SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA
BELLINZONA
Viale G. Motta 1 - 6500 Bellinzona
www.sfgbellinzona.ch

NEWSLETTER 2021

Benvenuto 2021!

Il presidente:
Andrea Del Curto

Cari ginnasti,
soci e amici della SFGB,

dopo il finale del 2019 con il botto grazie al pieno successo nell'organizzazione dei campionati svizzeri giovanili di società, è giunto il 2020 accompagnato purtroppo dall'oramai più che conosciuto Covid-19, che ci ha imposto di modificare anche il nostro modo di vivere la ginnastica: abbiamo dovuto annullare l'accademia, così come tutte le competizioni sia a livello cantonale che federale, a partire dalla primavera. Siamo stati costretti anche a chiudere le porte della nostra palestra per alcuni mesi – fatto verificatosi in precedenza solamente una volta nella nostra storia: in occasione della seconda guerra mondiale! – e a tenere la prima assemblea dei soci non in presenza, ma in un'asettica videoconferenza.

Ma nonostante tutto il virus non ci ha fermato! Con grande determinazione siamo riusciti, dopo lo stop obbligato e districandoci tra numerose regolamentazioni in continua evoluzione, a fare ripartire l'attività dei nostri gruppi nei mesi di settembre e ottobre, così come a fare rivivere la nostra palestra. E anche in questo momento ci siamo sentiti accomunati ad epoche che ci sembravano non lontane, ma ancor di più, quando al termine della prima guerra mondiale, la nostra società richiamava i giovani bellinzonesi a partecipare alle attività proposte ed accorrere nella nuova palestra sociale con le seguenti parole: *"tempio, pertanto della salute e della bellezza, monumento all'energia della vita, che si rigenera e si ri-*

Continua a pagina 2

CONCORSO FOTOGRAFICO SFGB

La situazione che tutti noi abbiamo vissuto a causa della pandemia di COVID-19 non è stata affatto facile. Le restrizioni legate alla presenza del coronavirus hanno messo tutti a dura prova e purtroppo anche la SFG Bellinzona è stata costretta a interrompere tutte le attività ginniche e chiudere le porte della sua palestra per un lungo periodo. Ciononostante, per alleggerire un po' la situazione e al contempo mantenere attivi i nostri ginnasti la SFGB ha organizzato un concorso fotografico. A ciascun ginnasta è stato chiesto di scattare una fotografia che lo ritraeva durante lo svolgimento di una posa ginnica. Le fotografie ricevute sono state davvero numerose e molto rappresentative. Tra queste, il comitato direttivo ha selezionato lo scatto di Elisa Gilardi, ginnasta del gruppo alunne liceo, classe 2010. Questa immagine scattata tra le bellissime montagne, che la ritrae a testa in giù riflessa nell'acqua ci ha conquistati. Brava Elisa!

Continuazione da pagina 1

Benvenuto 2021!

tempra dopo lo stermino onde la guerra, colle armi sui campi di battagli, colle epidemie negli ospedali e tra le pareti domestiche, era sembrato volesse proclamare il trionfo della morte. Accorrete, o giovani, al convegno!". Parole che sembrano scritte oggi!
Un grande grazie ai colleghi di CD, ai membri della CT, a tutte le monitrici e i monitori e a tutti i ginnasti, per avere tenuta viva la passione per la ginnastica durante questi mesi difficili e per la voglia di tornare in palestra appena è stato possibile.
Durante l'assemblea dei soci abbiamo nominato, in linea con gli statuti societari, il primo presidente del neo costituito Consiglio sociale, nella persona di Mattia Rondi. Il consiglio sociale sarà un organo consultivo che potrà intervenire, su specifica richiesta e per compiti ben definiti, a supporto del comitato direttivo. Inoltre l'assemblea ha "applaudito" la nomina di tre nuovi soci onorari: Bixio Caprara, Alberto Casari e Franco Del Curto, nominati per tutto quanto hanno dato sull'arco di più decenni alla nostra società.
Guardiamo ora avanti fiduciosi in un graduale ritorno alla normalità, sperando di potere portare a termine la stagione ginnica nel migliore dei modi.
I nostri attivi/e, assieme a quelli della società di Biasca, si sono coraggiosamente iscritti al World Gym for Life Challenge 2021 che si terrà a Lisbona nel mese di luglio. Se gli sarà permesso riprendere gli allenamenti e la situazione sanitaria lo permetterà, sicuramente un'esperienza impagabile da intraprendere.
Non da ultimo il 2021 sarà quello del 160° compleanno per la SFG Bellinzona, il 17 luglio, nonché quello del 100° (il 26 agosto 1921) dalla posa della prima pietra della nostra palestra. Il 26 e 27 agosto festeggeremo questo giubileo con uno spettacolo innovativo, un "teatro in cuffia", e uno di cabaret. Già sin d'ora la nostra speranza è che accorrerete numerosi, per finalmente potere vivere "in presenza" questi momenti, come piace a noi!
Per finire un grazie a tutti i nostri sostenitori e collaboratori, sempre pronti a darci una mano anche nel difficile anno trascorso.
L'augurio è ovviamente quello di lasciarci alle spalle al più presto l'effetto della pandemia, accantonare le piattaforme informatiche per videoconferenze e di finalmente tornare ad incontrarci nelle palestre.

