



# La Ginnastica

Bollettino sociale della Società Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso

STAGIONE  
2020-2021

Più forti  
di prima,  
verso nuove sfide  
e nuovi obiettivi...  
Con serenità,  
fiducia  
e responsabilità...

## Sommario

Redazionale	pag. 2
Il commento del presidente	pag. 3
#iomiallenoacasa	pag. 4
Orario 2020-2021	pag. 6
La nostra storia	pag. 8
Salute e sport	pag. 10
Vita sociale	pag. 11
Monitori in vetrina	pag. 12

## Impressum

Tiratura: 1'100 esemplari  
Apparizione: 5 edizioni all'anno  
Distribuzione: a soci e sostenitori

## Responsabile:

Lorenzo Amato

## Redattori:

Fulvio Castelletti, Antonio D'Incecco,  
Chiara Caletti Rossi

## Fotografie:

Diversi

## Composizione e stampa:

Progetto Stampa SA, Chiasso

Prossima edizione: ottobre 2020

Consegna materiale entro il  
9 ottobre 2020 in sede

oppure spedire a:  
SFG Chiasso, casella postale  
6830 Chiasso

info@sfgchiasso.ch  
www.sfgchiasso.ch

Ci trovi anche su:



C A F F È  
**CHICCO D'ORO®**

## Serenità, fiducia, ma anche responsabilità

Eccoci qua. L'estate sta volgendo al termine, l'autunno e l'attività scolastica regolare tornano a permeare il vivere quotidiano. Torna (o forse dovremmo dire "dovrebbe tornare"... ) a pieno ritmo anche la nostra attività in seno alla SFG Chiasso.

Purtroppo, continuano ad essere tempi strani. Qualche mese fa erano invece tempi tristissimi, di sofferenza, di solitudine, di isolamento durante i quali con accanimento si cercava di mantenere contatti, soprattutto grazie alla tecnologia, per dare comunque un senso alla continuità, alla vita così colpita da un male subdolo.

Ora ci azzardiamo a dire che le cose vanno meglio e vogliamo sperare che l'evoluzione futura non ci disilluda. Occorre avere **SERENITÀ** e anche un pizzico di **FIDUCIA** per guardare avanti, per ritrovare una normalità mai così desiderata e apprezzata ... ora che ancora non c'è!

Quindi noi abbiamo il dovere di progettare una ripresa completa di quanto bruscamente interrotto alcuni mesi fa.

Una ripresa comunque carica di tanta **RESPONSABILITÀ** e attenta ad ogni indicazione che verrà proposta dalle nostre autorità.

Riprenderemo la nostra attività, o meglio intendiamo riprenderla secondo il programma inserito all'interno di questa edizione del nostro Bollettino sociale sperando che la nostra "serenità" e la nostra "fiducia", condite da un totale senso di "responsabilità" siano condivise da tutti coloro che vorranno tornare con noi in palestra e sulle piste atletiche.

Fare sport è sinonimo di salute. Fare sport "con testa" non potrà che far bene in senso lato in tempi come questi in cui proprio "l'essere in forma" aiuta a combattere meglio questo incredibile virus che ha messo in ginocchio il mondo intero.

**SERENITÀ, FIDUCIA E TANTA,  
TANTA RESPONSABILITÀ:**  
gli ingredienti per ricominciare con noi.

Vi aspettiamo. Forza!

La Redazione



# MÖVENPICK

Albergo Touring Chiasso

Mövenpick  
Albergo Touring Chiasso  
Piazza Indipendenza 1  
6830 Chiasso

Tel. +41 (0)91 682 53 31  
Fax +41 (0)91 682 56 61  
albergo.touring@moevenpick.com



## AMAG Mendrisio

## Si riprende... Vedremo come!



Passata l'estate, solitamente diamo il bentornato in palestra e sulle piste di atletica a tutti.

Nella stagione che si profila alle porte la situazione è leggermente diversa. A causa di quanto successo negli scorsi mesi, la certezza assoluta di poter riprendere l'attività come di consu-

etudine non c'è al 100%.

Al momento della stampa di questo numero siamo ancora in attesa di sapere se le scuole avranno inizio normalmente, oppure se la pandemia avrà ancora effetti restrittivi sulla gestione delle attività sportive nostre e di tutte le altre realtà.

Nei mesi scorsi abbiamo dovuto rinunciare alla pratica in palestra o sulle piste di atletica, alcuni gruppi si sono organizzati con lezioni via web (un grosso grazie ai monitori e agli allenatori che si sono presi a carico queste attività!) altri si sono ritrovati in piccoli gruppi sempre seguendo le disposizioni di sicurezza dettate dalle autorità competenti.



