



Il Giornale del Gussago Calcio

noisiamoilgussagocalcio

n. 90 • Anno XVIII • Novembre/Dicembre 2025



IN PRIMO PIANO:

- Un pomeriggio speciale tra storie, sport e comunità.
Oltre il giardino tra le maglie della vita
 - Giovani e sport di squadra
 - Festa per gli auguri del Gussago Calcio
 - Intervista a Francesco Tarana
 - Alla scuola "Venturelli" torna il progetto Orientamento
- All'interno: IL MAGAZINE



*Alimentazione
e movimento:
un binomio vincente
per la salute*





*In copertina:
Nicola Mazzini con Alberto Cova
e Adriano Franzoni*

SOMMARIO

• Editoriale	pag. 2
• Apostrofo	pag. 2
• Giovani e sport di squadra	pag. 3
• Gli auguri del Gussago Calcio	pag. 4
• Educare attraverso il gioco	pag. 5
• Intervista a Francesco Tarana	pag. 7
• Il giardino delle maglie	pag. 8/9
• Inserito MAGAZINE	
• Istituto Comprensivo di Gussago	pag. 10
• CroceRossa Cellatica/Gussago	pag. 11
• Gussago Calcio Sud Sudan	pag. 11
• Gussago da scoprire- di R. Faroni	pag. 12
• Contropiede di A. Piacentini	pag. 13
• Fondazione Richiedei	pag. 14
• Alla scoperta della natura	pag. 15
• La scrittura di Tia	pag. 16
• Uno psicologo per amico	pag. 17
• Lo scaffale di Mangiastorie	pag. 17
• La vetrina degli amici	pag. 18/19

n. 90 - Anno XVIII - novembre/dicembre 2025

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, Rietta Faroni,
Marco Fredi, Mattia Inverardi,
Adriano Piacentini, Cosetta Zanotti,
Gianfranco De Rose, Giorgio Mazzini
Nicola Mazzini, Maddalena Volterrani
Paolo Beltrami

Iscrizione del Tribunale di Brescia
n. 49/2008

Chiuso in redazione il 26/11/2025

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

I mondiali... questi sconosciuti...

DI ADRIANO FRANZONI

A casa di amici, nel bel mezzo di una chiacchierata sulla Nazionale italiana che rischia di non fare il Mondiale nemmeno nel 2026, Matteo, undici anni, nipote di uno degli amici, chiese: "Come sono i Mondiali?". Lo guardammo, e ci guardammo, con un sorriso un po' amaro; beh certo, lui i Mondiali non li ha mai visti con l'Italia... Spiegai a Matteo come ci si qualifica al Mondiale e gli raccontai dei successi della nostra Nazionale e delle clamorose eliminazioni degli ultimi anni; d'altra parte i ragazzini di questi anni non hanno mai visto un Mondiale con gli azzurri e rischiano di non vedere nemmeno il prossimo! Però, che buffo... il presidente della federazione rischia di collezionare il terzo flop consecutivo, parla di catastrofe se ciò accadesse, ma in tutti questi anni non ha mai ipotizzato le sue dimissioni! È pur vero che in campo ci vanno i calciatori, ma i vertici non hanno mai responsabilità? Ma siamo in Italia... mai mollare una poltrona prima di averne già pronta un'altra... Eppure, per quella gente non è difficile: bastano parentele, amicizie, legami politici ed il gioco è fatto! Ehhh, sarebbe piaciuto anche a me occupare non una poltrona, mi bastava una poltroncina in uno di quegli svariati enti o settori di un qualsiasi sport... ma non ho mai avuto i requisiti! Niente parenti, niente amicizie e nemmeno legami politici... Pazienza. E mentre l'Irlanda del Nord inizia ad agitare le notti dei malati del fobal, continua, tra l'indifferenza generale, lo smantellamento della sanità pubblica e della pubblica istruzione a favore dei privati. Se, come dicono i vertici federali, non andare al prossimo Mondiale sarebbe una catastrofe per il calcio italiano... se proprio deve scoppiare, scoppi pure il pallone (gonfiato) italiano; le vere catastrofi sono ben altre... lo smantellamento della scuola e della sanità pubblica, con il tacito assenso degli indifferenti, quelli che si puliscono da anni la coscienza dicendo: "Ma io che ci posso fare?". Beh, in Italia ci sono tante belle e capienti piazze... Buon Natale a tutti i lettori.



