

1947
Besson SPORT
 SAUZE D'OULX • SANSICARIO
**QUALITÀ
 E GRANDI OCCASIONI**

IL SETTIMANALE DELL'ALTA VALLE DI SUSÀ E DINTORNI - FREE PRESS

In AltaValle

DI SUSÀ

Informazione Turistica, Culturale, Sportiva. Dai Comuni. Attualità e Tempo Libero. Consigli utili dalle Aziende

**Kenz
Café**
 P.zza Europa 3 - OULX - Tel. 0122 831 792
 Caffetteria - Birreria

Gioielli di montagna: i forni

... la memoria storica che non deve scomparire



Il forno di Sansicario Borgo, aperto in occasione della Festa Patronale di Sant'Atanasio

Articolo e foto a pagina 3



Solo... Francesca

HAIR STYLISTS
 & Ossigeno terapia

Via Monfol 6/8
 Sauze d'Oulx (To)
 Tel. 0122 858198



BARDONECCHIA

"BARDONECCHIA FIORITA 2019: FINESTRE, BALCONI E VETRINE FIORITE"

Iscrizioni fino al 14 giugno

Il Comune di Bardonecchia, nella convinzione che i fiori testimoniano l'affetto degli abitanti verso la propria comunità e allo scopo di rendere più belle, gradevoli ed ospitali le zone in cui si vive e si soggiorna, migliorando al contempo la qualità della vita attraverso l'utilizzo dei fiori, indice ed organizza il concorso "Bardonecchia Fiorita 2019: Finestre, Balconi e Vettrine fiorite".

Il concorso, a tema libero e a partecipazione gratuita, premierà tutti gli abitanti, i negozianti, i commercianti e gli esercenti commerciali di Bardonecchia, che nel periodo compreso tra il 15 giugno e l'8 settembre 2019, allestiranno, con vasi, fiori, con piante verdi o altre composizioni particolarmente originali, finestre, davanzali, balconi abbellendo i loro spazi con composizioni floreali, esterne o interne, visibili dall'esterno, purché visibili da spazi ed aree pubbliche, site su tutto il territorio di Bardonecchia.

**STUDIO IMMOBILIARE
 "SESTRIERES"** di Germanetto

P.zza Fraiteve, 2
 (fronte cinema)
 10058 SESTRIERE (TO)
 Tel. +39 0122.75.51.57
 Cel. +39 331.52.23.088
 info@sestrieres.it
 www.sestrieres.it



Golf Club
**Pian del Colle
 Bardonecchia**

Località Pian del Colle - Bardonecchia (TO)
 Tel: +39 0122907812
 Email: info@golfclubpiandelcolle.it

PIANTE OFFICINALI DELLA VALLE

Plantes locales et savoirs populaires.
 A Salbertrand lezione sulle piante officinali con la tutor francese Anne Merry **Sabato 11 maggio 2019, dalle ore 15.00 alle 19.00 sede parco Gran Bosco di Salbertrand**, Lezione sulle piante officinali con la tutor francese Anne Merry. **Anne Merry** dopo gli studi scopre i giardini d'Irlanda e del Galles e ottiene il diploma che la porterà a lavorare diversi anni al Jardin botanique alpin du Lautaret. In questo ambiente scoprirà la sua passione per questo luogo mitico a oltre 2000 mt che raccoglie piante di montagne di tutto il mondo. Decide di dedicarsi completamente al regno vegetale e comincia a viaggiare oltr'alpe.

Per informazioni: Agnès 3284730692

FOCUS

SPORT, PERFORMANCE E PROBLEMI POSTURALI

INTERVISTA AL DOTTOR

VALTER IOZZELLI
 DI ATHENA SPORT E ORTOPEDIA
 ATHENA, COLLABORATORE ALLA
 DOCENZA DEL CORSO DI
 MEDICINA DELLO SPORT - SUISM
 UNIVERSITÀ DI TORINO

Quando si parla di postura, generalmente, si ignorano le decine di correlazioni che esistono tra di essa e il nostro stato di salute psico-fisico; una postura corretta infatti è un fattore molto importante per:

- il benessere
- la performance sportiva

>>> 7

1947
Besson SPORT
 SAUZE D'OULX • SANSICARIO
**QUALITÀ
 E GRANDI OCCASIONI**

SESTRIERE CASE
 REAL ESTATE

Piazza Fraiteve 5 - 10058 Sestriere
 Tel. 0122 750830 - Tel/fax 0122 750472
 info@sestrierecase.it
 www.sestrierecase.it

FOCUS

SPORT, PERFORMANCE E PROBLEMI POSTURALI

INTERVISTA AL DOTTOR

VALTER IOZZELLI

DI ATHENA SPORT E ORTOPEDIA ATHENA,
COLLABORATORE ALLA DOCENZA DEL CORSO DI
MEDICINA DELLO SPORT - SUISM UNIVERSITÀ DI TORINO

A proposito di questo argomento abbiamo voluto chiedere al **Dott. Valter Iozzelli dell'Ortopedia Athena di Torino**, in veste di cofondatore dell'**Athena Sport**, come possono essere riconosciute, previste, prevenute e gestite queste problematiche negli sportivi.

Valter Iozzelli classe 1973, laureato in Tecniche Ortopediche presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Genova, con un Master in posturologia clinica e con una ultra venticinquennale esperienza "sul campo" ha, senza dubbio, dedicato tutto il proprio percorso di apprendimento, conoscenza ed operatività lavorativa all'Ortopedia.

"Partendo dal piede esaminiamo quella che è la postura che condiziona gli atteggiamenti del corpo che sono ascendenti, ossia che dal piede vanno verso l'alto - mi spiega Valter Iozzelli - La postura viene individuata e studiata attraverso un particolare esame che si svolge facendo camminare il paziente su un tapis roulant integrato con particolari sensori. Questi, rivelano non solo l'appoggio del piede, ma anche la lunghezza del passo ed il baricentro corporeo. Tale esame è fondamentale per analizzare non solo l'atteggiamento della persona in statica, ossia da ferma, ma anche in movimento. Ciò è molto importante, in quanto spesso le cause delle problematiche sono proprio originate dalle modalità del movimento. Con questo particolare esame riusciamo di fatto a riconoscere la natura del problema, oltre che ad intuire la verificabilità di ulteriori complicanze che potrebbero sorgere nel tempo. Esistono svariate modalità di soluzione delle problematiche posturali, in prima analisi con l'utilizzo di un plantare confezionato ad hoc. Nel caso ciò non fosse risolutivo, il paziente viene indirizzato allo specialista di riferimento che può essere un osteopata, un oculista, un otorino a seconda delle patologie rilevate.

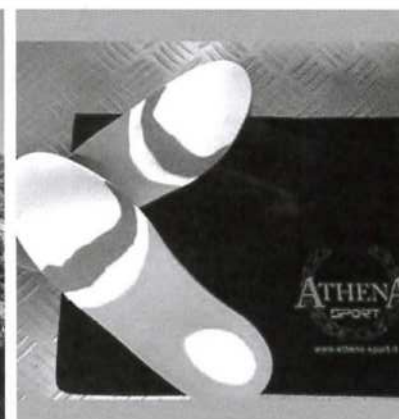
Discorso analogo, ma integrato da importanti ed innovative varianti, è l'ambito operativo di "Athena Sport", uno spazio dedicato unicamente agli sportivi. Anche in questo caso ci occupiamo di plantari, di baropodometria con esame in statica ed in dinamica, ma con l'aggiunta della valutazione cinetica del gesto sportivo. Poiché è il gesto sportivo che può essere fonte di importanti anomalie posturali, per ogni tipologia di sport si è generato un esame specifico. Se si tratta di corsa vengono monitorate tutte le fasi della stessa, per il lancio del peso si ricorre ad un'apposita pedana, per il golf si analizza lo swing con il movimento del corpo e così via anche per le altre discipline. Partendo da questi punti si può intervenire migliorando l'appoggio del piede e della postura e, per conseguenza, la performance.