**Ma ritrovarsi con i propri compagni "faccia a faccia" ha tutto un altro sapore!**

Speriamo di riuscire a riprendere nel modo migliore per mantenere i nostri rapporti personali e perché no, anche la nostra forma fisica.

Sarà una stagione 2020/2021 particolare, durante la quale il compito di ripristinare le diverse attività e la preparazione alle diverse manifestazioni sarà forse più impegnativo che in passato, anche perché le competizioni stesse saranno continuamente messe in discussione.

**Quest'anno verrà anche a mancare la nostra manifestazione principale, il Memorial Arturo Gander** che negli anni pari ha svolgimento al Palapenz di Chiasso. Purtroppo, sempre a causa della pandemia, anche questa importante vetrina è stata annullata per evidenti motivi di forza maggiore. Il Comitato ha lavorato per l'organizzazione fino ad inizio luglio quando l'annullamento della Swiss-Cup di Zurigo, ci ha obbligati a fare altrettanto. Il Comitato ha già lo sguardo rivolto al 2022 sperando che a quel momento vi sia chiarezza sulle sorti del Palapenz, al momento sotto la lente per delle importanti ristrutturazioni che dopo anni di onorato servizio non possono più attendere.

In ogni caso, pandemia o meno, il Comitato Direttivo della nostra società si è riunito come negli ultimi anni per una giornata di studio e pianificazione, e tutto quanto è possibile è stato predisposto per svolgere le attività anche per la stagione che si profila alle porte. Speriamo che si possa riprendere con la consueta voglia e professionalità, per fare in modo che questa volta si possa vincere una delle gare più impegnative della nostra storia con l'aiuto e il supporto di tutti.

**Quindi: bentornati a tutti in palestra e a prestissimo!**

Il Presidente  
Walter Cremaschi

 **fiduciariamega**

CH-6830 Chiasso

**MC TRANS** S.A.  
TRASPORTI INTERNAZIONALI

Maghetti Andrea

CH-6855 STABIO • Via Vite 5 • Tel. +4191 695 46 70 • Fax +4191 695 46 79

 **VOGASPORT**

Vogasport AG

Bahnhofstrasse 1  
8560 Märstetten  
T 071 658 71 30  
www.vogasport.ch



Vereinsport  
Schulsport  
Leichtathletik  
Kunstturnen

**FOLETTI COMPUTER  
SUPERSTORE**

**WWW.FOLETTI.COM**  
CON OLTRE 170'000 ARTICOLI

FOLETTI COMPUTER SUPERSTORE  
PARCO COMMERCIALE GRANCIA 1, 2° PIANO  
VIA CANTONALE  
CH-6916 GRANCIA

#IOMIALLENOACASA



#iomiallenoacasa



ABBIGLIAMENTO SPORTIVO TEL. +41 91 827 40 21



**Salumificio del Castello**

Capoferri & CO. SA

Via alle Zocche

CH-6874 Castel S.Pietro

Tel. +41(0)91 683 25 09

[www.salumificiodelcastello.ch](http://www.salumificiodelcastello.ch)

[info@salumificiodelcastello.ch](mailto:info@salumificiodelcastello.ch)

**Allianz** 

**Alberto Mogliazzi**  
**Agente principale**

Via E. Bossi 1, 6830 Chiasso

Tel. 058 357 08 59

[alberto.mogliazzi@allianz.ch](mailto:alberto.mogliazzi@allianz.ch)

#IOMIALLENOACASA



#iomiallenoacasa

**SWICA**

SWICA SOSTIENE LO SPORT  
CONTRIBUENDO AL RIMBORSO  
DELLA TASSA SOCIALE ANNUALE FINO A CHF 600

DSV Logistics SA  
Via Passeggiata 24  
CH6828 Balerna  
tel. +41 091 695 06 06  
info.balerna@ch.dsv.com  
www.ch.dsv.com

Global Transport  
and Logistics

**DSV**

**melis**  
CARROZZERIA

Via Résiga 14, CH-6883 Novazzano  
091 683 52 77 - info@melisdaniele.ch  
www.melisdaniele.ch

silver  
**S**  
café

via Carlo Pasta 2  
CH-6830 Chiasso  
Telefono 091 682 64 25  
info@silvercafe.ch

