si è svolta una dimostrazione a cura delle partecipanti al progetto **Dragon Boat** – ultimo progetto in ordine temporale della nostra associazione, condotto in collaborazione con le associazioni FIDAPA e ANDOS – ma che già raccoglie moltissime adesioni. In questa occasione si è realizzato uno degli obiettivi del progetto, e cioè l'integrazione e la coesione tra gli equipaggi. In chiusura della manifestazione, domenica 14 giugno si è svolta la **Veleggiata delle Torri** e, a seguire, hanno avuto luogo le premiazioni.



Dall'alto:

- Un momento della tavola rotonda. Da destra: Federico, un ragazzo che partecipa al progetto Dolci Marini, Maria Pia Granisso, moderatrice, e Ivan Maurelli, un responsabile del progetto Dolci Marini - I Ladri di Carrozelle in concerto.



Qui sopra: alcuni momenti della manifestazione. Sotto, da sinistra: il pubblico della tavola rotonda e foto di gruppo degli equipaggi della dimostrazione di Dragon Boat





**CROCIERA MELTEMI**  
21 – 23 GIUGNO > ARGENTARIO

La crociera di chiusura annuale del nostro progetto **Meltemi**, rivolto a ragazzi con disagio sociale, si è svolta nelle acque dell'Argentario con ormeggio a Porto Ercole. Nella rubrica **DIARIO DI BORDO** pubblichiamo il diario della crociera, redatto dai ragazzi che vi hanno partecipato.



**CROCIERA DOLCI MARINAI**  
25 – 27 GIUGNO > ARGENTARIO

La crociera e campo scuola di fine anno del progetto **Dolci Marinai**, rivolto a ragazzi affetti da diabete di tipo 1, si è svolta nelle acque dell'Argentario con ormeggio a Porto Ercole, dal 25 al 27 giugno e con il contributo incondizionato della Roche. Hanno partecipato 12 ragazzi, ossia l'intero gruppo coinvolto nelle attività veliche durante tutto l'anno, tranne un ragazzo impegnato negli esami di maturità. Il progetto si è articolato in tre giornate vissute in mare, in compagnia degli skipper e dei diabetologi, disponibili per situazioni di emergenza e consulenze sulla gestione della terapia. Il resoconto dettagliato è pubblicato nella rubrica **DIARIO DI BORDO**.



**IL VOLONTARIATO PROMUOVE LA VITA**  
26 – 28 GIUGNO  
PORTO STORICO DI CIVITAVECCHIA

Si è svolta la terza edizione della manifestazione, promossa da **Il Ponte** – Centro di Solidarietà ONLUS, in collaborazione con le altre associazioni presenti sul territorio e patrocinato dai comuni di Civitavecchia,

Santa Marinella, Tolfa e Allumiere ed organizzato anche con il contributo di Ca.Ri.Civ., CESV e SPES – Centri di Servizio per il Volontariato del Lazio. Tre giorni di spettacoli, esibizioni e feste per far conoscere la grande ricchezza rappresentata dal Volontariato nella sua diversità.



**TRAVERSATA PER UNA STELLA**  
15 – 30 LUGLIO  
DA S. MARINELLA A GENOVA

Nella **terza edizione di Traversata per una Stella** – promossa dal **Nucleo Sommozzatori di Santa Marinella** e dall'**Associazione Stella Polare Onlus di Santa Marinella**, sostenuta dalla Fondazione Ca.Ri.Civ. e patrocinata dalla Regione Lazio, dai Comuni di Santa Marinella, Civitavecchia, Cerveteri, Ladispoli, Tolfa e dal CONI, CIP, CSI, con il contributo della BCC – un pattino da salvamento, in fibra di carbonio e monoposto, condotto da un equipaggio composto da atleti normodotati e atleti diversamente abili, ha percorso quest'anno circa 200 miglia da Genova a S. Marinella. L'Associazione Amici della Darsena Romana Onlus ha fornito le barche appoggio con i relativi skipper.