159.esima Assemblea dei soci

Lo scorso 9 dicembre si è svolta con successo – anche se in una forma forzatamente del tutto inusuale tramite piattaforma informatica – la 159.esima assemblea dei soci della SFG Bellinzona.
Nonostante le difficoltà vissute e attuali con le restrizioni in essere, l'attività ha potuto riprendere quasi nella sua totalità e la società ha confermato di essere in ottima forma non solo nelle palestre, ma anche da un punto di vista finanziario.
La SFG Bellinzona guarda con fiducia al 2021, anno del 160° compleanno e dei 100 anni dalla posa delle prima pietra della palestra di Via Giuseppe Motta 1.
Il comitato direttivo, con alla testa il presidente Andrea Del Curto, rimane immutato nella sua composizione: Cristian Tilotta (vice presidente e responsabile palestra), Andrea Vigliante (commissario tecnico), Natascha Vigliante (finanze), Eleonora Genini (comunicazione), Vittoria Coco (segretariato), Roberto Ballina e Franco Del Curto (membri).
Lo stesso comitato direttivo ha infine proposto la nomina di tre nuovi soci onorari: Bixio Caprara, Alberto Casari e Franco Del Curto, per tutto quanto hanno dato con generosità sull'arco di più decenni alla società.

Nomina di tre nuovi soci onorari alla SFGB

Conformemente agli statuti sociali può essere proposto quale socio onorario "colui che con l'attività sociale svolta ha acquisito meriti particolari e/o ha contribuito in modo continuo e durevole allo sviluppo della causa ginnica". In occasione dell'Assemblea della SFGB svoltasi lo scorso 9 dicembre sono stati nominati tre nuovi soci onorari: Bixio Caprara, Alberto Casari e Franco Del Curto. Conosciamoli meglio…

Bixio Caprara

Bixio Caprara è membro della società dal 1971 e da allora ha svolto tutte le funzioni previste dagli statuti. Comincia quale alunno nel 1971 e continua poi come attivo a partire dal 1980. Partecipa quale ginnasta a varie competizioni, la prima nel 1976 al convegno cantonale di Bellinzona. Nel 1984 in qualità di monitore rilancia il gruppo attivi, scioltosi a causa di alcuni conflitti interpersonali e un cambio generazionale, presentandosi coraggiosamente con un gruppo di giovanissimi denominato "Esordienti" alla Festa federale di Winterthur. Bixio rimane alla testa del gruppo attivi fino al 1991. Dal 1986 al 1998 siede nel Comitato della società come Presidente della commissione tecnica. Nel 1986 collabora per i festeggiamenti del 125° della SFG Bellinzona. Nel 1997 è membro del CO dei campionati svizzeri di sezione a Bellinzona quale responsabile impianti. Nello stesso anno è co-responsabile tecnico del Gala d'Oro (medaglie d'oro ai CM di Losanna 1997) organizzato dalla nostra società insieme alla SFG Chiasso il 9 settembre 1997. Sempre dal 1997 e fino al 2001 è Vice Presidente della Società. Nel 2003 è Vicepresidente del CO dei campionati svizzeri individuali agli attrezzi femminili. È Presidente della società dal 3 ottobre 2001 al 2004 ed è rimasto membro del comitato direttivo fino al 2019. Dal 2008 al 2011 è stato inoltre Vice presidente nel comitato per i festeggiamenti del 150° della società. Tutto questo nell'ambito della nostra Società, ma Bixio si è distinto anche in funzioni ginniche a livello cantonale, dove ha fatto parte della commissione tecnica dell'ACTG negli anni '90 e nel 2006 con la carica di Membro del comitato direttivo dell'ACTG quale responsabile della commissione Marketing e comunicazione. Ha fatto parte della Commissione palestra che si è occupata della ristrutturazione, sotto la presidenza del Presidente onorario Erminio Giudici, inaugurata nel 1997. E anche di quella che si è occupata della ristrutturazione più recente, inaugurata nel 2011; lavori che nell'insieme ci hanno dotato di una struttura sociale e sportiva di assoluto livello, ammirata e – talvolta invidiata - nel mondo ginnico cantonale e federale: la nostra straordinaria palestra!

Alberto Casari

Classe 1966, Alberto Casari ha passato e percorso tutte le tappe da ginnasta all'interno della nostra società: dagli alunni agli attivi, dove quale ginnasta nei lavori di sezione è rimasto attivo fino agli inizi degli anni 2000.

