



Il Giornale del Gussago Calcio

noisiamoilgussagocalcio

n. 83 • Anno XVII • Maggio/Agosto 2024

IN PRIMO PIANO:

- La stagione del Gussago Calcio: un'annata da ricordare!
- Parla con me: Ivan Cattaneo, Milena Bertolini e Elisa Zizioli

All'interno: IL MAGAZINE



FONDAZIONE RICHIEDI

Alimentazione
sport
e benessere

Intervista
a Ivan Cattaneo





SOMMARIO

- Editoriale pag. 2
- Apostrofo pag. 2
- Un grazie di cuore! pag. 3
- Mister felici e contenti pag. 5
- Giovanissimi U14 pag. 6
- Fotogallery pag. 7
- **Inserto MAGAZINE**
- CroceRossa Cellatica/Gussago pag. 9
- Gussago Calcio Sud Sudan pag. 9
- Album dei ricordi - di Rinetta Faroni pag. 10
- Contropiede di Adriano Piacentini pag. 11
- Istituto Comprensivo di Gussago pag. 13
- La scrittura di Tia pag. 14
- Estate 2024 gita a Lignano pag. 14
- Alla scoperta della natura pag. 15
- Lo scaffale di Mangiastorie pag. 17
- Uno psicologo per amico pag. 17
- Fondazione Richiedei pag. 18
- G.S. RONCO pag. 19
- PARLA CON ME pag. 20
- TALENTI AZZURRI - AIRETT pag. 22
- La vetrina degli amici... pag. 23

n. 83 - Anno XVII - Maggio/Agosto 2024

Copia gratuita

Gli inserti e le promozioni pubblicitarie sono a cura di EUROCOLOR (Rovato - Bs)

Direttore responsabile:

Adriano Franzoni

Coordinamento editoriale:

Giorgio Mazzini

Segreteria di Redazione:

Pierangela Franzoni

Redazione:

Corrado Belzani, Laura Righetti
Renato Verona

Collaborano a questo numero:

Gianluca Cominassi, Rinetta Faroni,
Marco Fredi, Mattia Inverardi,
Adriano Piacentini, Cosetta Zanotti,
Gianfranco De Rose, Giorgio Mazzini
Renzo Gaffurini, Roberto Gauli

Iscrizione del Tribunale di Brescia
n. 49/2008

Chiuso in redazione il 27/05/2024

Stampa e Concessionario della Pubblicità:

Centro Stampa Eurocolor - Rovato (Bs)

0307721730 • www.eurocolor.net

sede: **A.S.D. GUSSAGO CALCIO**

Via Bevilacqua, 42/D - 25064 Gussago (BS)

Tel-Fax: 0302774642

e-mail: redazione@gussagocalcio.it

www.gussagocalcio.it

Editoriale

Il lavoro paga sempre...

DI ADRIANO FRANZONI

Così si dice... e così è, o così dovrebbe essere.

I risultati di quest'ultima stagione agonistica dei biancorossi gussagesi danno evidenza di quanto sia vero questo detto.

Per gli atleti del Gussago calcio è stata una stagione fantastica, quasi irripetibile quella che si sta concludendo in queste ultime settimane e che riguarda tutte le categorie: dai più piccoli ai più grandi, è stato un susseguirsi di prestazioni sportive e di risultati davvero eccellenti.

In quest'ultimo scorcio di stagione ho avuto l'occasione di scambiare quattro chiacchiere con diversi allenatori del settore giovanile ed ho avuto bellissime sensazioni dai loro racconti; non solo e non tanto per gli eccellenti risultati, (in questo numero ne diamo un'ampia sintesi) ma la vera soddisfazione è arrivata dall'atteggiamento e dall'impegno dei ragazzi.

Vedere i vari gruppi crescere in maniera esponenziale, sotto l'aspetto tecnico e soprattutto dal punto di vista sociale, dall'amicizia e dalla solidarietà tra di loro, dalla disponibilità a faticare negli allenamenti, dal piacere di stare insieme, dal sostenersi dentro e fuori dal campo... sono state queste le più belle vittorie, quelle che ti danno le vere soddisfazioni e la consapevolezza di aver lavorato nel modo migliore e di aver scelto la strada giusta.

Una strada che il Gussago Calcio ha intrapreso da tanti anni e che passo dopo passo, sta dando i suoi frutti; legittima e meritata la soddisfazione del Presidente Renzo Gaffurini e del Responsabile del settore giovanile Francesco Tarana, dello staff tecnico e dei dirigenti.

Anche se la quotidianità della vita ci ha insegnato che, purtroppo, non è poi così vero che il lavoro paga sempre, il percorso sociale e sportivo di questa società sta a dimostrare che sì, il lavoro di questi anni sta pagando. Bravi. La strada è quella giusta, continuiamo a percorrerla.



di Adriano Franzoni

Ahh...i fondi...! No, non quelli del caffè; quelli che hanno montagne di soldi che prestano, dietro lauti interessi, ai ricconi per fare affari, magari acquistando società sportive... I problemi nascono quando il debitore non riesce a saldare il debito con i relativi interessi.

È quanto è avvenuto in questi giorni all'Inter, di proprietà della famiglia Suning che, non essendo riuscita a ripianare i debiti, ha consentito al fondo americano Oaktree di diventare proprietario della società ne-razzurra, generando non poca perplessità e timori nel circo pallonaro. Perplessità e timori espressi anche dal ministro Abodi nell'invitare le società sportive a fare tesoro di questa esperienza. Vicende del genere fanno rimpiangere i presidenti delle società calcistiche degli anni Sessanta-Settanta, quelli che davanti al business mettevano la passione, ma, come si suol dire, il mondo va avanti... quindi... avanti col calcio business...

Certo, è ovvio e naturale che il mondo vada avanti, progredisca e si evolva... ma è del tutto assurdo ed innaturale che la Storia vada indietro...

Si chiude il campionato 2023 - 2024

Un grazie di cuore!

DI RENZO GAFFURINI

La stagione si sta concludendo e quasi tutti gli impegni ufficiali sono conclusi: per le squadre giovanili rimangono ormai da disputare solamente i tornei di fine stagione con il loro fascino, divertimento e . . . le salamine. Solamente la prima squadra sta ancora disputando una "coda" importantissima e di prestigio quale quella della terza fase dei playoff che potrebbe portare alla scalata diretta alla Promozione o ad un possibile ripescaggio.

È naturalmente tempo di bilanci e, probabilmente mai come quest'anno, ci sono da registrare risultati eccezionali che voglio condividere con tutti voi. Sapete che per noi i risultati non sono tanto quelli legati alle classifiche (per le categorie dove esistono) ma soprattutto quelli legati alla crescita dei bambini/ragazzi certamente più difficili da ottenere e valutare.

Innanzitutto abbiamo registrato un nuovo record di iscrizioni (oltre 370, in controtendenza con il calo demografico galoppante) a dimostrazione della affidabilità che alla nostra proposta viene riconosciuta e della fiducia che ci viene continuamente dimostrata.

Vi è poi da registrare un coinvolgimento totale di tutti i ragazzi e bambini che si iscrivono per il quale è necessaria una organizzazione veramente incredibile, soprattutto a livello di Scuola Calcio, dove Stefano Conte e Paolo Beltrami settimanalmente coordinano campi, convocazioni e attività che consentano

di soddisfare al massimo l'esigenza di far giocare tutti nelle migliori condizioni possibili; questo è stato fatto proponendo tutte le settimane partite e/o amichevoli di vario livello (con la FIGC, con il CSI o altro) che consentissero a tutti di crescere e migliorare.

Sono stati poi riproposti con successo iniziative già presenti negli scorsi anni come il ritiro in montagna ad inizio stagione per le squadre giovanili, il torneo internazionale di Pasqua, il camp estivo, quello invernale, il doposcuola ed il camp di Borno (che partirà a breve): tutti progetti dove abbiamo registrato grandi presenze e soddisfazione da parte di tutti.

Ed infine arriviamo anche a celebrare giustamente i risultati conseguiti sul campo, dove ci limiteremo a riepilogare i più importanti. Nelle squadre agonistiche abbiamo vinto 3 campionati provinciali (Juniores, allievi U17-2007 e giovanissimi U14-2010) che ci permetteranno di disputare 3 campionati regionali nella prossima stagione, cosa mai successa in passato per la nostra società. Inoltre, a seguito della vittoria del proprio campionato, queste 3 squadre hanno disputato le finali per l'assegnazione del titolo provinciale della rispettiva categoria: gli U14 sono arrivati al terzo posto, la juniores in seconda posizione mentre gli U17 hanno ottenuto l'incredibile risultato di laurearsi CAMPIONI PROVINCIALI ALLIEVI U17. Una soddisfazione immensa per questa squadra che, dopo aver vinto il campionato giovanissimi



2 anni fa, è riuscita a compiere un cammino notevole in campionato all'interno di un girone molto impegnativo ed a vincere poi tutte e 3 le partite delle finali provinciali con Nuvolento, Esine ed Orceana.