Da tempo si sente parlare di un vocabolo dal complesso significato: il merito. Che sarà mai questo merito? Sarà che chi è più bravo di altri ha più possibilità di avere situazioni più favorevoli? E chi stabilisce chi e come una persona merita più di altri? Nello sport, ad esempio, il merito ha sempre

un senso? Pensiamo, ad esempio, che per correre negli sport motoristici sia solo il merito a portare i piloti a guidare macchine e moto ai più alti livelli? O magari si arriva nei migliori team portando in dote uno sponsor ben fornito? E i piloti magari più bravi che non hanno lo sponsor? Potrebbe succedere anche nel calcio... ad esempio, giocatori appena discreti che, a livello di Serie B o Serie C, ottengono un contratto grazie a un munifico sponsor da portare alla società. Ma no, dai... vi pare possibile? E allora il merito che senso ha? E pensare che abbiamo pure un Ministero... Ministero dell'Istruzione e del Merito... Beh, riguarda solo (per fortuna) la scuola e i docenti. Sembra che il solo, vero merito sia quello di avere parentele, amicizie e risorse economiche da far valere... Non so altrove, ma qui funziona davvero così? Buon Natale.

La redazione del Giornale del Gussago Calcio

augura a tutti i lettori

Auguri di Buone Feste

Giovani e sport di squadra

La forza di sentirsi parte di qualcosa di più grande di sé

DI MADDALENA VOLTERRANI

Cosa spinge davvero oggi un giovane ad alzarsi dal divano, lasciare lo schermo e scegliere di allenarsi con un gruppo? Oggi viviamo immersi in un mondo pieno di stimoli, veloce, iperconnesso, dove tutto sembra a portata di clic e risposta, dove vi è la **costante illusione e richiesta di controllo** di ciò che si sa, di ciò che si mostra, di ciò che succederà. Non siamo allenati all'incertezza, alla noia e al non sapere che portano alla creatività, alla curiosità, all'incentivo al cambiamento per cercare emozioni positive. I giovani hanno infinite possibilità di "fare esperienza" virtuale, ma meno occasioni reali per sperimentarsi nel corpo, nel gruppo, nella fatica condivisa. In questo scenario, lo sport di squadra rappresenta qualcosa di prezioso e controcorrente: un luogo dove si impara a costruire insieme, a sostenersi, a gioire e a cadere insieme.

La scelta di praticare uno sport di squadra può nascere da motivazioni molto diverse: il desiderio di appartenenza, la voglia di misurarsi con sé stessi, la necessità di scaricare tensioni o semplicemente la ricerca di uno spazio di piacere e libertà. Tuttavia, nel contesto attuale, fortemente digitalizzato e competitivo, i ragazzi sembrano talvolta faticare a riconoscere il valore esperienziale dello sport, sovrastati da aspettative di performance, proprie, genitoriali o sociali o dalla tendenza a confrontarsi con modelli irraggiungibili, d'apparenza.

La motivazione, in psicologia, può essere intesa come un equilibrio dinamico tra spinte interne e stimoli esterni. In ambito sportivo, la distinzione tra motivazione intrinseca (fare sport per il piacere e la soddisfazione che ne derivano) e motivazione estrinseca (farlo per approvazione, status, risultati) diventa centrale. Quando prevale la prima, la pratica sportiva tende a essere più duratura, sana e fonte di benessere; quando domina la seconda, invece, il rischio di abbandono o di frustrazione aumenta. La motivazione a praticare uno sport non nasce mai solo dal desiderio di vincere. Per molti giovani la scelta parte da un bisogno più profondo: appartenere. Sentirsi parte di una squadra significa sapere che qualcuno conta su di te, e che tu conti sugli altri. È un'esperienza che nutre l'autostima e insegna valori fondamentali come la collaborazione, la responsabilità e il rispetto reciproco.