Orari di apertura  
Lunedì - Martedì - Mercoledì:  
6:00 - 00:00  
Giovedì - Venerdì: 6:00 - 01:00  
Sabato: 8:00 - 01:00  
Domenica: 8:00 - 00:00

## ORARIO 2020-2021

SEZIONE	GIORNO	ORARIO	LUOGO
<b>GENITORE BAMBINO</b> Età: 2 - 4 anni Responsabile: Martina Ferrazzini Riva 076 693 07 45"	Giovedì	16:45 - 17:45	Palestra Via Soave - Chiasso Data inizio: 17.9.2020
<b>INFANTILE</b> Età: 4 - 6 anni Responsabile: Patrizia Bianchi - 076 321 41 97	Lunedì	17:15 - 18:15	Palestra Via Soave - Chiasso Data inizio: 14.9.2020
<b>PRE-ATTREZZISTICA</b> Età: ultimo anno SI, nell'anno dei 6 anni Responsabile: Patrizia Bianchi - 076 321 41 97	Martedì	16.30 - 18.00	Palestra via Soave - Chiasso Data inizio: 8.9.2020
<b>ATTREZZISTICA POLISPORTIVA</b> Età: scuola elementare Responsabile: Sara Correggioli - 076 419 01 75	Lunedì	16:15 - 17:45	Palestre scuole elementari Novazzano Data inizio: 16.9.2020
<b>ATTREZZISTICA NON COMPETITIVA</b> Età: scuola elementare Responsabile: Valentina Vanzetta - 076 427 25 47	Martedì Venerdì	18:30 - 20:00 18.00 - 19.30	Palestre CPC Palestra via Soave Data inizio: 8.9.2020
<b>GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE GEM</b> Responsabile: Fulvio Castelletti - 076 322 08 42 www.gymelitemendrisiotto.ch	Martedì Mercoledì Venerdì	17:00 - 20:00 14:30 - 18:00 17:00 - 20:00	Palestra Via Soave Chiasso Palestra Via Soave Chiasso Palestra Via Soave Chiasso
<b>GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE GEM</b> Responsabile: Flavio Cereghetti: 079 386 16 03 www.gymelitemendrisiotto.ch			Palestra scuole comunali Morbio Inferiore
<b>ATTREZZISTICA INTRODUZIONE + CI</b> Età: prima e seconda elementare Responsabile: Patrizia Bianchi - 076 321 41 97	Martedì Giovedì	18:00 - 20:15 18:00 - 20:00	Palestra via Soave - Chiasso Palestra via Soave - Chiasso Data inizio: 1.9.2020
<b>ATTREZZISTICA C2+C3+C4</b> Età: bambini che hanno già praticato ginnastica Responsabili: Diego Maspero - 079 827 86 62 e Debora Caccavari 079 640 41 35	Lunedì Mercoledì	18:00 - 20:15 18:00 - 20:00	Palestra via Soave - Chiasso Palestra via Soave - Chiasso Data inizio: 31.8.2020
<b>ATTREZZISTICA ATTIVI/E C5+C6+C7</b> Età: solo ragazzi in possesso di un C4 Responsabili: Danilo Negro - 076 693 25 82 Ryan Lehmann - 076 527 02 86 Giorgia Corti - 076 450 45 05	Martedì Venerdì	20:00 - 22:30 20:00 - 22:30	Palestra via Soave - Chiasso Palestra via Soave - Chiasso
<b>GYMNASTIQUE 35+</b> Età: uomini e donne dai 35 anni Responsabili: Patrizia Cedraschi Sala- 079 511 84 62 Vittoria Bellusci - 078 930 96 26	Lunedì Giovedì	20:15 - 21:45 20:00 - 21:00	Palestra via Soave - Chiasso Palestra via Soave - Chiasso



falegnameria - arredamenti interni  
armadi a muro - cucine - porte  
finestre - gelosie - portoncini blindati

Via Fontanella 2  
CH-6833 VACALLO  
Tel. +41 91 683 76 39  
Fax +41 91 683 31 19  
CHE-101.497.158 IVA  
www.fridelmobili.ch  
fridelmobili@sunrise.ch

