

ERASMUS + NEWSPAPER



Erasmus+

ISTITUTO COMPRENSIVO "G. DIOTTI" CASALMAGGIORE (CR) ITALY - CLASSE 3^A a.s. 2015-2016

“Ben-essere” nella diversità “Well being” in diversity



ERASMUS+

**BODY: BEST OPTIONS OF
DEVELOPING YOURSELF**



ERASMUS+

2014 - 2020 programme for Education,
Training, Youth, and Sport



Erasmus+

LE NOSTRE INTERVISTE OUR INTERVIEWS

*Sicuramente il "pezzo forte" delle nostre interviste è quella che ci ha rilasciato **Giusy Versace**, la prima atleta italiana della storia a correre con amputazione bilaterale (categoria T43). Ha iniziato a correre nel 2010 grazie alle protesi in carbonio e in cinque anni ha collezionato ben 11 titoli italiani, un record europeo e diversi record nazionali sui 60, 100 e 200 metri. Dopo aver disputato la sua gara, si è dimostrata molto gentile e disponibile nei nostri confronti, firmando autografi, lasciandosi fotografare con noi e sottoponendosi alle nostre domande. Ecco che cosa ci ha raccontato di lei.*

Che cosa ti è successo?

«Il 22 agosto del 2005, durante una trasferta di lavoro, ho avuto un terribile incidente automobilistico lungo l'autostrada Salerno - Reggio Calabria, nel quale ho perso



entrambe le gambe. È stato un duro colpo, ma non mi sono arresa e, dopo un paio di anni di fisioterapia e allenamenti estenuanti, sono tornata a camminare di nuovo e anche a lavorare. Grazie poi a queste protesi di carbonio nel 2010 ho potuto iniziare a correre».

Chi o che cosa ti è stato più d'aiuto in questa particolare circostanza della vita?

«Sicuramente la famiglia, in particolare mio fratello che è un santo che mi sopporta e mi supporta, altrimenti... cado! Poi gli

amici. Quando capitano traumi gravi come quello che è successo a me, se non hai una famiglia forte e degli amici accanto che ti aiutano, ti capiscono, ridono e piangono con te... Da soli non si fa niente...».

Che cosa significa per te fare sport? Come ti senti quando gareggi?

«Io mi diverto, sono qua per divertirmi. Il livello per

gareggiare nel mondo paralimpico si è alzato tanto, all'estero investono molto. Le mie avversarie straniere sono molto preparate perché si allenano tutti i giorni per tutto il giorno, ma le pagano per farlo. Da noi in Italia il nostro è uno sport a livello dilettantistico, se hai la passione lo fai, se no è dura mantenere un livello alto, quindi l'obiettivo principale è il divertimento e se poi si vince... siamo tutti contenti, il mio allenatore e anch'io! E comunque io affronto le gare pensando che la



*We interviewed **Giusy Versace**, the first Olympic champion in Italy with bilateral amputation. She started running in 2010 thanks to her artificial carbon legs. After the race Giusy came to us. She was very kind, friendly, she signed autographs and let us take a picture with her.*

What happened to you?

«On 22 August 2005 I had a car accident on the highway Salerno-Reggio Calabria. It was in that



accident that I lost my legs. But I didn't give up and after a couple of years of physical therapy and

exhausting workouts, I came back to walk again and even to work. Thanks also to these artificial carbon legs in 2010 I was able to start running».

Who helped you in this period?

«Surely my family, in particular my brother because he helped me to stand up... and my friends of course. When

such accidents happen you need someone who helps you».

What does sport mean for you?

ERASMUS+

2014 - 2020 programme for Education, Training, Youth, and Sport



Erasmus+

LE NOSTRE INTERVISTE OUR INTERVIEWS

mia medaglia nella vita me la sono già presa quando mi sono alzata dalla sedia a rotelle e quando ho imparato a guardarmi allo specchio, quindi mi voglio innanzitutto divertire; poi, se vinco, meglio ancora!».

Quali obiettivi ti poni per il futuro?

«C'è il campionato mondiale fra un mese, il 10 ottobre partiamo per il Qatar. Quindi l'obiettivo più grande è quello di far bene i mondiali e di divertirmi. Queste competizioni ti aiutano a incontrare i ragazzi disabili di altri Paesi e vedi come si allenano, che gambe hanno; vai nell'area a riscaldarti e dici: "Quella lì ha il piede in quel modo, quell'altra ha la gamba in un altro"... È un po' come quando vai a vedere le automobili o i motorini degli amici... Noi guardiamo che tipo di protesi ha uno o l'altro: "Ah, ma quella ha una protesi più evoluta: non vale! Ah, ma quella ha la ginocchiera così... Io invece ce l'ho così!". Insomma, il



confronto aiuta. Poi è bello e veramente ci divertiamo. Vi dico anche che qui in Italia siamo in pochi, però quando vai all'estero vedi persone con disabilità molto più gravi della tua, che fanno molta più fatica e compiono imprese ancor più straordinarie. Quindi io personalmente torno in albergo, mi tolgo le gambe e penso: "Di che mi lamento! Alla fine ho perso solo un pezzo di gambel!". Vedi gente che ha difficoltà motorie maggiori della mia, eppure hanno un sorriso

che ti annienta. Più ami la vita e più tutto diventa facile, se ti piangi addosso perché le cose non vanno come tu vuoi è la fine. Ho letto un libro che vi consiglio, si intitola *L'alchimista* di Paulo Coelho; c'è un punto dove lui dice: *Quanto più intensamente tu desideri una cosa, tanto più tutti i pianeti si muovono affinché tu la realizzi*. Quindi se sogni e credi in qualcosa, se lotti, fatichi e spera, riesci a realizzarla; se invece piangi e ti butti a terra, non succede niente. L'importante è dare valore alle cose che si possono fare».