Dal punto di vista psicologico, gli sport di squadra sono un vero e proprio fattore di protezione per il benessere dei ragazzi. All'interno del gruppo, i giovani trovano uno spazio dove possono sperimentarsi, esprimersi, confrontarsi, imparando a gestire emozioni come la rabbia, la delusione, la paura di sbagliare e aumentando la consapevolezza di sé e altresì dove possono apprendere limiti e regole. La squadra diventa una piccola palestra di vita: ogni partita è un'occasione per imparare qualcosa su se stessi e sugli altri. Lo sport di squadra diventa così un laboratorio sociale, dove la vittoria o la sconfitta non hanno solo un valore agonistico, ma assumono un significato evolutivo profondo. Il gruppo dei pari, in particolare,

svolge una funzione regolatrice importante: può rinforzare l'autostima, fungere da specchio identitario e aiutare a sviluppare il senso di responsabilità. Inoltre, la figura dell'allenatore, se capace di incarnare un modello adulto, equilibrato e coerente, può rappresentare un punto di riferimento educativo potente, contribuendo a costruire nel giovane una percezione realistica delle proprie capacità e dei propri limiti. Quando genitori e allenatori riescono a valorizzare l'impegno più del risultato, aiutano il giovane a sviluppare una motivazione interna, più stabile e autentica. Al contrario, quando le aspettative si caricano di ansia o di idealizzazione, la motivazione del ragazzo rischia di indebolirsi o di trasformarsi in un dovere.

Ma c'è di più. In un'epoca in cui i social promuovono l'immagine del "singolo vincente" magari anche "senza fatica", lo sport di squadra aiuta a riscoprire la forza del noi grazie anche ad impegno, responsabilità e dedizione. Nessuno segna un gol da solo: dietro ogni successo c'è il lavoro di chi ha passato la palla, di chi ha corso per coprire il compagno, di chi ha incoraggiato quando le cose andavano storte. Questa consapevolezza costruisce resilienza e capacità di collaborazione: competenze fondamentali non solo nello sport, ma nella vita.

Per questo, ogni società sportiva ha oggi una grande responsabilità: mantenere vivi quei valori che fanno dello sport un'esperienza educativa, prima ancora che agonistica. In un'epoca di individualismo, il campo di calcio può essere uno dei pochi luoghi dove un ragazzo impara davvero cosa significa fare squadra — non per finta, non online, ma nella realtà, con tutto ciò che comporta: sudore, impegno, sorrisi e qualche inevitabile sconfitta. Sostenere la motivazione dei ragazzi nello sport significa accompagnarli nel riconoscere che la vera "vittoria" non sta nel risultato, ma nel processo: nel crescere insieme, nel fare esperienza di sé e dell'altro, nel sentirsi parte di qualcosa che va oltre l'individuo.

Consapevolezza di sé, condivisione, collaborazione, fare squadra sono vincenti nella vita in generale, non soltanto nello sport. Proprio lì, in quei momenti condivisi, nasce la motivazione più vera: quella di sentirsi parte di qualcosa di più grande di sé.



Domenica 21 dicembre 2025 al palazzetto dello Sport di Gussago dalle ore 17 alle 19

Festa per gli Auguri del Gussago Calcio: una giornata dedicata alla nostra grande famiglia sportiva

DI GIORGIO MAZZINI

Domenica 21 dicembre, a partire dalle 17.00, vi aspettiamo al Palazzetto dello Sport di Gussago dopo la partita della Prima Squadra per il nostro tradizionale appuntamento con la Festa di Santa Lucia, uno dei momenti più attesi e più sentiti per la nostra Società. Sarà una giornata speciale, pensata per riunire tutta la nostra grande famiglia calcistica, dai più piccoli Pulcini ai giocatori della Prima Squadra, passando per tecnici, dirigenti, volontari e sostenitori.

Un pomeriggio in cui il calcio si intreccia con la magia delle feste, creando un'atmosfera di gioia, condivisione e comunità. Un'occasione per scambiarsi gli auguri... e molto di più.

La festa di Santa Lucia non è soltanto un momento conviviale: è un simbolo della forza del nostro gruppo. È l'occasione perfetta per scambiarsi gli auguri di Natale, per sorridere insieme, per festeggiare i traguardi raggiunti e per prepararci con entusiasmo a quelli che verranno. Attraverso gesti semplici come un augurio o una stretta di mano, si rafforzano i legami tra chi scende in

campo e chi sostiene la società ogni giorno con passione e affetto.

Il Gussago Calcio non è solo un luogo in cui si impara a giocare a pallone. È un ambiente in cui i ragazzi crescono e scoprono valori che li accompagneranno per tutta la vita. Rispetto verso compagni, allenatori, avversari e regole. Competizione sana, che educa al fair play e all'accettazione dei risultati con maturità.