### IMPRESA PITTURA



laudatos@gmail.com - 079 411 34 49

> **Progetto** | **Stampa** | **SA**

#### Tipografia

Via Simen 7A  
CH6830 Chiasso

T. +41 (0)91 690 50 60  
F. +41 (0)91 690 50 61  
info@progettostampa.ch

## ORARIO 2020-2021

SEZIONE	GIORNO	ORARIO	LUOGO
<b>ATLETICA SCOLARI M+F</b> Età: dalla prima elementare Responsabile: Martha Stamm Croci - 079 547 06 86	Lunedì Mercoledì	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30	Stadio Riva IV (per tutti) Stadio Riva IV (solo dalla terza elementare) Da fine ottobre a metà marzo gli allenamenti avranno luogo nella palestra CPC di Chiasso. <b>Data d'inizio: 2.9.2020</b>  Stadio Riva IV (solo dalla terza elementare)
<b>ATLETICA UI6 M+F</b> Età: 14-15 anni Responsabile: Antonio D'Incecco - 079 621 21 09	Lunedì Martedì o Mercoledì Venerdì	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30  18:00 - 19:30	Stadio Riva IV Chiasso Sala pesi  Stadio Riva IV Chiasso/palestre CPC
<b>ATLETICA COMPETIZIONE M+F</b> Età: dai 16 anni Responsabile: Ambrogio Sala - 079 421 73 90	da Lu a Ve Sabato	18:00 - 20:00 10:00 - 12:00	Stadio Riva IV Chiasso Stadio Riva IV Chiasso
<b>PALLAVOLO</b> Età: uomini e donne dai 16 anni Responsabile: Edon Lala - 076 559 20 93	Lunedì Giovedì	21:00 - 22:30 20:15 - 22:30	Palestra Via Soave - Chiasso Palestra Via Soave - Chiasso <b>Data inizio: 7.9.2020</b>
<b>INDIACA JUNIOR</b> Età: 6-15 anni Responsabile: Beatrice Cavadini - 078 840 19 30	Venerdì	18.00 - 20:00	Palestre Lattecaldo <b>Data inizio: 4.9.2020</b>
<b>INDIACA OPEN + SENIOR</b> Età OPEN: da 16 anni Età SENIOR: da 40 anni Responsabile: Nicola Tolotti - 079 290 19 77	Lunedì Mercoledì Domenica	20:30 - 22:30 20:30 - 22:30 10.00 - 13.00	Palestra Via Vela - Chiasso Palestra Via Soave - Chiasso Palestra Via Soave - Chiasso <b>Data inizio: 31.8.2020</b>
<b>DONNE AEROBIC GAG</b> Età: donne dai 18 anni Riferimento: Martina Ferrazzini Riva - 076 693 07 45	Mercoledì	20:15 - 21:30	Palestra Via Soave - Chiasso <b>Data inizio: 23.9.2020</b>
<b>VETERANI</b> Età: uomini da 50 anni Responsabile: Giovanni Ragonesi - 076 679 40 70"	Giovedì	16:30 - 18:00	Palestra Via Soave - Chiasso <b>Data inizio: 10.9.2020</b>
<b>UOMINI</b> Età: uomini da 25 anni Responsabile: Fabrizio Maspero - 076 414 66 13	Giovedì	21:00 - 22:30	Palestra Via Soave - Chiasso <b>Data inizio: 17.9.2020</b>
<b>POLISPORTIVA ADULTI</b> Età: uomini da 50 anni Responsabile: Guido Vanzetta - 076 342 85 89	Lunedì	20:00 - 21:00	Sala pesi - Chiasso <b>Data inizio: 14.9.2020</b>
<b>TAI-CHI</b> Età: per tutti Responsabile: Demetrio Errigo - 091 683 74 19	Lunedì Venerdì	20:00 - 21:00 18:00 - 20:00	Palestra Via Soave - Chiasso Palestra via Vela - Chiasso <b>Data inizio: 14.9.2020</b>

*M*  
**Maiocchi**

Orologeria e Oreficeria artigianale - Riparazioni - Premiazioni

6830 Chiasso - C.so S. Gottardo - Tel. 091 682 71 10

**B** BAUMGARTNER  
OFFICE CENTER

Arredamento e Apparecchi per Ufficio - Materiale per Ufficio - Cartoleria - Toner - Cartucce - Carta - Idee regalo



[www.baumgartnersa.ch](http://www.baumgartnersa.ch)

**Fratelli G.+E. Baumgartner SA**  
Via Sottobisio 42b  
6828 Balerna

tel. 091 682 65 36  
fax 091 682 65 39  
info@baumgartnersa.ch  
shop@baumgartnersa.ch

## Com'erano la ginnastica e la nostra Società negli anni '50-'60 del secolo scorso

Continuiamo con la sezione storica dedicata alla nostra Società. Abbiamo pensato ora di coinvolgere direttamente "attori" che hanno contribuito a scrivere pagine importanti per la SFG Chiasso.