Anche lui vive il momento di crisi del settore maschile nella stagione 1983-84 ed è uno dei basamenti per la ricostruzione dello stesso. Dopo essersi diplomato in quella che oggi è la scuola universitaria federale dello sport di Macolin, di ritorno a Bellinzona, prende le redini di un neo-ricostituito gruppo artistico, formato da giovanissimi ginnasti, che guiderà quale monitore responsabile fino al 1991. Nel settembre dello stesso anno sostituisce l'uscente Mario Enrile e diventa il monitore titolare del gruppo attivi attrezzistica fino al 1995. Collabora poi con il suo successore Mauro Albertoni in qualità di vice monitore del gruppo per altri due anni fino al 1997. Ma non ancora stanco di insegnare, riparte con i più giovani, creando nel 1998 il gruppo denominato "mini attrezzistica" che lo vedrà alla testa fino dal 2003. E per controbilanciare l'età media dei suoi ginnasti per due anni, nel 2000 e 2001, è anche il monitore della sottosezione gruppo uomini. Nel 1997, succede a Bixio Caprara, quale presidente della commissione tecnica e di conseguenza entra nel comitato direttivo della società. Rimane commissario tecnico per un decennio fino al 2007. Nel comitato direttivo è attivo fino all'assemblea dell'anno scorso, 2019, per un periodo quindi di ben 21 anni. Esce dal comitato, parole sue, con un "groppo in gola" e dando la sua disponibilità a collaborare anche in futuro in caso di bisogno. E di questo ovviamente non ci dimenticheremo…!

Franco Del Curto

Non è "nato" in palestra; sportivamente ha infatti trascorso la sua gioventù tra i campi da calcio e le piscine della Svizzera, rivestendo anche ruoli dirigenziali nelle varie società una volta smessa l'attività agonistica. In quest'epoca, la Federale la frequenta solamente in occasione delle feste danzanti lì organizzate.

Entra in palestra oramai già quarantenne in qualità di genitore del piccolo figlio ginnasta nel 1977, inconsapevole di non più uscirne per oltre quarant'anni…

Nel 1985 gli viene chiesto, e lui accetta, di fare parte del comitato d'organizzazione dei campionati svizzeri individuali agli attrezzi che si svolgeranno a Bellinzona, nella palestra del liceo, nel 1987. Assume in questa occasione la carica di responsabile della commissione premi. Da quel momento collabora sempre nell'organizzazione delle varie manifestazioni interne ed esterne organizzate dalla società, per molti anni quale responsabile buvette.

Nel 1991 entra nel comitato direttivo, prima in qualità di membro, poi nel tempo quale responsabile palestra, responsabile segretariato e responsabile della newsletter annuale. Tutt'ora, dopo 29 anni, è attivo nel comitato direttivo dove svolge tra l'altro il fondamentale ruolo di "memoria storica". Ha fatto parte della commissione palestra che – sotto la presidenza di Erminio Giudici – si è occupata della ristrutturazione della palestra sociale, inaugurata nel 1997; anno in cui fa parte anche del comitato d'organizzazione (quale responsabile delle buvette) dei campionati svizzeri di sezione 1997 svoltisi per la prima volta a Bellinzona.

Nel 2001 diventa membro del comitato della sezione uomini della nostra società, che dal 2013 presiede in qualità di Presidente. Franco ha sempre mostrato e mostra tutt'oggi una grande generosità verso la nostra società.

SWICA

emme

www.emme.ch

Juan Domeniconi

è il nuovo responsabile per lo sport di performance della SFG Bellinzona

Sono Juan Domeniconi, ho 28 anni e sono nato a Lugano. Nella mia gioventù ho praticato ginnastica artistica, prima nelle palestre della SFG Breganzona (fino al 2003) e successivamente presso il Centro sportivo di Tenero nelle palestre del Centro Cantonale di ginnastica (fino al 2009). Dal 2009 sono parte della grande famiglia della SFG Bellinzona. Qui mi è stata data l'opportunità di coltivare la mia passione, prima come ginnasta e successivamente nelle vesti di allenatore. Dal 2010, parallelamente, ho iniziato anche la mia carriera di allenatore nello sci freestyle, un percorso che ho potuto intraprendere grazie soprattutto alla mia esperienza ginnica.

Dal 2021 ricoprirò il ruolo di responsabile per lo sport di performance della SFG Bellinzona. Questa per me è un'enorme opportunità per un ulteriore crescita personale nel mondo dello sport d'élite.

In passato ho ricoperto il ruolo di selezionatore per il campionato svizzero individuale di ginnastica attrezzistica per l'Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica. Questa esperienza è stata molto arricchente poiché sono stato coinvolto in un progetto interessante in cui ho potuto osservare a 360 gradi le diverse realtà ginniche sia a livello ticinese che a livello svizzero.