Vi è poi da registrare un secondo posto per gli U14 nella Coppa Brescia di categoria sfumato soltanto in finale al cospetto di una squadra di una società importante come la Vighenzi, persa pur dimostrando la capacità di mettere in campo un gioco propositivo simbolo degli insegnamenti che in tutte le nostre squadre vogliamo insegnare.

Arrivando poi alla Scuola Calcio è già significativo registrare i molteplici riconoscimenti del grande lavoro che stiamo facendo riconosciuti dalle società più blasonate della provincia e, soprattutto, dai tecnici federali dell'AST che da quest'anno hanno realizzato più allenamenti con le varie squadre. Ma, non contenti, abbiamo ottenuto un grande risultato nell'unica competizione provinciale dove contano i risultati e cioè la Coppa Brescia. In essa siamo riusciti a qualificarci nelle Final Eight con 3 delle squadre che vi hanno partecipato ed abbiamo ottenuto un importante risultato con gli U12, un grande piazzamento con gli U11 (secondi solamente dopo uno spareggio finale contro la Pavoniana) e posizionandoci davanti a tutti, invece, con la categoria U10-2014. Se teniamo presente che solamente la





Pro Palazzolo ha qualificato 4 squadre nelle 4 categorie (senza peraltro vincere alcun titolo) e nessun'altra società ha qualificato 3 squadre nelle finali provinciali, ciò non può che testimoniare l'incredibile processo di crescita individuale e di squadra che è stato fatto a livello di tutto il settore giovanile.

Certo, non tutte le annate hanno ottenuto risultati così eclatanti (ad esempio i giovanissimi U15-2009 sono retrocessi nel campionato regionale, anche perché inseriti nel girone bergamasco notoriamente molto più impegnativo di quello bresciano) ma, procedendo su questa squadra, non possiamo che pensare che gli obiettivi di far crescere buoni giocatori in tutte le categorie, insegnare a loro tecnica individuale e soprattutto a stare in campo divertendosi sono qualcosa in più di una semplice speranza.

Non posso poi dimenticarmi di raccontare della nostra prima squadra: senza stravolgere la squadra e apportando solo piccoli ritocchi, durante il campionato abbiamo confermato il risultato dello scorso anno di raggiungere i play-off. A differenza dello scorso anno, però, disputando 2 partite di altissimo livello abbiamo eliminato Calcinato e Castrezzato che si erano piazzate davanti a noi in classifica accedendo così al terzo turno nella fase regionale: vedremo . . . Il tutto senza stravolgere la nostra idea di calcio e soprattutto con uno sguardo importante nel voler iniziare a valorizzare ragazzi di Gussago e/o cresciuti nel nostro settore giovanile.

Per tutti questi risultati è giusto certamente elogiare tutti coloro che si adoperano per organizzare e coordinare l'attività, alla segreteria,



IL GUSSAGO CALCIO

in collaborazione con
BRESCIA CALCIO

organizza

SUMMER CAMP 2024

PER I GIOVANI ATLETI NATI DAL 2010 AL 2017

Dal 10 Giugno al 26 Luglio 2024 dal lunedì al venerdì
Centro Sportivo Corcione • Gussago (Bs)

MATTINA dalle ore 7.45 alle ore 9 - Entrata e accoglienza
dalle ore 9 alle 11.30 - Attività tecnica e tornei
ore 12.00 uscita

Possibilità di fare il pomeriggio
al grest nello stesso centro sportivo

Costo: 70 euro a settimana
- sconto di 10 euro per iscrizione entro 31 maggio
- sconto di 10 euro per i tesserati del Gussago Calcio
- sconto di 10 euro per fratelli aggiuntivi
Gli sconti sono cumulabili

Kit (obbligatorio, da acquistare una sola volta)
composto da una sacchetta
con 2 magliette, 2 pantaloncini, 2 calzettoni
Costo 25 euro



Per informazioni

335 5891917

anche WhatsApp

#noisiamoilgussagocalcio

PER ISCRIVERTI
Inquadra il QR CODE



ai dirigenti che seguono le varie squadre con attenzione e dedizione, agli allenatori che quotidianamente svolgono il lavoro sul campo e sono disposti a mettersi in gioco confrontandosi con il nostro direttore tecnico Francesco Tarana.

Ma oggi ritengo che il GRAZIE più importante sia da riservare ai giocatori, grandi e piccini, che sono il vero CUORE della società per l'impegno e la passione che metto-

no in campo: sono loro i veri protagonisti e l'immagine della nostra società e degli insegnamenti che in essa vengono proposti.

E con loro un pensiero va ovviamente anche ai loro genitori, disponibili ad accompagnare i figli alle varie attività e che non mancano di rendere merito di quanto viene proposto.

Buona estate a tutti e arrivederci alla prossima stagione.

foresti SRL
distribuzione laterizi

TECNOLOGIA
DEL LEGNO



divisione
GRANDI LUCI

Punti Vendita

◆ PRALBOINO (BS) Tel. 030 9954373	◆ CHIARI (BS) Tel. 030 7002524
◆ VEROLAVECCHIA (BS) Tel. 030 9920953	◆ PALAZZOLO S/OGLIO (BS) Tel. 030 7401515
◆ MONTICHIARI (BS) Tel. 030 961927	◆ DRIZZONA (CR) Tel. 0375 380262
◆ CALCINATO (BS) Tel. 030 963075	◆ CASALMAGGIORE (CR) Tel. 0375 201530
◆ MAZZANO (BS) Tel. 030 2791187	◆ VILLONGO (BG) Tel. 035 925020
◆ ORZINUOVI (BS) Tel. 030 9444188	◆ MARTINENGO (BG) Tel. 0363 987866

Due parole con Maurizio Guindani e Luca Ghirardelli

Mister felici e contenti

DI ADRIANO FRANZONI

Ghiotta occasione per conoscere due mister delle giovanili della società biancorossa.

Cominciamo da mister Guindani che guida la Under 17 che ha vinto il proprio campionato dopo un duello entusiasmante con il Concesio.

MAURIZIO GUINDANI orceano classe 1972, di professione posatore piastrellista, è al suo primo anno a Gussago; quest'anno ha allenato l'Under 17.

Ci racconti la tua carriera da giocatore?

Ho giocato nelle giovanili dell'Orceana fino a 8 anni, con la parentesi di un anno alla Cremonese, poi nel 1991 l'esordio in serie C con mister Luciano Zanchini; poi sempre giocato tra la serie D, Eccellenza e Promozione.

Quando inizia la tua avventura da allenatore?

Attorno ai quarant'anni... come secondo all'Orceana e per qualche anno ho preferito fare il secondo perché volevo crescere e fare esperienza. Poi dal 2020 primo allenatore sempre all'Orceana, per 3 anni.

Come sei arrivato al Gussago calcio?

Pensavo di restare all'Orceana ma quando andai al colloquio mi prospettarono un programma che io non potevo condividere e non accettai. Mi contattò il Chiari ed il Presidente Gaffurini: ero un po' perplesso per la distanza... ma dopo la chiacchierata col pres, ho capito che i programmi e il modo di lavorare del Gussago collimavano col mio modo di vedere il calcio e accettai... e sono ben felice di averlo fatto...

Com'è andata la stagione agonistica?

È stato un gran bel campionato ovviamente... Siamo partiti bene e siamo cresciuti strada facendo... ecco,

oltre alla soddisfazione di vincere un campionato è stato bellissimo vedere la graduale crescita di tutto il gruppo. Eccezionali per l'impegno, per la serietà e per aver ben compreso la filosofia della società... Si è creato un ambiente splendido che, in chiusura di stagione ci ha portato anche a trionfare nelle finali provinciali! Fantastici! Una stagione incredibile!

In chiusura mister? Cosa ci riserva l'immediato futuro?

Felicissimo di restare a Gussago, in un contesto come piace a me... abbiamo le stesse idee di fare calcio e la prossima stagione allenerò i 2008; sono entusiasta!

LUCA GHIRARDELLI saretino classe 1982, di professione programmatore tecnico, allena a Gussago da ben sette anni; quest'anno ha allenato l'Under 14.

Raccontaci la tua carriera di calciatore...

Da ragazzino ho fatto anni nel settore giovanile del Lumezzane andando poi in prestito a società di Promozione e Prima categoria. Poi, per una serie di infortuni pesanti, ho smesso di giocare presto e sono andato al Concesio per dare una mano ad un amico che allenava dei ragazzini. La cosa mi entusiasmò così tanto che l'anno dopo iniziai ad allenare da solo. Dopo un periodo al Villa Carcina, arrivò la chiamata di Francesco Tarana del Gussago che ringrazierò sempre per avermi voluto al Gussago... e sono qui da sette anni...!

Come è andata la stagione agonistica?