È dunque il turno di Erico Castelletti, per tanti anni presidente tecnico e glorioso timoniere della squadra Attivi che tanti allori ha messo nella bacheca della SFG Chiasso. Noi lo ringraziamo per la disponibilità e la preziosa collaborazione. Ecco dunque il suo pensiero...

*"Quelli come me, ormai in là con gli anni, si ricorderanno come si svolgeva l'attività in palestra e quanti sono stati i cambiamenti che hanno portato la Società ad essere come la vediamo oggi, con un ampio ventaglio di discipline anche molto diverse tra loro.*

*Non si pensava ancora che un bambino di 3 anni potesse già svolgere un'attività in palestra assieme alla propria mamma, ma nemmeno ad una ginnastica infantile prescolastica. Non c'erano gruppi di gioco specifici come ad esempio pallavolo o indiana oppure lezioni di Tai-chi, né tanto meno gruppi tipo "Sportivissimi".*

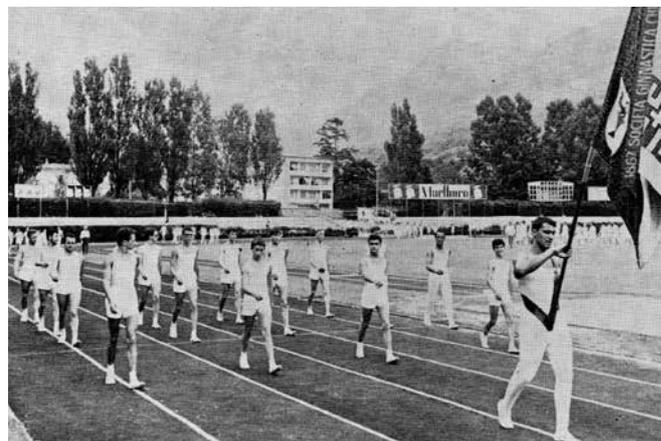
*Arrivati agli "anta" una pratica regolare della ginnastica non sembrava indispensabile. Sì, forse un gruppo uomini già esisteva, ma per le donne, a quel tempo ancora quasi tutte casalinghe, non si avvertiva la necessità di invitarle a frequentare la palestra. Tutto si limitava quindi agli "alumni e alunne" e passato l'obbligo scolastico agli "attivi e attive".*

*Ma l'artistica non c'era? Certo che c'era ma aveva solo uno spazio abbastanza limitato all'interno delle consuete lezioni appena citate. Ora vi racconto.*

*In quegli anni, è già passato tanto tempo ma mi sembra ieri, una buona parte dei nostri ragazzi si iscriveva alle lezioni di "ginnastica serale" come era allora chiamata la nostra attività. Non c'erano d'altronde tante altre alternative di svago organizzato, se non il calcio per i maschi e, per le ragazze, ben poco. E cosa si faceva?*

*Per i ragazzi, il pane quotidiano come adesso, erano gli attrezzi. Le ragazze invece si cimentavano con quei piccoli attrezzi prettamente femminili, la palla, il cerchio, le clavette, la cordicella, oltre ad esercizi di scuola del corpo.*

*Tutto il lavoro svolto durante le lezioni, (non si parlava di allenamenti) era improntato sulla preparazione delle produzioni da presentare all'unica grande manifestazione annuale "Il Convegno cantonale".*



Convegno cantonale – Lugano, 1966



**Touring**Carrozzeria

Via E. Bossi 38 - 6830 Chiasso - 091 682 37 58

**Bdifferent mind sagl**  
 gadgets & promotional gifts

GLI ESPERTI DEL GADGET...

www.bdifferentmind.ch  
 info@bdifferentmind.ch

prodotti promozionali, abbigliamento pubblicitario, coppe, medaglie e trofei

Via Lischee 6 - CH-6834 Morbio inferiore  
 Tel. +41 (0)91 225 73 79

Palmira, gh'u da né giò a giusta quii rop chi, però al su mia cum'è fa...

Par l'amùr, tòca nagòt e fa mia disastri...

Ciàma ul Cuncin che l trova la soluzion!