Attualmente il mio obiettivo è quello di "rimpolpare" lo sport di performance nella SFG Bellinzona, supportando costantemente le giovani leve e favorendo un'attività interessante e stimolante all'interno della società. Inoltre auspico di poter avere un scambio, sia dal punto di vista pratico che teorico, con il settore attrezzistico.

Sono cosciente che si tratta di obiettivi a medio-lungo termine ma è proprio questo che mi ha stimolato e spinto ad accettare questo nuovo ruolo.

Biografia

Nome e cognome:
Juan Domeniconi
Data di nascita:
1° agosto 1992

Formazioni

- **2020**
  Brevetto professionale Allenatore per lo sport di performance (in corso).
- ***2018***
  Monitore GS ginnastica artistica sport di prestazione.
- ***2016***
  Esperto GS ginnastica agli attrezzi sport per i giovani.
- ***2014***
  Maturità professionale commerciale.

Esperienze nell'ambito sportivo

- **2018-attuale**
  Preparatore acrobatico freestyle presso Swiss-Ski.
- **2015-2018**
  Segretariato e settore contabilità presso FSSI-Federazione di Sci della Svizzera Italiana.
- **2015-2019**
  Responsabile Selezionatore campionati svizzeri Attrezzistica presso ACTG.
- **2012-attuale**
  Diverse esperienze nell'organizzazione di grandi eventi di Sci Freestyle (Mondiali Jr, Coppa del Mondo e Coppa Europa).
- **2010-2019**
  Preparatore acrobatico freestyle presso FSSI con collaborazione con Squadre Swiss-Ski.
- **2009-attuale**
  Monitore artistica/attrezzistica presso SFB Bellinzona.

ristorante - pizzeria
Cacciatori

Ristorante Cacciatori - 6512 Giubiasco

CHE BON !!

Panetteria-Pasticceria
VALSANGIACOMO SA
Preonzo 079 227 44 41

TEL 091 857 13 13
MONIGHETTI
IMPRESA PITTURA
6513 MONTECARASSO
WWW.MONIGHETTISA.CH

30 1989 2019 audio-video g+m s.a.

NIMIS
CENTRO ELETTRODOMESTICI

Lounge NIMIS

Consulenza e dimostrazione
elettrodomestici Miele
Corsi di cucina attiva

Nimis Nord SA
Via S. Gottardo 27
6500 Bellinzona
T. +41 (0)91 826 38 38
F. +41 (0)91 826 36 23
www.nimis-bellinzona.ch
info@nimis-bellinzona.ch

FALEGNAMERIA
COPPOLA SAGL
Mobili Serramenti Pavimenti
Arbedo 079 621 37 11 - 091 863 40 90

premel
www.premel.ch

Presentazione libraria

32 x 23 cm, 320 pagine, 250 foto
Testi italiano/tedesco, Fr. 50.–

Un libro per tutti gli amanti della montagna che presenta un trekking di 18 tappe lungo stupende vallate e vette alpine.

Ordinazioni:

Salvioni Edizioni
www.salvioni.ch
libri@salvioni.ch
091 821 11 11

Intervista a Damiano Ponzio

Quali ricordi hai dei tuoi inizi ginnici?
Ricordo di avere iniziato alle età di 6 anni presso la palestra Federale di Bellinzona. Juan Domeniconi era il mio allenatore e Alexandre il mio "compagno di avventure". Per tre anni mi sono allenato presso la Federale con una frequenza di tre volte alla settimana. Questo è stato un periodo piacevole e molto divertente, che mi ha sicuramente stimolato a iniziare il mio percorso presso il Centro regionale di ginnastica. Il ricordo più significativo della mia prima esperienza al Centro regionale è il primo allenamento collegiale con la squadra nazionale, che si è svolto presso la palestra di Gordola. Ho dei ricordi indelebili di quell'esperienza! Quello è stato il mio primo vero traguardo raggiunto.

Cosa ti ha spinto a fare una pausa dallo sport d'élite?
Ho avuto qualche problema fisico che mi complicava lo svolgimento degli allenamenti e così ho deciso di fermarmi per un po'. Inoltre, ho voluto prendermi una pausa anche per poter vedere più spesso i miei amici e avere un po' di tempo libero al di fuori dalla palestra per svagare e divertirmi praticando altri sport, ad esempio il tennis.

Cosa ti ha spinto a tornare ad allenarti presso il Centro regionale?
La motivazione più grande è quella di poter condividere con i miei amici la passione per la ginnastica. Inoltre vorrei migliorarmi dal punto di vista tecnico degli esercizi e qui mi danno la possibilità di farlo, puntando sempre in alto.