Una stagione favolosa, direi oltre le aspettative; quando ho preso questo gruppo ho capito subito che avevo un gruppo già ben formato e plasmato da chi mi aveva preceduto. Ho trovato ragazzi con voglia di imparare e di crescere... che in una serata di diluvio, hanno voluto al-



lenarsi... "perché dagli allenamenti si impara...": questi sono i ragazzi di questo gruppo! Con la splendida vittoria del campionato ci siamo guadagnati l'accesso alle finali provinciali che si disputeranno tra fine maggio e inizio giugno... Ci proveremo anche lì... Fantastico anche il cammino nel Trofeo Bresciaoggi, dove passando le varie fasi, siamo arrivati in finale, purtroppo persa contro una fortissima Vighenzi.

Prossima stagione mister?

Credo che avrò ancora questo splendido gruppo... ma l'importante è restare a Gussago perché è una grande società che ti permette di lavorare al meglio, in serenità e senza pressioni. Se posso... vorrei approfittare del giornale per ringraziare il Presidente, i dirigenti e Francesco Tarana per la stima e per la fiducia nei miei confronti e ringraziare lo staff che mi ha seguito... il mio secondo Andrea Gnali, il preparatore dei portieri Davide Giudici e il dirigente Simone Merlini. E grazie a te.

Nelle foto: sopra Maurizio Guindani, sotto Luca Ghirardelli



Giovanissimi U14: un anno da incorniciare

Divertirsi insieme con la passione del calcio

DI ROBERTO GAULI

Un anno da incorniciare, da ricordare, da capitalizzare... in tutti i sensi.

In queste poche righe non voglio parlare di tecnica, di moduli, di schemi, non ne ho le capacità tecniche; questi argomenti competono agli esperti e agli addetti ai lavori.

Invece posso parlarvi di cosa ho visto e vissuto io da spettatore dalla tribuna, da accompagnatore durante i tragitti da e per i campi, da commensale nelle cene post partita.

Dopo un rodaggio durato pochissime settimane (alla prima esperienza a 11), la stagione calcistica dei nostri ragazzi anno 2010, dal punto di vista della classifica comincia ad essere soddisfacente, dalla quinta giornata in poi sempre primi in classifica; il livello tecnico della squadra è di tutto rispetto e sui gradoni dei centri sportivi ci si diverte, non posso negarlo. Ci si diverte perché oltre i risultati, è molto piacevole vedere la squadra giocare: sono dei veri e propri giocatori in miniatura. Arrivano addirittura i complimenti dagli avversari, perché è giusto sottolineare avversari, genitori come noi, di ragazzi come i nostri.

Bello, bellissimo assaporare le tensioni, i riti durante i viaggi di andata; addirittura cuffiette inserite ascoltando le canzoni adeguate (per loro, e non per me) per trovare la concentrazione giusta! E poi, le soddisfazioni, i racconti del post partita a seguito delle vittorie, ma anche immancabili musì lunghi per

le sconfitte, per le ramanzine del mister per l'opaca prestazione nonostante il risultato positivo.

Il gruppo c'è, il malcontento pure, il "potrebbe giocare di più" anche: tutte dinamiche già viste e soprattutto fisiologiche in un gruppo di 60/70 persone tra ragazzi e genitori.

Tornando al racconto di una stagione, ci sono poi le cene post partita: vedere dei ragazzi che indipendentemente dal risultato, dalla classifica, dal minutaggio personale, ridono scherzano fanno gruppo con la spensieratezza dell'età e dell'esperienza che stanno vivendo ti fa riflettere e capire che per loro l'importante è divertirsi insieme con la passione che li accomuna, il calcio.

E non posso citare l'esperienza croata, un torneo internazionale che li ha portati a condividere e vivere bellissimi giorni insieme. Il risultato sportivo? Non proprio esaltante, ma per loro secondario; la squadra, il gruppo, uniti e serenamente spensierati. Bene così, forse qualcosa da imparare anche per noi adulti.

Vissuta questa bella avventura si torna all'ovile e...

Si porta a termine il campionato, da vincenti.

Si gioca una finale di coppa, la nostra champions league: si perde, con i complimenti di tutti, ma si perde. Questa è la vita, questi sono gli insegnamenti che ci regala; l'anno prossimo torneranno a rigiocarsi tutto, come una squadra, come un gruppo con passione, impegno e divertimento, vero e sano divertimento.

Forza Gussago, forza giovanissimi U14 !!!

Fotogallery torneo internazionale in Croazia



FOTOGALLERY



U17 2007



Esordienti 2012 alla **final eight** di Coppa Brescia



I ragazzi di mister Abrami della Prima Squadra del Gussago Calcio - Prima Categoria



Pulcini 2013, secondi classificati alla **Final Eight** di Coppa Brescia: hanno perso dopo un ulteriore spareggio



Pulcini 2014, hanno vinto la Coppa Brescia

La squadra Juniores del Gussago Calcio ha conquistato aritmeticamente la vittoria del campionato con tre giornate di anticipo





Sempre... con Voi!

I nostri servizi:

- **IGIENE ORALE**
- **SEDAZIONE COSCIENTE**
- **CHIRURGIA**
- **IMPLANTOLOGIA**
- **ORTODONZIA**
- **ODONTOIATRIA CONSERVATIVA**
- **TAC CONE BEAM**
- **TELERADIOGRAFIA PER STUDI CEFALOMETRICI**
- **SCANNER PER IMPRONTE DIGITALI**

VISITE SENZA IMPEGNO

complete di radiografia panoramica e radiografie endorali (ove necessarie)

VISITE SPECIALISTICHE

di Chirurgia e Studio del caso Ortodontico, per Bambini e Adulti con problemi di Malocclusione, con valutazione specialistica di Ortognatodonzia **GRATUITE**

Per appuntamento

Tel. 030.2774823

**Finanziamento a 60 mesi
a tasso 0!!!**



LO STUDIO DENTISTICO RIVIERA MGB
DOTT. GIAN BATTISTA RIVIERA • DOTT. MAURO RIVIERA

Via Paolo Richiedei 20 • 25064 Gussago (Bs) - Tel. 030.2774823
rivieramgbsrl@hotmail.com

Croce Rossa “CellaticaGussago”

La Cri incontra Papa Francesco

“Oggi 6 mila Volontarie e Volontari provenienti da tutta Italia hanno dato il loro abbraccio a Papa Francesco. Una rappresentanza degli oltre 150 mila donne e uomini della Croce Rossa Italiana che sono impegnati quotidianamente “ovunque per chiunque”, per alleviare le sofferenze, mettendo al centro la dignità dell’essere umano, all’insegna dei sette Principi del nostro Movimento e di una Umanità diffusa che è l’elemento cardine della nostra attenzione alle persone vulnerabili, quelle stesse persone alle quali Sua Santità ha dedicato grande attenzione e sensibilità”.

Queste le parole con le quali Rosario Valastro, Presidente della Croce Rossa Italiana, ha dato inizio al suo intervento, in occasione dell’udienza in Vaticano, in Aula Paolo VI il 6 aprile scorso.

“Sono molteplici le sfide che ogni giorno affrontiamo: forniamo assistenza alle vulnerabilità come la povertà, la migrazione, la solitudine involontaria che colpisce gli anziani, la dispersione scolastica dei più giovani e le emergenze umanitarie. Ci prepariamo e prepariamo le comunità in cui operiamo, alle sfide che potranno colpirci, facendo prevenzione e preparazione ai disastri, esercitandoci con le Istituzioni e le altre organizzazioni ad intervenire negli scenari più complessi. Studiamo e approfondiamo i cambiamenti nella società e le nuove tecnologie, sperando di poter esser pronti quando emergeranno nuove vulnerabilità e ci verrà chiesto di continuare ad essere al fianco delle persone più vulnerabili, portando quel messaggio che il nostro fondatore, Henry Dunant, nel 1859 urlò all’umanità: **Tutti Fratelli!**”

Nel corso dell’incontro sono state affrontate, attraverso le testimonianze di alcune Volontarie e Volontari, le recenti sfide che hanno visto impegnata la Croce Rossa Italiana. Dalla pandemia all’alluvione in Emilia Romagna, dall’accoglienza alle persone migranti a Lampedusa fino alla crisi in Ucraina, per arrivare alle attività a supporto della popolazione nella Striscia di Gaza.



Un minuto di raccoglimento è stato rivolto in memoria delle vittime del Covid-19 e delle Volontarie e dei Volontari venuti a mancare durante la pandemia, proprio a seguito del loro impegno a supporto della popolazione in questa emergenza.

Il Presidente ha poi rivolto la più sincera vicinanza ai familiari delle vittime del terremoto dell’Aquila del 6 aprile del 2009: “309 donne, uomini e bambini che persero la vita in quel triste momento”.

“Alle Volontarie e ai Volontari che intervennero per soccorrere i feriti, dare sostegno alle persone, cercare sopravvissuti tra le macerie, il mio più sincero grazie per essersi dedicati, in quella terribile circostanza e con la loro grande Umanità, a supportare chiunque ne avesse bisogno”, ha concluso Rosario Valastro, Presidente della Croce Rossa Italiana.