**conconi**  
 www.conconi.com • info@conconi.com • Tel. +41 91 646 50 44  
 Soluzioni per impianti sanitari, riscaldamento, climatizzazione, lattoniere e impermeabilizzazione

Cantine di Mendrisio  
 Viale alle Cantine 30  
 CH-6850 Mendrisio  
 Tel. 091 646 53 12  
 Chiuso il martedì

**Grotto SAN MARTINO** da Mamo  
 Specialità nostrane  
 Carni alla griglia  
 www.grottosanmartino.ch

Era per tutti una grande aspettativa, una giornata molto intensa, che cominciava il mattino con i concorsi individuali, artistici e atletici, per proseguire poi con le produzioni alla scuola del corpo (obbligatoria per tutte le sezioni presenti) e le dimostrazioni di sezione, il momento più atteso per monitori e monitrici per dimostrare il grado di preparazione e capacità ottenuto dalle proprie sezioni. Il tutto si completava con la grande e spettacolare presentazione dei preliminari d'insieme che chiamava sul campo tutti i partecipanti uniti nell'ultimo sforzo della giornata. Al termine, molto spesso con le facce e le spalle arrossate, si rientrava, rigorosamente in treno, al proprio domicilio.

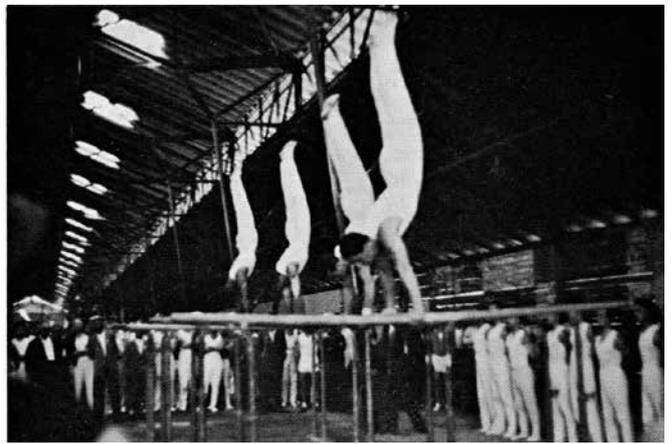
Chi erano i ginnasti artistici e come si preparavano? Non c'erano separazioni particolari con il resto degli alunni. Quelli che dimostravano maggiori capacità usufruivano di qualche attenzione in più e avevano a disposizione una lezione supplementare e speciale tutta per loro. Le esigenze e il livello di allora non erano certo quelli dei nostri giorni. A proposito, in quegli anni i concorsi individuali per le ragazze non erano ancora previsti e tanto meno si parlava di ginnastica artistica.

Ma passiamo agli Attivi, punto di forza e specchio della Società che con i loro risultati ne tenevano alto l'onore e il prestigio.



Festa cantonale – Bellinzona, 1961

L'attività si svolgeva sulla falsa riga degli alunni, approfondendo la preparazione agli attrezzi. Un maggior occhio di riguardo era dato ai ginnasti all'artistica che come attivi avevano ulteriori opportunità di gareggiare. Buoni risultati conseguiti ai Campionati Ticinesi aprivano la strada alla partecipazione agli ambiti Concorsi Federali. Gli impegni della sezione Attivi non comprendevano solo la partecipazione al Convegno in terra ticinese ma anche annualmente una trasferta oltre Gottardo per partecipare a Feste organizzate da



Festa Federale – Losanna, 1951

altri Cantoni e dalle quali si tornava molto spesso carichi di gloria. È bello ricordare come al rientro da questi esaltanti concorsi c'erano ad attendere la squadra all'arrivo in stazione, le autorità comunali e buona parte della popolazione chiassese festante che accompagnava poi i ginnasti, introdotti dalla Musica cittadina, in corteo lungo C.so S. Gottardo per raggiungere la palestra di via Vela (chi si aspetterebbe oggi questi ricevimenti per un risultato sportivo?) Una curiosità riguarda la Sezione delle Attive. In quegli anni le donne non partecipavano ancora alle gare con gli uomini. Avevano un Convegno cantonale tutto loro ma al quale il cosiddetto "sesso forte" partecipava volentieri, ma solo come ammirato spettatore. Ecco, questo in estrema sintesi l'attività in quegli anni. Anni che pure hanno marcato il tempo e segnato l'arrivo della Società al compimento del primo centenario di vita. Per il momento mi fermo qui..."

Erico Castelletti



Festa cantonale – Bellinzona, 1961

**GAFFURI**  
100 ANNI *Piastrelle* 1914-2014  
Chiasso-Balerna [www.gaffuripiastralle.ch](http://www.gaffuripiastralle.ch)

**PROCENTER**  
CONSULTING

PROCENTER Consulting sa

CH6830 Chiasso 3 Via Soldini 22, CP 160  
Tel. ++41 (0)91 960 58 58 Fax ++41 (0)91 960 58 68

**COCHI SA**

Via Roncaglia 5  
6883 NOVAZZANO  
Tel. +4191 695 54 54  
Fax. +4191 695 54 55

Fabbrica gazzose



[www.cochi.ch](http://www.cochi.ch)

Servizio a domicilio.  
Acque minerali, bibite,  
birre, vino, superalcolici.