Come stanno proseguendo questi due mesi di ripresa dell'attività agonistica?
Ho ricominciato ad allenarmi da inizio novembre. Fatico ancora a livello di forza e sono consapevole che dovrò lavorare duramente per riprendermi al meglio. Inoltre, considerate le parecchie ore di allenamento previste, anche dal punto di vista della resistenza non è facile, ma sono sicuro di farcela. Sono molto felice di avere avuto la possibilità di riprendere questo cammino, l'idea di aver ricominciato con lo sport d'élite mi stimola molto. Vorrei anche aggiungere che gli allenatori mi hanno accolto calorosamente e mi stanno aiutando parecchio nella mia ripresa.

Biografia

Nome e cognome: Damiano Ponzio
Data di nascita: 21 ottobre 2006
Sogno nel cassetto: andare a Macolin con la nazionale maggiore e partecipare alle Olimpiadi

Quali sono i tuoi obiettivi futuri e i tuoi sogni nel cassetto?
Sicuramente al momento penso a rimettermi in forma al meglio. Il mio obiettivo è ritornare nei quadri giovanili della nazionale e fare ottimi risultati alle gare. Uno dei miei sogni nel cassetto è partecipare agli Europei e ai Mondiali. Ma il sogno più ambizioso rimangono comunque le Olimpiadi.

26 agosto 1921 - 26 agosto 2021

100 anni dalla posa della prima pietra della palestra

Il 2021 per la nostra società sarà caratterizzato, oltre che dal 160.esimo compleanno – il 17 luglio – dai 100 anni – il 26 agosto – dalla posa della prima pietra della palestra sociale di Via Giuseppe Motta 1, poi inaugurata l'1 e 2 luglio 1922.

Nel corso di un secolo la nostra palestra ha ospitato diverse generazioni di ginnasti e ginnaste della nostra società, ma non solo! Tra le sue mura ha accolto e accoglie tutt'ora le lezioni di ginnastica delle scuole elementari nord, della scuola cantonale di commercio, degli apprendisti delle officine e con la creazione delle due palestra laterali, numerosi gruppi esterni praticanti le più disparate discipline.
Nel passato, oltre l' attività sportiva, grazie al palco che la dominava incontrastato dal lato ovest fino alla ristrutturazione del 1997, protagoniste in palestra sono state però anche serate di spettacolo quali "Lascia o raddoppia" con Mike Bongiorno o il concerto di Fred Buscaglione, feste danzanti, feste di capodanno e, fino all'inaugurazione del rinnovato teatro sociale cittadino nel 1997, concerti della civica cittadina, spettacoli teatrali (con tra l'altro le prime edizioni di Homo Ridens, con i vari Alessandro Bergonzoni, Paolo Rossi. . .) e di cabaret (in particolare con il cabaret della svizzera italiana).
Per non farsi mancare nulla, si è tenuto persino un processo per traffico internazionale di droga nel 1989 ("Lebanon connection") e un indimenticato concerto nel 1983 – uno tra i primi fuori Italia – di un allora giovanissimo Vasco Rossi che quasi la fa esplodere.
Per celebrare il secolo dalla posa della prima pietra, abbiamo quindi pensato di riportare in palestra due "ospiti fissi" dei tempi che furono: lo spettacolo teatrale e il cabaret.
Cominciate da subito a riservare le date, perché la SFG Bellinzona ha il piacere di presentarvi. . .

Andrea Del Curto

Cent'anni di palestra!

26 agosto 2021: OLIMPICAMENTE, della Fonderia Mercury

Grazie a Margherita Saltamacchia, artista bellinzonese di casa Teatro al Sociale cittadino, che sarà tra gli attori protagonisti sul palco, siamo molto felici di portare per la prima volta in Ticino lo spettacolo teatrale "Olimpicamente", con la regia di Sergio Ferrentino. Autore, conduttore e regista radiofonico. Voce storica di Radio Popolare, collabora con il settore prosa della RSI e dal 1997 con Radio Rai dove ha realizzato trasmissioni come Caterpillar, Catersport, UNIRai e Radiobellablù. Ha introdotto e cura corsi di Teoria e tecniche della narrazione radiofonica in diversi master e università italiane. Tra questi, la Scuola Holden di Torino, l'Università di Siena, lo IULM e l'Università Cattolica di Milano.

In palestra? Nessuno si spaventi… non una classica pièce teatrale più adatta ad altri luoghi, bensì uno spettacolo sullo sport e pensato per essere messo in scena proprio in infrastrutture sportive; quindi dove di meglio se non nella nostra palestra per ricordare quel lontano 26 agosto 1921?

Uno spettacolo innovativo, un teatro in cuffia! Si avete capito bene, in cuffia: ogni spettatore sarà munito di una cuffia audio con la quale gustarsi alcuni dei racconti scelti tra i numerosi scritti e trasmessi per radio o sul web nel formato di audio storie. Di cosa si parla? Di che cosa pensa un atleta mentre compie un'azione sportiva. Quali sono le parole che passano nella testa di chi sta correndo una maratona, di chi sta lanciando un peso, di chi sta lottando in vasca per vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi? Ecco da cosa parte Olimpicamente, perché tutti i racconti, anche quelli di sport, nascono con la voglia di rispondere ad alcune domande.