Il Presidente CRI Gian Franco De Rose
Informazioni sulle attività del Comitato:

www.cricellaticagussago.it e sulla nostra pagina facebook

Gussago Calcio e Sud Sudan

Scopri nelle nostre Botteghe Warawara i capi d’abbigliamento del progetto “I Was a Sari”

Sono belli, colorati e di seta. Sono i capi d’abbigliamento di “I Was a Sari” che puoi trovare nelle nostre Botteghe Warawara di Gussago e Concesio. Ogni prodotto del progetto “I Was a Sari” ha al centro il classico sari indiano con i suoi motivi decorativi e colori vivaci, utilizzato come abito dalle donne indiane che viene recuperato e riciclato per dare vita a nuovi capi d’abbigliamento e accessori di moda ideali come regali. Il progetto di moda etica è portato avanti dalla Oxfam Italia, da sempre attenta alla moda sostenibile e all’emancipazione femminile, in linea con la mission di Fondazione CESAR. Quella di “I Was a Sari” si pone quindi come un’iniziativa sociale che rinnova e dona nuova natura al tradizionale e tipico abito indiano che diventa camicia, gioiello in stoffa o tessuto decorativo.

Vieni a scoprire i prodotti di “I Was a Sari” passando nelle nostre botteghe Warawara a Gussago in via Roma e a San Vigilio, in piazza Garibaldi. Per saperne di più puoi contattarci al 334.2761968 e per scoprire tutti gli altri nostri prodotti del mercato equo solidale visita il sito www.warawara.it.

Ti ricordiamo inoltre che con i tuoi acquisti presso le Botteghe Solidali Warawara contribuisce a sostenere i progetti di Fondazione CESAR in Sud Sudan. Ti aspettiamo!

Per saperne di più: www.fondazionecesar.org – www.warawara.it – www.spososolidali.org

La Bottega Warawara è a Gussago – Via Roma 29 e a Concesio – P.zza Garibaldi 24/25

Per info: 3342761968 info@warawara.it





Album dei ricordi: invito alla memoria del passato

Gussago da scoprire • Storia, aneddoti e curiosità



Le foto che abbiamo proposto in questa pagina provengono da una famiglia della bassa bresciana, che le ha conservate come ricordo delle prime partite di figli, nipoti, amici in un campetto dell'oratorio parrocchiale. Tempi lontani, siamo nel 1954-1955, ai primordi: niente divise, niente scarpette, e dai giorni nostri tante altre differenze (guardare per vedere davvero!).

Ma c'era la stessa voglia di gioco, di gara, di gioiosa competizione, con genitori curiosi e festanti, qualche mamma perplessa, forse preoccupata per eventuali botte, pedate negli stinchi, scarpe rovinate, vestiti sporchi...Era comunque un evento ogni domenica pomeriggio; e la continuità ha portato alle organizzazioni dei nostri tempi, molti campioni sono venuti fuori da quei campetti; e, se non campioni, i ragazzi ne sono usciti forti nel corpo e nella mente.. che non è poco. Vogliamo invitare mamme, nonne, persone che nei loro album di famiglia han conservato le immagini del tempo che fu, saranno comunque riprodotte e senz'altro restituite. La condivisione di ricordi ed emozioni porterà bei momenti.

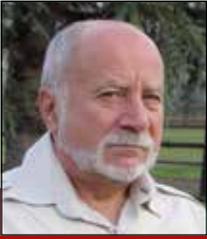


EDICOLA GATTA GIOVANNI

Via Dante Alighieri, 5a Gussago

Consegna a domicilio
Si ordinano libri





La mnemotecnica

Con il piede • La nostra storia, un'eredità da tramandare

Dicevamo della luna, dei segni zodiacali e dei santi come luoghi della memoria.

Ma cosa si intende per "luoghi della memoria"?

Al giorno d'oggi se si parla di luoghi della memoria il pensiero corre per lo più ai monumenti evocanti persone o fatti del passato e alle pietre d'inciampo posate in questi ultimi anni in memoria delle vittime del nazifascismo.

Insomma, si pensa ad oggetti che servono a ricordare avvenimenti o personaggi.

Ma prima di giungere ai luoghi della memoria mi concedo una digressione.

Anni fa, quando le calcolatrici divennero così miniaturizzate da potere essere riposte nell'astuccio, gli insegnanti di matematica durante i compiti in classe vigilavano affinché gli alunni non le utilizzassero. I calcoli dovevi farteli da te...

Il computer faceva parte del bagaglio dello studente.

In seguito successe che se ti dimenticavi la calcolatrice in occasione del compito in classe di mate, dovevi arrampicarti sui vetri per mendicarne una presso i compagni di qualche altra classe.

E così come eri esercitato a fare i conti a mente, ti esercitavano a ricordare fatti e avvenimenti a mente.

Un tempo sin dalle elementari era normale che ti facessero mandare a memoria le poesie: per esercitare la memoria, dicevano.

La memoria era molto importante.

Oggi c'è lo smartphone, c'è Internet, che te ne fai della memoria?

Non ti serve più. Oggi ti serve il senso critico, vale a dire la capacità di difenderti dalle informazioni false, che sono la novella torre di Babele.

Nel *Nome della rosa* di Umberto Eco, ma anche più icasticamente nell'omonimo film che ne ha tratto Jean-Jacques Annaud, vediamo i monaci dell'abbazia recitare brani di libri, se non trattati interi, a memoria.

Come il vecchio Jorge, nelle ultime battute, quando porge a Guglielmo il libro avvelenato:

Guglielmo scorse rapidamente le prime pagine.

"È un manoscritto arabo sui detti di qualche stolto, secondo il catalogo," disse [Jorge].

"Di cosa tratta?"

"Oh, sciocche leggende degli infedeli, dove si ritiene che gli stolti abbiano dei motti arguti che stupiscono anche i loro sacerdoti ed entusiasmano i loro califfi..."

"Il secondo è un manoscritto siriano, ma secondo il catalogo traduce un libello egiziano di alchimia. Come mai si trova raccolto qui?"

"È un'opera egiziana del terzo secolo della nostra era. Coerente con l'opera che segue, ma meno pericolosa. Nessuno porrebbe orecchio ai vaneggiamenti di un alchimista africano. Attribuisce la creazione del mondo al riso divino..."

Alzò il volto e recitò, con la sua prodigiosa memoria di lettore che da ormai quarant'anni ripeteva a se stesso cose lette quando aveva ancora il bene della vista: "Appena Dio rise nacquero sette dei che governarono il mondo, appena scoppiò a ridere apparve la luce, alla seconda risata apparve l'acqua, e al settimo giorno che egli rideva apparve l'anima... Follie. E anche lo scritto che viene dopo, di uno degli innumerevoli stupidi che si misero a chiosare la Coena... Ma non sono questi che ti interessano."

(Settimo giorno; Notte)

"La sua prodigiosa memoria di lettore": tutti gli studiosi avevano una prodigiosa capacità di memorizzazione!

I libri erano beni rari e preziosi, nonché proibitivi fino all'invenzione della carta stampata.

Ma anche dopo l'invenzione della stampa i libri restavano una rarità... Anche la carta non era all'ordine del giorno, nemmeno per la scaletta di un discorso. E allora?

Ti affidavi alla mnemotecnica, ossia l'arte della memoria. E come potevi farvi fronte?

Con i luoghi della memoria.

Come il contadino cadenzava i suoi lavori sulla base delle fasi lunari e dei segni zodiacali, l'oratore legava i blocchi logici del suo discorso a "oggetti" che facevano parte della sua quotidianità, come potevano essere l'arredo di una stanza o punti caratteristici (pietre d'inciampo, *ante litteram*, mi verrebbe da dire), che incontrava sulla via di casa.

Metodi per potenziare la capacità di memorizzazione attraverso espedienti consistenti nel ripercorrere una serie ordinata di dati noti, ai quali associare degli oggetti mentali, come, ad esempio, la scaletta di un discorso o un brano di un libro.

Era un'arte che ti veniva insegnata, faceva parte del curriculum di chi si avviava alla carriera di *clericus*, come erano chiamati i dotti.

C'erano manuali e trattati che ti insegnavano l'arte della memoria.

Giordano Bruno quel filosofo arso a Roma nel 1600 con la condanna di eresia per avere intuito che l'universo non era un mondo finito com'era nella concezione della chiesa medievale, era un maestro dell'arte della memoria, che sconfinava nella magia.

In numerosi saggi tratta l'arte della memoria, quell'arte nella quale eccelle, che l'aveva reso famoso e che sarà indirettamente la causa della sua morte, perché ritornerà in Italia (a Venezia dove sarà arrestato e consegnato all'Inquisizione) proprio per insegnare al Mocenigo la sua mnemotecnica.