**150° ANNIVERSARIO DEL CORPO DELLE CAPITANERIE DI PORTO**  
19 – 20 LUGLIO  
> FORTE MICHELANGELO

Il 20 luglio sono 150 anni da quando, nel 1865, Vittorio Emanuele II firmava a Firenze il decreto che istituiva il Corpo delle Capitanerie di porto. La cerimonia ufficiale si è svolta alla presenza del Comandante Generale del Corpo Ammiraglio ispettore Capo **Felicio Angrisano**, del Comandante della Direzione Marittima del Lazio Contrammiraglio **Giuseppe Tarzia**, del presidente dell'Autorità Portuale di Civitavecchia **Pasqualino Monti** e delle massime Autorità civili e militari, tra le quali il Ministro delle Infrastrutture e dei trasporti **Graziano Delrio**. Alla manifestazione erano presenti anche il Governatore del Lazio **Nicola Zingaretti**, il sindaco di Civitavecchia **Antonio Cozzolino** e i sindaci dei comuni del territorio. Le celebrazioni ufficiali sono state precedute domenica 19 da una veleggiata alla Marina a cura dell'Associazione Amici della Darsena Romana e da simulazioni di soccorso con mezzi nautici e unità cinofile della Guardia Costiera. Il sindaco Antonio Cozzolino ha poi scoperto due targhe che daranno un nuovo nome a parte della viabilità del porto storico, rinominata in Viale delle Capitanerie di Porto e Piazzale delle Capitanerie di Porto.



**ARGENTARIO "ISOLA FELICE"**

L'Associazione Amici della Darsena Romana Onlus rivolge un ringraziamento particolare alla **Capitaneria di Porto** e alla **Pietro Cidonio spa di Porto Ercole**, all'**Associazione Argentario Senza Ostacoli**, alla **Lega Navale dell'Argentario** e al **Circolo Velico di Porto Santo Stefano** per la disponibilità e la calorosa accoglienza che ci riservano tutte le volte che per le nostre attività approdiamo all'Argentario.

**FIABA  
DAY 2015**

**FIABA DAY 2015**  
23 OTTOBRE > FORTE MICHELANGELO

Venerdì 23 ottobre si è celebrato il **FIABADAY** presso la Capitaneria di Porto di Civitavecchia. La giornata si è svolta presso il Centro Storico Culturale Forte Michelangelo ed è iniziata con i saluti del Direttore Marittimo del Lazio e Comandante del Porto di Civitavecchia, C.A. (CP) **Giuseppe Tarzia**, del Presidente di FIABA Onlus, **Giuseppe Trieste**. Presenti alla giornata anche il presidente dell'Associazione "Amici della Darsena Romana", **Giovanni Testa**, il presidente dell'Associazione "Il Melograno", **Massimo Lauricina** e



il presidente dell'Associazione "Stella Polare", **Maurizio Poggi**. Successivamente, i presenti hanno assistito ad una simulazione di soccorso in mare con il coinvolgimento delle motovedette della Guardia Costiera e dei cani da salvataggio della S.I.C.S. Tirreno. Per finire un rinfresco al molo S. Teofanio nei locali del Circolo Nautico Civitavecchia a cura dell'Associazione Amici della Darsena Romana.



**IL DOPO DI NOI DURANTE NOI**  
12-13 NOVEMBRE  
> FORTE MICHELANGELO

Il convegno dal titolo "Il Dopo di Noi Durante Noi: percorsi di autonomie verso una residenzialità dignitosa e protetta" si è svolto i giorni 12 e 13 novembre presso il Centro Storico Culturale Capitanerie di Porto e Guardia Costiera (Forte Michelangelo), organizzato dall'Ass.Pro.Ha., patrocinato dal Comune di Civitavecchia e dall'Asl Rm-F. I rappresentanti delle istituzioni e delle associazioni impegnate localmente e nella provincia di Roma, psicologi, pedagogisti, medici specialisti, familiari, si sono confrontati sulle tematiche di inclusione e qualità della vita delle persone disabili, con particolare riguardo alla problematica del "dopo di noi" nell'esistenza di ogni disabile.