Gli eventi sportivi sono stati raccontati in molti modi: trasmissioni televisive, approfondimenti giornalistici, biografie romanzate, retrospettive cinematografiche.

Olimpicamente vuole dare una prospettiva inedita, una visuale nascosta, ma allo stesso tempo privilegiata: raccontare i pensieri degli eroi sportivi durante i loro gesti atletici. L'ultimo centimetro dal traguardo, lo sforzo estremo per la medaglia d'oro, l'apoteosi della vittoria, ma anche l'attimo dell'addio, il record perduto, il sorpasso dell'avversario, l'istante della sconfitta. Le sfide e le competizioni di atleti olimpionici vengono

narrate attraverso gli occhi dei protagonisti, immortalando attimi pensanti che costruiscono momenti di sforzo, rammarico, gioia e sacrificio. Il pensiero di un atleta non suda e non fa fatica, ma la mente può trascinarlo alla vittoria o abbandonarlo nell'insuccesso.

Andrea Del Curto

27 agosto 2021: A SPASSO NEL MONDO, di Giuseppe Bonini

Torna anche il cabaret con protagonisti sul palco comici provenienti dalle famose trasmissioni televisive Zelig e Colorado.

Il duo comico Peppe e Ciccio, in qualità di presentatori-mattatori vi faranno conoscere personaggi dal calibro di Bruce Ketta (il famoso postino di Zelig), Nando Timoteo (l'inviato del divertente tg di Striscia La Notizia), Giancarlo Barbàra (colui che si può definire metà uomo metà chitarra).

Personaggi che coinvolgono il pubblico con battute travolgenti ed un uso della propria fisicità che mette in seria difficoltà e talvolta stravolge le più diffuse convinzioni relative al funzionamento del corpo umano.

Le battute e le situazioni comiche vengono palleggiate dall'uno all'altro portando a rapidi ribaltamenti e ad una continua tensione comica.

Un'ora e mezza di risate, all'insegna della spensieratezza, che terranno incollati alle sedie grandi e piccini!

Tenetevi pronti a farvi coinvolgere nei racconti di storie improbabili che prenderanno vita sul palco grazie a questi moderni giullari e la loro continua interazione con il pubblico in sala, anzi in palestra.

evolve
ingegneria edile e ambientale

Sede principale
Bellinzona
Via del Tiglio 2, CP 717
CH-6512 Bellinzona-Giubiasco
T +41 (0)91 820 05 90
info@evolve-sa.ch
www.evolve-sa.ch

Succursali
Lugano
Locarno
Zurigo

ACCADEMIA SOCIALE 2021

SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA BELLINZONA

La tradizionale accademia sociale si svolgerà

Sabato 29 maggio

presso lo Stadio comunale di Bellinzona

la goccia sa

Pulizie generali
Igiene / disinfezioni
Disinfestazioni
Trattamento superfici
Noleggio piattaforme
Sabbiature

Acquista online i prodotti per l'igiene www.goccia.ch

La Goccia SA pulizie generali
Viale Stazione 16
CP 1557 - CH - 6501 Bellinzona
Tel: +41 (0) 91 863 22 33 - segretariato@goccia.ch

Succursale: Via Pietane 26 - CH - 6854 San Pietro di Stabio

Dal 1952

Carpenteria - Copertura tetti
Eredi Luigi Bassi SA
Bellinzona

Via Fleming 9
CH-6500 Bellinzona

T. 091 826 37 71
F. 091 826 3732

Il nuovo Consiglio Sociale

Andrea Del Curto

L'assemblea dei soci dello scorso 9 dicembre ha approvato la proposta del Comitato Direttivo ("CD") di costituire – in base all'art'art. 14 dello statuto in vigore dal 2016 – il Consiglio Sociale della SFG Bellinzona.

Un organo consultivo che interverrà solamente su esplicita richiesta da parte del CD. Alla testa di questo nuovo organo è stato eletto Mattia Rondi, il quale dopo un anno di "pausa" rientra quindi in società. Su proposta del presidente, il Comitato Direttivo nominerà poi i membri del Consiglio, che dovranno essere almeno tre. Ma perché un Consiglio Sociale?

La gestione della nostra società, non ci stancheremo mai di ripeterlo, è basata esclusivamente sul volontariato e comprende oltre all'attività ginnica, anche quella di gestione (utenti interni, scuole, altri utenti esterni e custodi) e di manutenzione dell'infrastruttura palestra, composta dalla palestra principale, dalle due secondarie, dalla sala comitato e dall'appartamento del custode. Anche questa gestione è diventata sempre più complessa avendo aumentato, con le ristrutturazioni, gli spazi da occupare e vista la continua evoluzione di vincoli, regolamentazioni e leggi da applicare e standard da rispettare.