STUDIO DI FISIOTERAPIA DOTT. ALESSANDRO TOSONI

Valutazione Fisioterapica Gratuita

Si riceve su appuntamento

Gussago - Via Galli 45

atosoni81@gmail.com

Tel. 346-5312641



Tecarterapia

Terapia manuale e pompages

Riabilitazione Ortopedica e Neurologica

Rieducazione articolare temporo-mandibolare

Riabilitazione traumatologica sportiva e

recupero del gesto atletico

Rieducazione posturale metodo Raggi con Pancafit®

Trattamento delle alterazioni strutturali e

delle algie vertebrali (cervicalgie, lombalgie, scoliosi)

Massoterapia e Linfodrenaggio

Trattamento patologie flebo-linfatiche

Tens, Elettrostimolazione, Ionoforesi, Magnetoterapia

Kinesiotaping® e Bendaggi funzionali

Visite Ortopediche su appuntamento



MI FIDO DI
ITALMARK
PERCHÉ LA
QUALITÀ HA
PREZZI SINCERI.



● La spesa secondo me.
italmark



Scuola Secondaria A. Venturelli

La scuola aperta e in relazione con il mondo

DI ALEX PIANTONI

Docente della Scuola Secondaria
A. Venturelli

Una scuola aperta al territorio, questo è il modello al quale facciamo costante riferimento. Da diversi anni abbiamo abbracciato questa modalità, un approccio che portiamo avanti con convinzione e determinazione.

Siamo convinti sostenitori del dialogo, del toccar con mano, del vedere con i propri occhi.

Nel corso di questi anni la nostra ha scuola ha sempre cercato un contatto diretto con il territorio. Un'apertura fatta di uscite didattiche, di tante visite alle nostre realtà produttive, alle piccole aziende che costituiscono il tessuto sociale ed economico di Gussago.

Un'apertura fatta di attiva partecipazione agli eventi legati alle date del calendario civile.

Un dialogo aperto e sincero, nel quale i protagonisti sono i nostri ragazzi.

In un tempo confuso, fatto di trasformazioni vorticosi, serve oggi più che mai la ricerca di ciò che è davvero essenziale. Un senso sincero di scoperta e curiosità. Negli occhi dei ragazzi, per una volta non illuminati dal riflesso blu di uno schermo di cellulare, abbiamo visto e intravisto quella sana "fame di mondo". Il desiderio di conoscere e di provare a capire quello che sta oltre la scuola, oltre i suoi cancelli, oltre i confini del paese, oltre l'approccio teorico delle discipline. Il mondo si conosce immergendosi in esso.

Nel corso di questi anni abbiamo accompagnato i ragazzi attraverso uno spaccato eterogeneo di esperienze: dal cucinare con i volontari di Emergenza Freddo, l'incontro con i ragazzi della Cooperativa la Mongolfiera, le partite a Baskin e la parteci-

pazione ai campionati sportivi e tante altre occasioni di crescita.

I nostri ragazzi hanno potuto vedere il dormitorio maschile di Via della Volta a Brescia, incrociare vite che stanno faticando. Non esiste lezione, per quanto profonda essa sia, che può lasciare un messaggio più profondo e sincero dello sguardo di gratitudine di chi ha bisogno.

I nostri ragazzi lo sanno. Loro sanno che per capire bisogna entrare in contatto, aprirsi e sporcarsi le mani. Spesso si sente di ragazzi che faticano a seguire le lezioni, che non prestano attenzione o che affrontano le mattinate a scuola demotivati. Dovreste vederli nelle uscite che facciamo sul territorio, nelle gite scolastiche, nelle occasioni di incontro con associazioni del territorio. Il loro sguardo si illumina, la loro attenzione si fa massima.

I nostri ragazzi necessitano a questa età di dialogo e di incontro, di sentirsi oggi protagonisti della comunità. Le occasioni di questi anni sono state tante e ognuna di esse meriterebbe pagine e pagine, i nostri ragazzi han-

no un senso innato per capire cosa ha per loro valore. Riescono a giungere attraverso una misteriosa affinità elettiva al senso profondo delle cose, lo fanno con serietà e profondità. Lo potete vedere mentre servono ai tavoli della Tavolata senza muri, mentre ascoltano rapiti le parole di Adelmo Cervi, mentre osservano il processo di trasformazione dei grappoli in uva, mentre suonano e cantano per tutti noi o mentre recitano in uno strano e divertentissimo dialetto siculo-lombardo.

I prossimi anni saranno "tempi interessanti" come recita un famoso libro del filosofo Zizék, tempi di trasformazioni e cambiamenti. Tempi di sfide epocali. Tempi di sfide globali.

In questi tempi, più che mai, non chiudiamoci. Porgiamo la mano, l'occhio e l'orecchio a quello che ci circonda.

Restiamo recettivi, noi ci stiamo provando.

La scuola "Venturelli" seconda al campionato provinciale di Badminton



A Folzano si è svolto il campionato provinciale di Badminton dei giochi studenteschi. La scuola secondaria di primo grado "A. Venturelli" ha partecipato alla competizione cercando di difendere il titolo vinto lo scorso anno. I nostri ragazzi anche quest'anno si sono qualificati per la finale, che hanno disputato contro la favorita, la scuola "Franchi", che ha in squadra ragazzi che praticano questa disciplina e addirittura uno già in nazionale. La Franchi ha vinto, come da pronostico, ma i nostri portacolori sono usciti a testa alta dalla competizione.



**EDICOLA
SERLINI FRANCESCA**
Viale Italia - Gussago
348 0300447



di Mattia Invernardi



Io e Pierpaolo e il progetto "Yoga libera tutti"

Il viaggio attraverso la scrittura creativa di Tia



Grazie al lavoro insieme di questi anni col Pierpaolo di Mille Petali.

Viene riconosciuto e apprezzato un progetto Abilitante di rilassamento corporeo. Il lavoro con abilità differenti permette la comprensione del significato più puro della pratica "Yoga". Non solo Asana, non solo tecniche, non solo incensi e mala appesi al collo, ma la pura essenza dell'unificazione.

Grazie all'Ottavo giorno per averci creduto. Grazie alle Cooperative e ai Centri che hanno accolto il progetto "Yoga Libera Tutti".

Per saperne di più:

www.millepetaliasdc.it



ESTATE 2024 a Lignano Sabbiadoro

Partenza sabato 8 giugno dalla sede del Gussago Calcio e ritorno lunedì 10 giugno, in serata.

Rinnovando anche quest'anno la simpatica iniziativa in atto da diversi anni, il Consiglio Direttivo del Gussago Calcio organizza una trasferta riservata ai nostri bambini-atleti al mare a Lignano Sabbiadoro.

I nostri ragazzi potranno usufruire dei numerosi campi per attività sportiva e di una spiaggia favolosa con giochi acquatici.



Destina il tuo 5 per mille al Gussago Calcio

Nel modello per la dichiarazione dei redditi (CU, 730 o UNICO) c'è uno spazio dedicato alla "Scelta per la destinazione del cinque per mille dell'Irpef". Per destinare il 5 per mille è sufficiente apporre la propria firma nel riquadro "Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale" e riportare il codice fiscale del Gussago Calcio ovvero 03340640980.

La scelta non ha nessun costo per il contribuente, ma aiuterà noi a crescere e a migliorare i servizi che la nostra società mette a disposizione, investendo nei progetti del settore giovanile.

GO
GUSSAGO CALCIO
1981

dona il
5x1000



Inserisci il nostro codice fiscale

03340640980

Una scelta per i ragazzi del Gussago Calcio.
A te non costa nulla!

di Marco Fredi



Gli zigoli delle colline

Alla scoperta della Natura

LO ZIGOLO NERO (*Emberiza cirulus*) è un passeraceo di 15-17,2 cm di lunghezza, da 17 a 28 g di peso. Il dorso è rossastro ed il petto giallastro con una banda olivastro. La testa, striata di nero e giallo, è di colore bruno olivastro e presenta una macchia nera sulla gola. Il becco è robusto e leggermente incurvato. La ali, brunnastre, sono robuste, permettendo così un volo rapido. Questo Zigolo, facilmente rilevabile per l'intensa attività vocale che si prolunga per molti mesi dell'anno ben oltre il periodo riproduttivo, è caratteristico di ambienti termofili, boschi radi e degradati di Roverella, arbusteti, vigneti di collina, zone ad agricoltura non intensiva con siepi e alberature rade, prati e pascoli, greti di corsi d'acqua con cespugli. Non frequenta i boschi maturi se non nelle aree marginali, né le zone intensamente coltivate. Gli sono necessarie estensioni con vegetazione erbacea spontanea dove trova i semi di cui si alimenta, e cespugli su cui costruisce il nido generalmente a bassa altezza o addirittura sul terreno.

LO ZIGOLO MUCIATTO nome scientifico *EMBERIZA CIA* è una specie di piccole dimensioni, che non supera i 16 cm di lunghezza e i 20 grammi di peso. Il piumaggio è castano, striato di nero sul dorso, che vira al rossiccio sul ventre, e al grigio chiaro sul capo. La femmina della specie non si distingue in modo vistoso dal maschio, ma è possibile notarla per i colori meno vividi e per le striature meno marcate. Essendo una specie granivora, lo Zigolo muciatto si nutre prevalentemente di bacche e semi, soprattutto quelli delle graminacee. Durante il periodo della riproduzione la sua dieta è più variegata e comprende insetti, bruchi e larve, che i genitori inseriscono anche nell'alimentazione dei pulcini. Entrambe le specie si possono trovare sulle colline che circondano la Franciacorta anche se sono piuttosto schive.