**L'ASSOCIAZIONE AMICI  
DELLA DARSENA ROMANA**  
augura a tutti un buon anno  
all'insegna della solidarietà

## libri



Enea Riboldi  
**BUON VENTO**  
20 anni di vignette  
su Bolina  
Ed. Incontri Nautici  
2011

Buon vento è la raccolta delle più esilaranti vignette di Enea Riboldi, che da 20 anni racconta sulle pagine di BOLINA il mondo dei velisti con sguardo ironico e dissacrante. Il volume si divide in quattro capitoli: Tra le onde, Istruzioni per l'uso, La cambusa e Ormeggi e ancoraggi proponendo nei diversi contesti situazioni grottesche ed esasperate. Disponibile anche in ebook.



Alberto Guglielmotti  
**VOCABOLARIO  
MARINO E MILITARE**  
rist. anast. Roma, 1898  
Mursia 1987

Dal domenicano civitavecchiese padre Alberto Guglielmotti ci giunge una descrizione

dello stato del mare, con un suo crescendo drammatico ma che ben ne rivela l'amore. Un "racconto" che, scritto verso la metà del 1800 in un linguaggio proprio dell'italiano di allora ma pur piacevole, ci coinvolge in un mare sempre più mosso, dove forse riconosceremo situazioni e momenti vissuti in qualche navigazione con la nostra barca.



Arturo Pérez-Reverte  
**LA CARTA SFERICA**  
Il Saggiatore 2011

Chi, nella sua vita, non ha mai pensato a un tesoro nascosto e a come fare per impadronirsene? Ma se questa caccia al tesoro

(smeraldi inviati con una nave gesuita nel 1767 e affondata, al largo di Cartagena, in un duello all'ultimo sangue con una nave corsara affondata anch'essa) entra nel difficile tentativo di ricerca della nave gesuita ai giorni nostri e nell'oscura rivalità tra un mercante di tesori e una donna misteriosa e affascinante e pratica di cose di mare? E se nel gioco entra un ufficiale della marina mercantile che attende un imbarco, e se le ricerche con una moderna barca a vela di 14 mt portano alla fine alla conclusione cercata, ma che gronda sangue in molti dei protagonisti?

Avrete credo più di una curiosità... Oltretutto l'autore conduce bene la vicenda rendendola appassionante e condendola con non poche note sulla barca ben attrezzata di apparecchi elettronici, sui porti spagnoli, su una gustosissima ricerca delle coordinate usate dalle navi gesuite, sulle peripezie nella ricerca subacquea. Tutto questo ci rende simpatico l'autore: è uno che parla il nostro linguaggio e questo ce lo avvicina ...

Vorrei ora aggiungere una nota finale: a fronte dei tantissimi autori inglesi e americani (le cui opere finiscono sempre bene) qui il racconto ce lo fa un autore latino che per certi versi ci permette di capire meglio andando anche un po' oltre la cruda vicenda: forse perché la cultura non è acqua! *Sandro Cavallo*

# I N C L U S I O N E   S O C I A L E

***Sede dell'Associazione:***

Darsena Romana - Molo San Teofanio Porto di Civitavecchia  
info@amicidarsenaromana.org  
www.amicidarsenaromana.org 

L'Associazione Amici della Darsena Romana svolge le sue attività grazie alla collaborazione e all'ospitalità del Circolo Nautico Civitavecchia e al costante sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Civitavecchia

***Redazione del giornale:***

Darsena Romana - Molo San Teofanio Porto di Civitavecchia  
liberipermare.darsenaromana@gmail.com

***Editore*** Associazione Onlus Amici della Darsena Romana

***Direttore Responsabile*** Giovanni Testa

***Direttore Editoriale*** Manuela Sodani

***Redazione*** Emilio Cervi, Mauro Fanti, Maria Pia Granisso

***Grafica*** Studio Artefatto

***Stampa*** ALICE s.c.s. Loc. Valle del Marta, snc - 01016 Tarquinia VT

*Tutte le lavorazioni per la preparazione grafica e redazionale di questo giornale sono state svolte a titolo di volontariato.*

Autorizzazione del Tribunale Civile di Civitavecchia n. 3/15 del 7/5/2015

Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in abbonamento postale – D.L.353/03 (conv. in L. 27/02/2004) art.1 comma 2 e 3 Aut C/RM/AUT.32/2015

Stampato nel mese di dicembre 2015

# P A R I   O P P O R T U N I T À