Disponibile su  
App Store

Google play

Find us on  
Facebook

## Cioccolato fondente: non solo per i golosi!

Oggi parliamo di cioccolato fondente: un alimento amato da molti e con numerose proprietà benefiche.

Il cioccolato non è altro che la combinazione tra zucchero e cacao. Più il cioccolato è definito fondente, più alta sarà la % di cacao contenuta all'interno e maggiori saranno i benefici per la salute. Queste le proprietà principali:

- **Antiossidante.** Il cacao è fonte di flavonoidi, famosi antiossidanti presenti anche in altre sostanze naturali come il vino rosso. I flavonoidi hanno diverse proprietà benefiche, tra cui la riduzione del colesterolo, un effettivo protettivo sul sistema cardiovascolare, nonché un effetto antiage.
- **Combatte l'ipertensione.** Come abbiamo appena visto, consumare cioccolato fondente aiuta a proteggere tutto il sistema cardiovascolare.
- **Antidepressivo e antistress.** Quanti di voi si sentono più felici dopo un bel quadratino di cioccolato? Non è solo una sensazione, difatti il cioccolato fondente contiene triptofano, una sostanza che stimola la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore e della felicità.
- **Energizzante.** Ottimo anche per gli sportivi che necessitano di un po' di sana ed immediata energia. Il cioccolato, infatti, come abbiamo appena visto, contiene diversi principi attivi dall'azione energizzante come caffeina, teobromina e teofillina. Queste sostanze stimolano il nostro sistema nervoso, aiutandoci a sentirci meno stanchi ed affaticati.
- **Riduce l'affaticamento muscolare migliorando la prestazione sportiva.** Il cioccolato aumenta il flusso del sangue ai tessuti dell'organismo, in particolare ai muscoli e al cervello. Ne consegue un aumento dell'ossigeno e del glucosio a disposizione del muscolo e, quindi, un miglioramento della prestazione sportiva con diminuzione della percezione dello sforzo.



Gli esperti consigliano di mangiare 25-30 grammi di cioccolato fondente 30-45 minuti prima dell'allenamento o della gara per permettere all'organismo di assimilare la quantità ideale di zuccheri per affrontare lo sforzo fisico.

**I benefici che abbiamo appena elencato del cioccolato sono da associarsi al consumo di cioccolato fondente. Più è fondente, maggiori saranno i benefici per la salute.**

Il gusto del cacao puro è amaro, per questo i produttori lo addolciscono con sostanze come il latte o lo zucchero. Un buon compromesso tra dolcezza e benefici per la salute lo troviamo nel cioccolato fondente al 70%.

Visto il grande contenuto di grassi e di calorie, è un alimento che va opportunamente dosato: solitamente una dose corretta si aggira intorno ai 7 grammi al giorno di extra fondente!

Insomma: un cubetto di cioccolato al giorno toglie il medico di turno!

# Drytech™

Waterproofing System Engineering

## IMPERMEABILIZZAZIONI E RISANAMENTI

091 960 23 40    ticino@drytech.ch    www.drytech.ch



FRATELLI **GEROSA SA**

IMPIANTI ELETTRICI E TELEFONICI • ELETTRODOMESTICI  
6830 CHIASSO 3 • CORSO S. GOTTARDO 117  
TEL. 091 697 63 88 • FAX 091 697 63 83  
info@fratelligerosa.ch

## Impresa Fausto Bernasconi S.A.

6830 CHIASSO 6828 BALERNA

## In ricordo di Manuela Summerer

Recentemente ci ha lasciato Manuela Summerer. Era stata con noi per tanti anni: ginnasta e apprezzata collaboratrice tecnica di cui serberemo un grato ricordo.

Persona schiva e modesta, grande lavoratrice attenta alle esigenze di ginnaste e ginnasti ma anche delle Società stessa. La SFG Chiasso si unisce al dolore dei familiari ed esprime a tutti loro la propria vicinanza e le condoglianze più sincere.

## VITA SOCIALE

## Congratulazioni a Edon e Vittoria !



Recentemente due nostri monitori sono convolati a nozze con i rispettivi partner. Per quanto riguarda il gruppo pallavolo, il monitore **Edon Lala** ha festeggiato la sua unione con la neo-sposa Nora lo scorso 19 giugno.