Anche nel nostro piccolo, sempre più importanti sono l'esperienza e la conoscenza del passato societario, le competenze dei singoli, nonché i contatti e le relazioni interpersonali con utenti, fornitori, autorità comunale e cantonali; molto di questo bagaglio lo si acquisisce con gli anni.

Con l'assemblea sociale 2019 abbiamo voluto rinnovare e ringiovanire il CD e l'obiettivo è quello di un ulteriore rinnovamento a fine del biennio 2019/21. Ed è proprio ad un CD che si ritroverà più giovane che si è voluto dare la possibilità – se lo riterrà opportuno – di fare capo all'esperienza, le competenze e i contatti dei predecessori che saranno convogliate nel Consiglio Sociale. I potenziali compiti di quest'ultimo sono – da statuto – l'essere d'appoggio al CD per l'esame di specifiche problematiche, lo sviluppare le relazioni pubbliche in concordanza sempre con il CD e il ricercare ed alimentare le risorse finanziarie della SFG Bellinzona. In pratica per dirla con un inglesismo, fare lobbying a favore della società.

Non da ultimo, questo organo, permetterà alla società di non "perdere per strada" persone preziose, rinnovando il loro attaccamento alla società grazie a questo nuovo coinvolgimento.

Buon lavoro quindi a Mattia e a tutte le persone che accetteranno di accompagnarlo in questa nuova avventura sempre con il bene della SFG Bellinzona quale minimo comun denominatore.

Riorganizzazione del settore attrezzistico

Andrea Vigliante

Come tutti ormai ben sanno l'anno appena trascorso è stato tutt'altro che facile in quanto non vi sono state né gare né eventi ginnici di alcun genere. Per i monitori questo è stato un momento molto difficile sotto vari punti di vista. Affrontare questo periodo in maniera propositiva e trovare gli stimoli da trasmettere ai nostri ginnasti per non far perdere loro l'entusiamo nei confronti dell'attività ginnica è stata un impresa ardua.

In qualità di responsabile tecnico, grazie al tempo avuto a disposizione a causa dei vari lock down, ho avuto modo di pensare a un possibile nuovo progetto: una riorganizzazione interna del settore attrezzistico.

Quando a inizio gennaio, insieme ai monitori responsabili del settore attrezzistico abbiamo fatto una riunione per fare un punto della situazione e capire come ripartire con l'attività ginnica nel migliore dei modi mai avremmo pensato che quel progetto di riorganizzazione, fino a quel momento solo pensato, potesse effettivamente concretizzarsi.

Ma di cosa si tratta concretamente vi chiederete voi ? Con questa riorganizzazione intendiamo rafforzare la collaborazione e il supporto tra i vari monitori e allo stesso tempo consentire ai ginnasti una maggior continuità del percorso ginnico all'interno della nostra società al fine di creare un settore forte e coeso.

Ovviamente non posso ancora svelare tutti i dettagli di questo grande cambiamento in quanto il progetto non è ancora completamente terminato, ma posso dire che stiamo lavorando duramente per poter ripartire a settembre 2021 con moltissime novità!

Una di queste novità in realtà alcuni la conoscono già. Da gennaio 2021, infatti, abbiamo istituito una "nuova figura" (già presente nel settore gymnastique) ossia quella di responsabile di settore. Questa nuova funzione è stata affidata a Juan Domeniconi. Juan si occuperà insieme ai vari monitori responsabili attrezzistico della realizzazione e dell'ottimizzazione di questo grande progetto. Pertanto colgo l'occasione per ringraziarlo per la sua grande disponibilità e faccio a Juan un grosso in bocca al lupo per il futuro!

In attesa delle novità tanto attese riguardo la riorganizzazione del settore attrezzistico vorrei anche ringraziare di cuore tutti i monitori per l'ottimo lavoro svolto durante questo anno un po' particolare. Sono anche io un monitore e capisco molto bene che non sia stato semplice affrontare il 2020 con entusiamo, ma sono fiduciso che appena tutto ripartità saremo pronti a dare 200 % per il bene dei nostri ginnasti e per la grande famiglia SFGB!

CAVAZZONI
Impresa costruzioni Giubiasco

FARMACIA TEATRO Bellinzona
Piazza Teatro - 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 81 01 - Fax 091 825 87 01
farmaciateatro@bluewin.ch

Flavio Montalbetti
Farmacista dipl. def. ETH Zurigo

#Instagram Challenge

Negli ultimi anni influencer, youtuber, blogger, numerose aziende e persino gente comune si sono lanciati nella realizzazione di svariate challange su Instagram, grazie alle quali hanno acquisito non poca visibilità. Ma che cos'è una challenge? La risposta è molto semplice: si tratta di sfide, più in generale di azioni, che l'utente deve svolgere in un determinato arco temporale allo scopo finale di essere parte di una comunità coesa.