Occorre inoltre valutare con estrema attenzione l'atleta che si ha dinanzi. Nell'adolescente si riscontrano di solito problematiche di accrescimento e di affaticamento, mentre nell'adulto si entra più facilmente nell'ottica dell'infortunio o della sua prevenzione, fornendo in questo caso un plus di informazioni molto importanti. Se è l'adolescente ad accusare dolore nelle fasi della prestazione sportiva, si corregge e si rimette in pista. L'adulto invece, in analoghe situazioni, si deve talvolta fermare per diversi mesi. Il nostro lavoro è principalmente di prevenzione ed il detto "prevenire è meglio che curare" non è proprio buttato a caso. In poche parole, se si prevengono le fasi critiche, si riescono ad aumentare anche le performance sportive, mantenendole più durature nel tempo. Un altro importante esame che "ci siamo inventati", sempre in tema di sport, in questo caso di ciclismo, è l'appoggio del piede durante la pedalata. Athena Sport è dotata infatti un'apparecchiatura ad alto contenuto tecnologico e comprendente speciali solette in grado di rilevare la pressione del piede in pedalata, con la contestuale trasmissione al computer delle informazioni relative. Tutto questo con l'ausilio di un sistema video per la realtà virtuale, che permette una pedalata di circa 40 minuti in vari percorsi. Tutto questo ci permette di analizzare il gesto, la pressione, la problematica con un conseguente miglioramento, anche in quest'occasione della performance atletica".

Il Dott. Valter Iozzelli oltre che un preparato professionista ed un attento imprenditore è anche collaboratore alla docenza del corso di Medicina dello Sport - SUISM Università di Torino.

Rita Quarta

Informazioni: Tel +39 011 2169107 - valter@athena-sport.it - Via del Ridotto, 18 Torino



1 Giarratano
di
OMAR
PARRUCCHIERI
Uomo - Donna - Bambino
Aperti: da Martedì a Sabato
9.00 - 13.00 / 14.00 - 19.00
Piazza Dorato Guido 5 - OULX
cel. 345 9331428 - 0122 830774

CHIUSO IL MARTEDÌ!
È GRADITA LA
PRENOTAZIONE
La Cantina degli Alpini
Frazione Mollières, 1 Cesana T.se (TO)
tel. 0122 89545

SPORT LE TORRI
SESTRIERE
SESTRIERE
Piazza Fraiteve
Tel. 0122 750850
Via Sauze 2-c
Tel. 0122 750758
PRAGELATO
Via Valtroncea
Fraz. Pattemouche
Tel. 0122 741861
sportletorri2@tiscali.it

www.snowpatroller.org
San Sicario Sport
sci / snowboard
sci alpinismo / telemark
riparazioni e noleggio sci
Fraz. San Sicario 30 - Cesana Tel.
0122.811564 - 832500

Trattoria del Commercio
Menù aziendali - Menù alla carta - Menù degustazione
TRATTORIA - CUCINA TIPICA PIEMONTESE
C.SO MONTENERO 65 - OULX
TEL. 0122 830.890
WWW.TRATTORIADELCOMMERCIO.IT

Il Cardo
RISTORANTE
SAUZE DI CESANA (TO)
STRADA DEL LENS 1
ristoranteilcardo@libero.it - 0122 755024

acla
Oil & Ecology
DISOTTURAZIONE SCARICHI
SPURGO POZZI NERI
VIDEO ISPEZIONI
NOLEGGIO CASSONI
GASOLIO PER RISCALDAMENTO
GASOLIO PER AUTOTRAZIONE
LUBRIFICANTI
011.900.32.00
ACLA S.p.A. - Via Bruino, 22
10040 Rivalta di Torino (To)
E-mail: infoacla.acla@gmail.com
www.aclaspa.com

SCUOLA SCI
OLIMPIONICA
SESTRIERE
VIA SAUZE, 2 - 0122 76116
WWW.SCULASCIOLIMPIONICA.IT

WWW.GRANUIT.IT
ROOM & BREAKFAST
SAUZE DI CESANA

Relax e Gourmet nel cuore della ViaLattea
Ampia sala vetrata
In estate ampio dehor esterno
Lo Chalet
RISTORANTE
V.le Sen Bouvier
Cesana T.se - Tel. 0122 89462