A meno di un mese di distanza, il 16 luglio, **Vittoria Bellusci** (monitrice del gruppo Over 35+) è convolata a giuste nozze con il suo "Jo".

La SFG Chiasso augura a queste giovani coppie di sposi un futuro radioso, ricco di felicità.



**Ristorante Pizzeria Carlino**  
Via V. Vela 5  
6830 Chiasso  
091 682 68 28

Via Privata Soldati 5  
6830 CHIASSO  
Tel. 091 682 36 21



Pavimentazioni  
stradali  
Isolazione tetti  
piani  
Emulsioni  
bituminose DURFIX



**Walter Marini SA**  
recupero,  
trasporto e smaltimento rifiuti

Casella Postale 86  
6833 Vacallo  
Tel. 091 683 77 54  
Natef 079 354 15 94  
www.waltermarini.ch  
mail info@waltermarini.ch  
magazzino via delle Fornaci 3, Balerna  
noleggio benne - lavori con gru fino a 40 metri

Ogni traguardo è importante,  
scegli il meglio.

**Sporting Swiss+**  
+100% BEST QUALITY

Via Cantonale, 6527 Lodrino  
Natef 079 2371914  
sportingswiss@bluewin.ch

coppe | medaglie | cristalli | pietre

## MONITORI IN VETRINA

### DANIELA PAGGI



#### Daniela, da quanti anni fai parte della SFG Chiasso, e per quale motivo?

Tutto ha avuto inizio all'età di 6 anni (...quindi nel "recentissimo" 1977). Non sapevo nemmeno cosa fosse la ginnastica. Ricordo benissimo l'arrivo di Ester Cavadini che selezionava ragazzine valide per la ginnastica artistica, ed è proprio così che ho conosciuto la mia più grande passione... Ancora oggi, dopo oltre 40 anni mi fa battere forte il cuore.

#### Perché svolgi l'attività in qualità di allenatrice?

Terminato il mio percorso da ginnasta, non ho esitato alla proposta di diventare monitorice. Non posso non menzionare il mio grande allenatore Walter Buoninsegni... per me un grandissimo esempio. Era giunto anche per me il momento di dimostrare di poter svolgere questo ruolo così importante. Ho lavorato con diversi gruppi, dai piccolissimi ai meno piccoli e con il gruppo attive. Ho avuto ed ho tutt'oggi la possibilità di arricchirmi con ognuno di loro, mi fanno sentire viva, utile, adoro stare ad ascoltarli; per ricambiare cerco di trasmettere loro le mie conoscenze ginniche e la mia grande passione.

#### Cosa provi quando varchi la porta della nostra palestra?

A volte arrivo in palestra completamente scarica di energia. Il lavoro, le varie preoccupazioni, etc. Ma magicamente durante l'allenamento ritrovo energia, buon umore, entusiasmo e tanta voglia di fare.

#### Quali sono le migliori soddisfazioni?

Da ginnasta ho avuto grandissime soddisfazioni. Da monitorice oserei dire "Mille volte di più"! Non ha prezzo la sensazione che provo quando vedi i ginnasti/e raggiungere gli obiettivi prefissati; che sia una medaglia, un buon piazzamento, la gioia che appare nei loro occhi è impagabile.

Sulla carta citerei le tante ginnaste dell'artistica e attrezzistica salite sul gradino più alto del podio, 4 anni consecutivi Campionesse Svizzere con il gruppo attive e tante tante altre ancora. Altra grandissima soddisfazione è vedere le ginnaste del mio passato che ancora oggi ti guardano con ammirazione. Non c'è conferma migliore di aver lasciato qualcosa di buono!

#### Cosa ti preoccupa di più?

Beh credo ciò che preoccupa un po' tutti. La continuità negli anni dei giovani monitori! Chi per studio, chi per lavoro, i monitori ultra decennali sono realmente estinti.

#### Se avessi una bacchetta magica?

Trasformerei in *Highlander* in primis Fulvio e a seguire tutti coloro che danno anche l'anima per la Società.

#### Un augurio finale per nostra Società?

Che possa sempre far parlare positivamente di sé, come ha fatto nei suoi primi 150 anni! Siamo fortissimi!

# RAIFFEISEN

## Banca Raiffeisen del Basso Mendrisiotto

Corso San Gottardo 54/a, 6830 Chiasso  
 Agenzia: Piazza Tarchini, 6828 Balerna  
 Tel. 091 690 55 11 Fax 091 690 55 22