Nelle foto: lo Zigolo Muciatto e lo Zigolo Nero



PILLOLE DI CIVILTÀ

Le stesse persone che in passato hanno fatto del male all'Umanità ora stanno raccontando una versione differente della Storia e stanno pure facendo le vittime!

autore anonimo

Dott. ssa **BARBARA STANGA**

Medico Chirurgo

Specialista in Endocrinologia • Medicina Estetica



Tel. 0302774823

Via Richiedei, 20 • 25064 Gussago (Bs)

CARBOSSITERAPIA

Indicazioni terapeutiche della CARBOSSITERAPIA

REUMATOLOGIA	Cervicalgia - Lombosciatalgia - Tendiniti Periartriti - Contratture muscolari - Neuropatie
INVECCHIAMENTO CUTANEO	Ringiovanimento del volto Cellulite diffusa
DERMATOLOGIA	Psoriasi - Ulcere e ferite difficili Cicatrici
FLEBOLOGIA	Insufficienza venosa e linfatica
CHIRURGIA PLASTICA	Pre e post interventi
ANGIOLOGIA	Vasculopatie venose e arteriose Micro-angiopatie - Geloni
TRICOLOGIA	Alopecia e diradamento dei capelli



CARBOSSITERAPIA MEDICALE

La terapia per trattare l'adiosità localizzata e migliorare il microcircolo locale grazie all'anidride carbonica



**I NOSTRI
PROGETTI?
IL MIGLIOR
BIGLIETTO
DA VISITA!**



**#GRAFICA
#WEB
FORNITURE**

☎ 030 2770301
ilnanoelamela.it



redazione@gussagocalcio.it

Uno psicologo
per amico



Quanto mi piace quel color carota



Non sono un tuttologo di sports, o meglio, in realtà di nessuno sport ho una conoscenza approfondita e puntuale. Diciamo che sono un tifoso della domenica, nel senso che ogni domenica sera prendo atto degli eventi sportivi salienti della settimana giusto per non rimanere "fuori dal mondo". Fatta questa debita precisazione, anch'io non potevo non apprendere delle imprese che il nostro connazionale Jannik Sinner, classe 2001, sta compiendo nei rettangoli di gioco con una rete nel mezzo.

Ribadisco la mia ignoranza nel tennis, a malapena comprendo le regole che organizzano una partita, ciò nonostante mi risulta facile provare un'estrema simpatia per il ragazzo dai capelli rossi, slanciato, con questo fisico gracile ma potentissimo. Indubbiamente i suoi successi si commentano da soli, ma una cosa che mi colpisce ed apprezzo molto, è il suo modo di vivere lo sport, le sconfitte così come le vittorie. Mai fuori posto, mai oltre le righe, mai in modo provocante, sempre equilibrato e rispettoso: un bravo ragazzo che sa interpretare al meglio la sua passione.

Anche nelle interviste l'ho sempre sentito molto posato e con i piedi ben piantati per terra (il che ovviamente non esclude che si possa sognare in grande). Ricordo una intervista nella quale ringraziava il padre perché durante degli allenamenti di calcio, da ragazzino, lo aveva sostituito durante una partita perché il padre appunto (che era anche il suo allenatore) aveva riscontrato uno scarso impegno da parte del suo atleta/figlio. E poi che bella questa famiglia, che gestisce un rifugio di montagna, formata da un figlio (fratello di Jannik) che non gli assomiglia proprio per nulla: non è un caso che sia di origine russa e dunque sia stato adottato dalla famiglia Sinner.

Insomma, questo ragazzo che parla un italiano un po' teutonico ci piace molto, lo sentiamo un po' tutti come un fratello minore, al quale è facile volere bene per la semplicità e la compostezza che adotta senza per questo mancare in determinazione e convinzione nei propri mezzi.

Bravo Jannik, ti auguro proprio il meglio (per quel poco che può valere il mio augurio) perché il tuo modo di stare dentro e fuori il campo di gioco mi porta a fare naturalmente il tifo per te, sarà forse dovuto anche a quei tuoi capelli color carota che sono non comuni ma, come detto sopra, non solo per quelli che ti rendono davvero un simpatico ragazzo altoatesino.

...questo ragazzo che parla un italiano un po' teutonico ci piace molto, lo sentiamo un po' tutti come un fratello minore, al quale è facile volere bene ..

Dott. Gianluca Cominassi

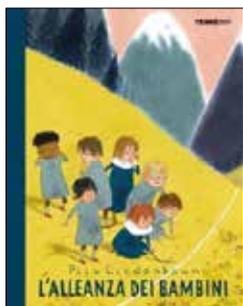
di Cosetta Zanotti



L'ALLEANZA DEI BAMBINI

di Pija Lindenbaum
Terre di Mezzo, 2023
€ 16,00 - Dai 7 anni

Una radura tra i boschi, due gruppi di bambini e una Capa inflessibile che veglia sull'ordine e fissa le regole: i Fiordasoli giocano e imparano, i Giralisi lavano i calzini e pelano le patate. Finché qualcuno comincia a domandarsi se tutto questo sia giusto, e se non sia possibile immaginare una convivenza diversa. Un albo che invita a sognare un mondo libero dalle ingiustizie.



AL MARE

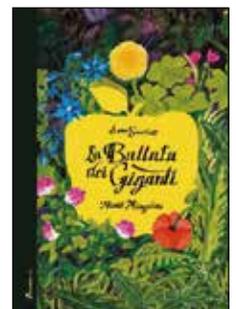
di Emma Giuliani
Timpedil, 2023
€ 25,00 - Dai 6 anni

Elena e Elio che si apprestano a trascorrere le vacanze al mare. Insieme a loro, tra i meravigliosi colori e le divertenti finestrelle a cui Emma Giuliani ci ha abituato, impariamo tutto sulla fauna marina, sul mestiere di chi lavora al porto, sul vocabolario nautico che serve conoscere per andare per mare.



LABALLATA DEI GIGANTI

di Anna Lavatelli
Illustrazioni di Nicolò Mingolini
Coccole Books, 2023
€ 15,00 - Dai 7 anni



"C'erano al mondo due brutti giganti che si credevano molto importanti..." Inizia così questa simpatica filastrocca che narra di due giganti gemelli robusti e forzuti che menano colpi a destra e a manca.

Il loro motto è: Usa la forza e avrai ragione! Tutti scappano al loro arrivo per paura di prendere botte e legnate. Il paese non sa come liberarsi dei due prepotenti, finché una bambina prende una mela la dipinge d'oro e scrive sopra: La prenda l'uomo più forte e potente che c'è e gliela posa davanti. La storia finirà bene, non senza ricordare a tutti che per sconfiggere i prepotenti è meglio usare il cervello.



FONDAZIONE
RICHIEDEI

Via Richiedei, 16 - 25064 Gussago (BS)



Le iniziative della Fondazione Richiedei Alimentazione, sport e benessere

A CURA DELLA DR.SSA MARIA KARIN GHISLA

Nel ritmo frenetico della vita moderna, dove lo stress e le responsabilità sembrano dominare il nostro quotidiano, non dobbiamo dimenticare l'importanza fondamentale di una corretta alimentazione e di un'attività fisica regolare. Questi due pilastri, spesso trascurati, sono veri e propri promotori del benessere fisico e psicologico.

Numerosi studi scientifici hanno infatti confermato che l'esercizio fisico è il migliore alleato del nostro corpo e della nostra mente. Non solo permette di rafforzare le nostre ossa e i nostri muscoli, ma migliora anche la salute cardio-respiratoria, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2, rafforza il sistema immunitario, riduce lo stress, migliora il sonno e persino potenzia la nostra capacità di concentrazione e memoria.

Svolgere un'attività sportiva con regolarità (camminata, corsa, ballo, nuoto...) non è solo un investimento per il nostro corpo, ma anche per la nostra mente. E se aggiungiamo la meraviglia di farlo all'aria aperta, immersi nella natura, il beneficio si amplifica, in quanto l'attività fisica all'aperto favorisce la produzione di vitamina D, indispensabile per la salute delle ossa e del sistema immunitario.

Nell'affrontare un'attività fisica, la scelta degli alimenti giusti gioca un ruolo cruciale nel massimizzare le prestazioni e il recupero. È importante chiarire che non esistono alimenti miracolosi in grado di trasformare magicamente un atleta, ma piuttosto sono le abitudini alimentari a determinare il successo a lungo termine.

Quando si parla di alimentazione sana, la parola chiave è equilibrio. Gli alimenti integrali come cereali, riso e pane, insieme a una varietà di frutta e verdura fresca, forniscono una solida base di fibre e nutrienti essenziali per sostenere il corpo durante lo sforzo fisico. L'inclusione di proteine magre, come carni bianche, pesce e legumi, insieme a grassi sani presenti in avocado, noci e olio d'oliva, completa un piano alimentare che supporta la crescita muscolare e il mantenimento di un peso sano.