Alla fine dell'intervista eravamo tutti affascinati dalla serenità con cui Giusy vive la sua disabilità, dalla sua capacità di vedere il lato positivo in ogni cosa, dalla sua gioia di vivere. E il messaggio finale è davvero un grande insegnamento di vita!

Giada e Diana

How do you feel when you run?

«I feel happy because I am here to have fun. The level of foreign paraolympic athletes is very high. My foreign colleagues train a lot everyday. Here in Italy it is different, we do sports because we like it and have fun: this is our main objective. When I compete I think that I got my medal in life when I succeeded in standing up from the wheelchair, when I learnt to watch myself at the mirror».

What are the objectives for your future?

«There is a World Championship in a month; on the 10th October we are

leaving to Qatar. This is my next objective: to run well and have fun. These competitions help you because you meet other disabled people, you look at them, at their disabilities, at their prothesis and you realize that they are the same as you. Here in Italy there are a few of us, abroad there are a lot and their condition is worse than ours. So when I see all this and I go back to the hotel, I take off "my legs" and I think how lucky I am. You see people who suffer, but they smile just the



same. The more you love life, the easier it is to face everyday problems. I read a book by Coelho, "The alchemist", and I was fascinated by a phrase: *The more you wish a thing, the faster the planets move to let you realize it*. So if you

dream or believe in something, if you fight, you can succeed in it.

At the end of the interview we were all fascinated by Giusy's serenity, by her capability of discovering the positive aspect of things.

ERASMUS+

2014 - 2020 programme for Education, Training, Youth, and Sport



Erasmus+

INCONTRO CON ANDREA DEVICENZI

Mental coach & Paralympic athlete

Lunedì 23 Novembre 2015 l'atleta paralimpico Andrea Devicenzi ha tenuto un incontro nella nostra scuola nell'ambito del suo "Progetto 22" che ha come obiettivo promuovere lo sport come strumento vitale per il benessere psicofisico e aumentare nei giovani la consapevolezza delle loro potenzialità attraverso il racconto della sua esperienza personale.

A 17 anni i genitori gli regalano una moto, sogno che pochi coetanei possono permettersi. Ma un tragico destino lo attende: in una sera d'estate scivola sull'asfalto con la sua moto e sbatte il ginocchio sul fanale dell'auto che viaggia in senso opposto. Il suo primo pensiero va al danno alla

moto, poi si guarda e nota che la sua gamba sinistra sta perdendo molto sangue. Viene portato d'urgenza all'ospedale e, quando si sveglia dall'anestesia, scopre che la gamba sinistra gli è stata amputata.

Inizia quindi un lungo periodo di riabilitazione con l'uso di una protesi. Dopo dieci anni decide di non usarla più per i forti dolori che gli causa e scopre il vero se stesso: un uomo che con la volontà e la forza mentale può raggiungere qualsiasi obiettivo. Nel 2007 inizia a praticare a livello agonistico il ciclismo e il Triathlon (nuoto,

bicicletta e corsa) ottenendo risultati entusiasmanti ai Campionati Europei (medaglia d'argento e di bronzo). Nel 2010 in India percorre la strada carrozzabile più alta del mondo e recentemente affronta a piedi la scalata e in bici la discesa del vulcano Etna.

Ascoltare il racconto della vita del sig. Devicenzi è stato molto affascinante perché ci ha insegnato che tutti abbiamo delle risorse sia fisiche che mentali con le quali possiamo raggiungere anche gli obiettivi più impensabili. Basta esserne consapevoli e avere fiducia in noi stessi!

Francesco



On Monday 23rd November 2015 the Paralympic athlete Andrea Devicenzi met us in our school for his

"Project 22": it's a project whose aim is to promote sport as a vital tool for the psychological well-being and increase young people's consciousness of their potentialities through the story of his personal experience.

When he was 17 years old his parents gave him a motorbike, a dream that few boys could afford. But a tragic destiny was waiting for him: in a summer evening he slipped on the concrete with his motorbike and he hit his knee on the light of the car that was

travelling on the opposite way. His first thought was the damage of the motorbike, then he looked at himself and saw that his left leg was bleeding. He rushed to the Hospital and when he woke up from the anesthesia, he discovered that the left leg had been amputated. He began therefore a long period of rehabilitation with the use of a prothesis. After ten years he decided not to use it anymore for the strong pain that it caused him and he discovered the true himself: a man who could reach any

objective with the will and the mental strength. In 2007 he began to compete at professional level for the biking and the Triathlon (swimming, bicycle

and run) getting exciting results at the European Championships (silver and bronze medal). In 2010 in India he crossed the highest road of the world and he has recently climbed on foot and came down by bike the Etna volcano.

Listening to the story of his life has been very amazing because he taught us that all of us have physical and mental resources which can help us to reach also the most unthinkable objectives. We just have to be aware of it and trust in ourselves!

ERASMUS+

2014 - 2020 programme for Education, Training, Youth, and Sport



Erasmus+