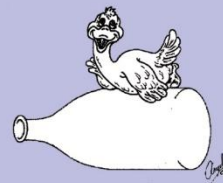




UNIVERSITÀ DEGLI  
STUDI DI GENOVA



Associazione  
L'OCA NELLA  
BOTTIGLIA

presentano la

# 11ª GIORNATA CRIOMARE

*Cimentisti invernali: comunità di riviera delle*

## CICALE e delle FORMICHE



Domenica 25 novembre 2018,  
ore 10.30 - Ritrovo per un bagno a Boccadasse  
ore 15.00 - Conferenza Auditorium Galata Museo del Mare,  
Calata de Mari 1 (via Gramsci) Genova



ISTITUZIONE MUSEI DEL MARE E DELLE MIGRAZIONI



**GALATA**  
MUSEO DEL MARE



Associazione Promotori  
Musei del Mare e della Navigazione onlus



Si ringrazia il Banco Azzoaglio di Ceva (Cn)



# 11<sup>a</sup> GIORNATA CRIOMARE 2018

## *“Cimentisti invernali: comunità di riviera delle cicale e delle formiche”*

Il termine comunità di riviera è inconsueto nel nostro paese, perché quello più conosciuto è della comunità montana, ormai soppressa da qualche anno.

Per quanto riguarda le nostre riviere, che normalmente vedono le spiagge autunnali e invernali deserte, in questi ultimi anni sono frequentate dai cimentisti.

La nostra associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA) ha certamente contribuito a favorire questo fenomeno, in quanto da oltre dieci anni si prodiga per dimostrare i benefici dei bagni invernali con studi e ricerche mediche che hanno prodotto pubblicazioni scientifiche su tale argomento con la partecipazione dell'Università di Genova.

A questa comunità di riviera abbiamo dato l'appellativo di “cicale e formiche” ispirandoci alla favola di Esopo che tutti conosciamo, osservando che nei cimenti possiamo cambiarne la morale con un finale meno crudele della favola originale: la cicala supera l'inverno andando ai cimenti continuando a divertirsi e invita la formica ad unirsi a questo sano divertimento.

Ciò è stato possibile perché la cicala ha imparato ad affrontare lo stress ambientale come da paradigma PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia).

A seguire ci sarà la presentazione del calendario dei cimenti per la stagione 2018/2019 sempre più ricca di eventi.

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

### Domenica 25 novembre 2018

#### CIMENTO

- Ore 10.30: Ritrovo per un bagno a Boccadasse.

#### CONVEGNO

- Ore 15.00: – Apertura lavori

Maurizio Daccà, Consigliere MuMA, porterà il saluto istituzionale della struttura ospitante.

Roberto Giuria, Medico, Presidente Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA), Responsabile Sezione Sipnei Liguria.

Davide Serpico, Dottore di Ricerca in Filosofia, Assegnista di Ricerca e docente presso l'Università di Genova.

Erika Luzzo, Psicomotricista, Infermiera, Consigliere Sezione Sipnei Liguria, Consigliere ANTA.

Ilaria Demori, Ricercatore di Fisiologia, Università di Genova, Responsabile Vicario Sezione Sipnei Liguria.

Raffaele Ferrara, Avvocato, Vice Presidente ANTA.

Elvino Vatteroni, Medico, Nuotatore, Cimentista.

Gianni Billeci, Assistente Bagnanti, Consigliere ANTA, Coordinatore Calendario Cimenti Invernali.

Fulvio Canta, Cimentista, Consigliere ANTA.

Marina Pozzi, Assistente Bagnanti, Consigliere ANTA.

*L'ingresso alla conferenza è libero e gratuito fino ad esaurimento posti.*

[www.nuotatorideltempoavverso.org](http://www.nuotatorideltempoavverso.org)