D'altra parte, è essenziale evitare i cibi ad alto contenuto di zuccheri aggiunti, grassi saturi e sale, poiché questi possono compromettere le prestazioni e influenzare negativamente la salute a lungo termine. Anche saltare i pasti, soprattutto la colazione, è un errore che va evitato, poiché priva il corpo dell'energia necessaria per affrontare le sfide della giornata.

Per quanto riguarda i pasti prima e dopo l'allenamen-



to, la strategia chiave è fornire al corpo carburante e recupero. Prima dell'attività fisica, è consigliabile optare per spuntini leggeri e facilmente digeribili, come frutta fresca, yogurt bianco con frutta secca o un piccolo panino integrale. Dopo l'allenamento, è importante reintegrare le energie e favorire il recupero muscolare consumando alimenti che combinano proteine e carboidrati, come yogurt greco con frutta fresca o un pasto equilibrato composto da proteine magre e carboidrati complessi.

È cruciale anche mantenere un'adeguata idratazione, soprattutto durante e dopo l'esercizio fisico: bere almeno 2 litri di acqua al giorno è raccomandato, e durante l'attività fisica è importante incrementare tale quantità per sostenere il corpo e ritardare l'affaticamento.

In conclusione, l'alimentazione per chi pratica sport deve essere adeguata sia qualitativamente che quantitativamente, garantendo un'adeguata nutrizione prima, durante e dopo l'attività fisica per massimizzare le prestazioni e il benessere generale del corpo.

Presso la Fondazione Richiedei di Gussago sono disponibili i Percorsi di ginnastica posturale di gruppo e di Pilates clinico.

Gli esercizi proposti sono caratterizzati da movimenti fluidi e controllati che permettono il corretto allineamento testa-spalle-bacino-arti inferiori, migliorano la coordinazione e l'equilibrio, amplificano la corretta coordinazione della respirazione e lo stretching muscolare.

Il lavoro si concentra specialmente sui muscoli addominali profondi, i muscoli glutei, le catene muscolari di tutta la colonna vertebrale e i muscoli respiratori.

Inoltre, è disponibile il Percorso Nutrizione che offre servizi di Educazione Nutrizionale e consulenza nutrizionali personalizzate.

Concludendo, J.H. Pilates (fondatore del metodo Pilates che ebbe origine circa un secolo fa, in Germania) sosteneva "La cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come lo fai".

I Professionisti della Fondazione sia per i percorsi di ginnastica posturale di gruppo e di Pilates clinico sia per consulenze di ambito nutrizionale sono a disposizione contattando il CUP dell'Ente:

Cellulare: 342 622 4198

whatsapp: 342 622 4198

e-mail: cup@richiedei.it



...non solo calcio: Ciclismo - G.S. RONCO

G.S. Ronco: una stagione da ricordare



Se ci fosse la necessità di fare i primi parziali bilanci di stagione, per il gruppo sportivo Ronco, questi non potrebbero che essere positivi.

Si perché in questi primi tre mesi di gare oltre a numerosissimi piazzamenti in tutte le categorie, sono arrivate tre splendide vittorie, una di Franceschini Giulio (cat. allievi) e due di Tetoldini Andrea (cat. esordienti).

Sempre Giulio Franceschini, giun-

gendo secondo al trofeo Feralpi dietro un atleta extra-provinciale, si è laureato campione provinciale su strada 2024.

Abbiamo citato solo 2 atleti ma potremmo citarne tantissimi altri che hanno già ottenuto piazzamenti nella top 10 e che stanno dando il massimo per mettersi in mostra ogni domenica e regalare soddisfazioni ad un gruppo che ormai da oltre 55 anni è dedito alla propria passione " fare ciclismo " .

Fare ciclismo significa, oltre che accompagnare i ragazzi in un percorso di crescita sportiva e professionale anche organizzare gare e competizioni. A tal proposito le scorse settimane si è svolto l'evento cardine della stagione rosa-nero: il weekend sulle strade di casa che ha visto il sabato gareggiare i giovanissimi mentre la domenica, in mattinata gli allievi, e nel pomeriggio gli esordienti, con una pausa per degustare uno spiedo delizioso, preparato dai nostri immancabili soci fondatori. Spiedo che è servito oltre che a ricaricare le

energie anche per aumentare lo spirito di gruppo.

Ora non ci resta che guardare con rosee aspettative alla seconda parte di stagione.

Pagina a cura della G.S. RONCO

**foto di Kotiano Codenotti e Pianeta ciclismo*



Officina Del Fiore





Parla con me!

A CURA DI ADRIANO FRANZONI

Puntata speciale in questo numero... Invitato dall'amico **Beppe Rota** per la registrazione delle puntate del suo nuovo programma "Dillo al Campione" abbiamo l'opportunità di incontrare personaggi davvero speciali come quelli delle primissime puntate.

Mercoledì 10 Aprile 2024

IVAN CATTANEO cantautore, pittore e personaggio televisivo, uno dei più poliedrici artisti italiani. Nel 1975 esce il suo primo album "UOAEI" e due anni dopo il secondo album "Primo, secondo e frutta (Ivan compreso)". Sul finire degli anni 70 collabora al lancio di vari artisti tra i quali Anna Oxa. Dopo vari album, esce uno dei singoli di maggior successo, "Polisex" e partecipa a vari programmi televisivi e radiofonici. Decide poi di rallentare la sua attività musicale per dare spazio alla sua vena di pittore. Ivan ha vissuto la sua gioventù a Pianico, a due passi dalla casa-museo di Beppe Rota e per Ivan è un bagno di folla, un ritorno alle origini tra amici di gioventù. E' un susseguirsi di "ti ricordi..." di abbracci, di ricordi, di aneddoti... Quanta gioia in questi incontri! "Ma come è arrivata" chiedo a Ivan, "questa passione per la pittura?" Sorride Ivan: "Pochi sanno che mi sono diplomato con 60/60 al Liceo Artistico... in realtà l'arte mi ha sempre appassionato... Ora sono più impegnato nella pittura e sto facendo varie mostre... e con soddisfazione".

Poi un ultimo tuffo nei saluti e negli autografi; due ore sono volate...

Bel pomeriggio con un bel personaggio, simpatico e disponibilissimo. Grazie Ivan..

Sabato 11 Maggio 2024

10° anniversario del primo scudetto del Brescia calcio Femminile.



Foto Stefano Panteghini

Sopra: Adriano Franzoni tra Milena Bertolini e Elisa Zizioli
Sotto: Ivan Cattaneo con Adriano Franzoni e Beppe Rota

ELISA ZIZIOLI e MILENA BERTOLINI nell'ordine, capitana ed allenatrice di quella mitica squadra che vinse il suo primo scudetto e che è stata per anni l'ossatura della Nazionale.

Accolte da tanti tifosi e simpatizzanti venuti dalle province bergamasca e bresciana, abbiamo rivissuto con loro quel campionato e, soprattutto, l'ultima giornata che un beffardo calendario metteva di fronte il Brescia primo in classifica e la Torres seconda. Gran partita delle bresciane che si cucivano al cuore lo scudetto tricolore. Dieci anni fa... proprio oggi!

Singolare ed incredibile come entrambe ricordano nei minimi dettagli lo scorrere del tempo di quella giornata, da quando si sono alzate al mattino fino ai festeggiamenti del dopopartita. I gesti, i pensieri gli spostamenti... tutto ciò che quella gioiosa e fantastica

giornata ha regalato loro. Proprio vero: quando capitano quelle rare giornate di massima soddisfazione e gioia immensa, non te le togli più dalla mente e le conservi con te per tutta la vita. Tante domande e curiosità alle quali Elisa e Milena hanno risposto volentieri per poi mettersi a disposizione del pubblico per due chiacchiere e per firmare autografi.

È stato davvero un piacere ritrovarmi con queste splendide e simpatiche donne che mi hanno riportato con la mente ad un periodo dove ci si ritrovava e si stava bene in quell'ambiente.

Grazie Elisa, grazie Milena, anche oggi due piacevolissime orette in bella compagnia.

Un grande grazie all'amico Beppe per la sua straordinaria capacità di mettere insieme una moltitudine di persone e grandi personaggi.



Foto Saverio Marini

TALENTI AZZURRI ? ARRIVOOOOO...!

FRANCESCO MARZO, undici anni ad agosto, è un pilota motociclistico gussaghese che gareggia nella categoria "Ohvale" e che, gara dopo gara, cresce in esperienza e bravura tanto da issarsi ad oggi, in vetta alla classifica del campionato italiano velocità di categoria.

Brevemente il suo percorso.

Dopo essersi laureato campione italiano "Minimoto", è approdato ad inizio stagione, nella categoria superiore facendo il suo esordio nelle due gare disputate nel circuito di Magione, ottenendo un terzo ed un quinto posto: non male per un esordiente che non ha esperienza! Ma Francesco "Lapulce33" impara in fretta! Nel secondo weekend del campionato sulla pista di Ortona, ottiene un secondo posto nella Sprint Race e due splendide vittorie consecutive nelle due gare... ed eccolo in vetta al campionato italiano velocità! Questo campionato si articola in cinque weekend per complessive 12 gare e si concluderà a settembre. Il vincitore del titolo tricolore entrerà di diritto nei Talenti Azzurri.