Siccome la SFGB intende restare al passo con i tempi e rimanere attiva anche in una situazione del tutto straordinaria come quella che purtroppo stiamo ancora vivendo, ha deciso di rielaborare il concetto di challenge e di proporre una sorta di "sfida ginnica" un po' diversa dal solito. Ma capiamo meglio di cosa si tratta. Dal 1° febbraio 2021, sulla pagina Instagram della nostra società (@sfgbellinzona), nella sezione stories sono stati pubblicati giornalmente due video che ritraggono due dei nostri ginnasti durante un esibizione ginnica (una sorta di duello). Il compito degli utenti era quello di guardare attentamente le stories e votare il video che preferivano, semplicemente cliccando sul nome del ginnasta. Dopodiché passava il turno il ginnasta che aveva ricevuto più voti. E così via fino alla proclamazione del vincitore assoluto. Insomma una sfida uno contro uno a eliminazione diretta, che non solo ha permesso ai nostri ginnasti di acquisire maggiore visibilità ma ha anche consentito loro di passare dei momenti di spensieratezza in palestra nei preparativi di questa sfida e assaporare per un momento il tanto atteso ritorno alla normalità.

Coloro che non sono riusciti a seguire in live la sfida sul social potranno comunque dare un'occhiatata ai fantastici esercizi proposti dai nostri ginnasti, disponibili sulla pagina Instagram della SFGB nei contenuti in evidenza ("IG CHALLENGE").

immoprogramm
...un tetto per la vita!

Praticare sport regolarmente e in maniera moderata, contribuisce a migliorare le nostre difese immunitarie.
Vi aspettiamo quindi ai nostri corsi virtuali.
Siamo coscienti che fare i corsi in presenza è diverso da farli online, ma in questo momento è importante non mollare e tenersi in forma per tenere alte le nostre difese immunitarie e manteniamo anche un contatto sociale.
Dal 1° febbraio 2021 inizia inoltre il metà prezzo sui nostri abbonamenti (esclusi i corsi di Pilates & Flexibility®).
Maggiori informazioni sono disponibili al sito www.stepanddance.ch

LUNEDÌ	**POUNDFIT®** Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	**YOGA FLEX FITNESS®** Ora: 18.00-18.45 Palestra: B Corso: Claudia	**DANZA MODERN-JAZZ** Ora: 19.00-20.15 Palestra: C Corso: Paolo	**M.A.X® Muscle activity excellence** Ora: 19.00-19.30 Palestra: B Corso: Sabina	**ZUMBA® FITNESS** Ora: 19.45-20.45 Palestra: B Corso: Roberta	
MARTEDÌ	**PILATES & FLEXIBILITY®** Ora: 09.30-10.30 Palestra: C Corso: Paola	**M.A.X® Muscle activity excellence** Ora: 18.00-18.30 Palestra: B Corso: Francesca	**ZUMBA® TONING** Ora: 19.00-19.45 Palestra: B Corso: Roberta	**ZUMBA® FITNESS (DAL 06.10.2020)** Ora: 20.00-20.45 Palestra: B Corso: Pietro		
MERCOLEDÌ	**GINNASTICA DOLCE** Ora: 08.50-09.50 Palestra: C Corso: Sofia	**ZUMBA® FITNESS + ADDOMINALI** Ora: 10.00-11.00 Palestra: B Corso: Sofia	**BABY DANCE età asilo** Ora: 16.00-16.45 Palestra: B Corso: Anastasiya	**PREDANZA età elementari** Ora: 17.00-17.45 Palestra: B Corso: Anastasiya	**PILATES & FLEXIBILITY®** Ora: 19.10-20.10 Palestra: C Corso: Claudia	**POUNDFIT®** Ora: 18.30-19.15 Palestra: B Corso: Paola	**STEP DANCE E BODY TONIC** Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Sabina
GIOVEDÌ	**M.A.X® Muscle activity excellence + addominali** Ora: 09.00-09.45 Palestra: B Corso: Francesca	**ZUMBA® FITNESS** Ora: 18.30-19.15 Palestra: B Corso: Lucile	**STRONG NATION™** Ora: 19.30-20.15 Palestra: B Corso: Lucile e Aron			
VENERDÌ	**YOGA FLEX FITNESS®** Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola					

Come banca e assicurazione offriamo il meglio di due mondi.
Siamo sempre a disposizione per fare maggiore chiarezza
e fornire soluzioni più semplici su svariati temi:

Ipoteche
Investimenti
Pianificazione pensionistica
Pianificazione finanziaria
Assicurazione sulla vita
Conto fondi

Richieda una consulenza

Persona di contatto:
Mattia Rondi
Tel: +41 58 285 59 82
email: mattia.rondi@baloise.ch

Baloise Bank SoBa

Basilese Assicurazioni