Tanto divertimento e tanta passione sono la forza del nostro Francesco, senza mai dimenticare che la scuola e lo studio sono di primaria importanza. Forza Francesco, tifiamo per te!!!

Talenti Azzurri... arrivooooo...!

af



SPORT FOR AIRETT: una giornata di sport, conoscenza e condivisione.

DI LIONELLO DRERA

Bilancio positivo per l'evento svolto l'ultima Domenica di Aprile allo stadio G.De Rossi di Iseo.

Fortemente voluto dal club Orsa Iseo, già sponsor etico di Airett, con il patrocinio del Comune di Iseo, la collaborazione della direzione del presente giornale, della palestra Fak di Cellatica e dei tanti volontari per la gestione del ristoro e dei

gadget con materiale informativo destinati alla raccolta fondi per l'associazione, l'appuntamento ha avuto modo di far conoscere meglio le attività di Airett.

Passando alla cronaca della giornata, iniziata in una mattinata fredda e meteorologicamente poco propositiva ma confortevole per la presenza del pubblico, dopo i saluti di rito da parte degli assessori Marini e Premoli, l'importante voce dello speaker di giornata Claudio Falconi, ha dato il via alle attività sportive in programma: una delle due partite dei giovanissimi Orsa, le esibizioni di sessioni di allenamento dei giovani boxer Fak e, centro dell'evento, alle 11 è partita la maratona di Giancarlo Magli all'interno della pista di atletica dell'impianto seguito da runner simpatizzanti che si sono alternati al suo fianco nelle oltre quattro ore di corsa.

Nel primo pomeriggio, un inaspettato e tiepido sole ha accompagnato l'arrivo di due ragazze guerriere Rett: Sofia di Iseo e Liliana da Palazzolo S/O che hanno effettuato, con tanta emozione e applausi della tribuna, l'ultimo giro di pista con Magli che ha voluto rappresentare con la sua corsa in anello, il cerchio logorante e chiuso su se stesso che le nostre famiglie e ragazze vivono quotidianamente nell'affrontare la Sindrome di Rett.

Durante l'evento, oltre a tanta gente che ha mostrato grande curiosità ed interesse, sono passati allo stadio De Rossi molti testimonial in ambito sportivo: Natale Vezzoli (presente per l'intera giornata), Renato Bongioni (campione del mondo dilettanti di ciclismo), Pierangelo Mangerini (assistente arbitri di calcio internazionale) e Fabrizio Bontempi (Presidente della Commissione tecnica della F.C.I.).

Infine, l'improvvisata asta finale per la maglietta dell'evento autografata dai protagonisti ed organizzatori ha dimostrato l'attenta partecipazione e sensibilità del pubblico nei confronti di una malattia e relativa associazione Airett che quotidianamente lavora per fornire alle famiglie gli strumenti per affrontare al meglio le sfide che la patologia presenta.

"Ci confermiamo comunità umana ogni volta che riusciamo a leggere il bisogno negli occhi di un altro, e lo aiutiamo a sottrarsi alla propria assenza". (Franco Di Mare).



NON ASPETTARE IL CALDO!



**TRONY
GUSSAGO**

**CLIMATIZZATI
in tempo!**

**PREVENTIVI E INSTALLAZIONI
PERSONALIZZATE DI
CLIMATIZZATORI**

Presso il Centro Commerciale ITALMARK
Via Richiedi, 58 - Gussago (Bs)
Tel. 030 2521623
www.elettropiu-srl.it



Elettropiù
s.r.l.



PUBBLICITÀ64

indoor e outdoor advertising

Via Camillo Golgi, 27 - 25064 Gussago BS
030 312771 - www.pubblicita64.com



MARINÌ
GELATO &
BUBBLE TEA

Sede legale:
Rodengo Saiano (Bs)
via Risorgimento 28 - 328 5830804



ZURICH

CONSULENZE ASSICURATIVE srl

BRESCIA - VIA ZADEI 49 - Tel 030-3389807 - Fax 030-3389819
e-mail: bs013@agenziazurich.it - info@consulenzeassicurative-bs.com

La vetrina
degli
amici del
Gussago
Calcio



FIRECO®

TELESCOPIC MASTS & FIRE EQUIPMENT

FIRECO S.r.l

Via Enrico Fermi, 56 - Loc. Mandolossa - 25064 Gussago (Bs) ITALY
Tel. +39 030 3733916 r.a. - Fax +39 030 3733762 r.a.
www.fireco.it - info@fireco.it



**IMPRESA
EDILE
NDREC
PALOKA**

Impresa edile NDREC PALOKA
Via Marco Polo, 8 - 25128 Brescia
388 4755094 - ndrec@live.com

- Coperture lattonerie
- Smaltimento amianto
- Manutenzione tetti
- Facciate ventilate



SERVET COPERTURE
di Vrapì Servet & C. snc
Via Brescia, 5 - 25020 Flero (Bs)
328 0545220 - servetvrapì@gmail.com



**BRESCIA
INFORMATICA** S.r.l.

Via L'Aquila 12/B - 25125 - Brescia (BS) - Italy
Tel. 030 3530138
info@bresciainformatica.it
www.bresciainformatica.it

Brescia Informatica S.r.L.

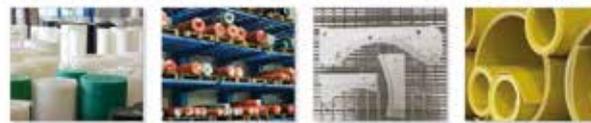
- Software per la gestione aziendale
- Progettazione e realizzazione sistemi informatici
- Concessionario Passepartout S.p.A.
- Fatturazione Elettronica
- Vendita e assistenza Pc
- Stampanti



Salumificio Aliprandi s.r.l.
Via Mandolossa, 25 - Gussago (Bs) - tel. 0302520077 - Fax 0302521936
www.aliprandi.com



SARGOMS
PRODOTTI GOMMA-PLASTICA TECNICO INDUSTRIALI



Via G. Bertoli 15 • 25050 Rodengo Saiano (BS)
Tel. 030-317741 - Fax. 030-320882
sargom@sargom.it • www.sargom.it



**IMPIANTI ELETTRICI
CIVILI E INDUSTRIALI
ANTIFURTI • AUTOMATISMI
CLIMATIZZAZIONE**

Belzani Corrado

Via Carrebbio 18/a • Gussago
Telefono 0302529153



**SERIGRAFIA INDUSTRIALE
E PUBBLICITARIA**

targhette in metallo tranciate
adesivi fustellati - mouse pads
t-shirt personalizzate con stampa e ricamo
stampa digitale - promozionali vari - merchandising

C.S. Centro Serigrafico S.r.l.
Via Cinque Prati, 12 - 25014 Castenedolo (BS)
tel 030 2732831 - fax 030 2732793
www.centroserigrafico.com
e-mail: info@centroserigrafico.com

AUTOSERVIZI

Ungaro Giovanni

Gite turistiche e scolastiche
con autopullman granturismo
Transfer per aeroporti



Via Carrebbio, 51 - Gussago (Bs)
Tel. e Fax 030 2529196 • Cell. 338 4983864

Orchidea
RESTAURANT + PIZZA

Via IV Novembre 110 • Gussago (Bs)
Ristorante aperto tutti i giorni, sia a pranzo che a cena
Tel. 030 2770383
È consigliata la prenotazione



info@ristoranteorchidea.it - www.ristoranteorchidea.it




Pinguino Blu



Bar - Pasticceria
Caffetteria
Gelato artigianale

Via Dante Alighieri, 15
Gussago (Bs)
Tel. 0302770073




TECNOMECC
LAVORAZIONI MECCANICHE

di Dancelli Fabrizio
Via Mandolossa, 102
25064 GUSSAGO (BS)
030 2529310

GO
GUSSAGO
CALCIO
1981



**OFFICINA MECCANICA
GARDONI S.r.l.**
di Giacomo e Franco

**STAMPAGGIO a CALDO DELL'ACCIAIO
TORNITURA di PRECISIONE e RULLATURA di VITI**

Viale Lavoro e Industria 21
25030 Coccaglio Brescia
Tel. 030723718 - e-mail: gardoniflli@libero.it



L'Arte di Assicurare!

UNA TRADIZIONE DELLA FAMIGLIA CASINI
PER BRESCIA E PROVINCIA

I NOSTRI SERVIZI PER PRIVATI E AZIENDE

PRIVATI:

RCA
INFORTUNI / MALATTIE
ABITAZIONI
VITA
INVESTIMENTI

AZIENDE:

RCA
INFORTUNI / MALATTIE
COMMERCIO
GLOBALE AZIENDE



CMS ASSICURAZIONI di Casini Matteo e Andrea snc
Via Pusterla, 5 - 25128 Brescia • Tel. 030 3384528
mail: info@cmsassicurazioni.it

40°