Questi valori non restano confinati al rettangolo di gioco: diventano strumenti di crescita sociale, emotiva e cognitiva. Lo sport, infatti, favorisce nuove amicizie, inclusione, benessere e una maggiore consapevolezza di sé. Per questo vi invitiamo davvero a partecipare numerosi. Perché ogni famiglia, ogni ragazzo, ogni volontario e ogni tifoso è parte fondamentale della nostra storia.

La festa di Santa Lucia è il momento perfetto per ritrovarci, sentirci uniti e condividere ciò che ci lega: l'amore per lo sport, la voglia di crescere e il piacere di stare insieme.

Vi aspettiamo, con il cuore e con il sorriso, per festeggiare ancora una volta la magia del Natale... in stile Gussago Calcio!



GO
GUSSAGO CALCIO
1981



SECTORE
GIOVANILE

In collaborazione con
"ASD Ottavio Sale di Gussago"



Torneo Indoor d'inverno
« Memorial Ottavio Aliprandi »







Lunedì 8 Dicembre

dalle ore **8.45** alle ore **12.30**

Previste partite 5 vs 5 per la categoria
Piccoli Amici 2019-20

presso il Palazzetto del Polivalente in Via
 Bevilacqua a **GUSSAGO**

Per iscriversi o avere ulteriori informazioni contattare:
3385664737

L'8 dicembre presso il Palazzetto di Gussago

La "Festa-calcio d'inverno"

Torneo indoor dedicato alla categoria Piccoli Amici 2019 - 2020, che si svolgerà nella mattinata di lunedì 8 dicembre presso il Palazzetto del Polivalente. Sarà una manifestazione con scopo puramente ludico con l'obiettivo di far giocare e divertire i bambini senza alcun risultato o classifica. Vi aspettiamo numerosi

2° MEMORIAL
ANDREA TRECCANI

SABATO 17 GENNAIO 2026 DALLE 17 ALLE 20

QUADRANGOLARE DI CALCIO A 5

GUSSAGO CALCIO
ALPINI
CLASSE 1981
GLI AMICI DI ANDREA

PALESTRA DEL CENTRO POLIVALENTE DI GUSSAGO



Educare attraverso il gioco

Il valore delle emozioni in campo: crescere con il calcio e con lo sport

DI PAOLO BELTRAMI

Anche quest'anno, puntuali a fine agosto, siamo ripartiti con l'attività della Scuola Calcio. E dal primo Openday è iniziata al girandola di bambini che si sono presentati al campo per provare la nuova esperienza.

Si sono affacciati al nostro sport sia bambini convinti di essere già dei campioni rodati che bambini talmente intimiditi da non voler lasciar la mano della mamma neanche dopo la linea bianca del campo.

In questo contesto a noi istruttori sta l'arduo, ma gratificante compito, di favorire un inserimento il più speciale possibile, creando un clima di totale divertimento e coinvolgimento.

Più volte ho scritto su queste pagine gli obiettivi che ci diamo nel lavorare con la fascia d'età più bassa, dagli aspetti coordinativi a quelli puramente tecnici. Non ho mai approfondito un fattore che va tenuto in forte considerazione quando figure come le nostre entrano a far parte del percorso formativo di un bambino, l'aspetto emotivo.

Spesso è di difficile interpretazione e gestione. Consideriamo che spesso faticiamo noi adulti a capire e gestire le emozioni, figuriamoci i bambini; ma ciò non deve farci desistere dal voler vivere con loro momenti diversi che ci aiutino a crescere dal punto di vista emotivo.

Facciamo degli esempi. Il calcio come altri sport prevede una competizione tra due squadre; competizione che porta inevitabilmente al successo di una squadra e di conseguenza la sconfitta dell'altra. Mentre è facile vedere gioire i bambini che vincono, nel caso dei bambini che escono sconfitti dal campo può capitare invece di vedere le più differenti reazioni: chi piange, chi se la prende con i compagni, chi invece sembra far trasparire una totale indifferenza. Emozioni come tristezza e rabbia non vanno sicuramente nascoste ma devono essere comprese, affrontate e gestite. Quindi dobbiamo trasformare questa "negatività" in qualcosa di costruttivo, facendo capire ai bam-

ni che ci può stare la reazione negativa, la lacrima, o l'arrabbiatura perché è sintomo del fatto che alla base c'è una forte passione e una volontà di giocare sempre dando il meglio, e con questa passione sicuramente in futuro raccoglieranno i frutti.

Anche la gioia però deve essere vissuta correttamente; sicuramente è bello segnare dei gol, vincere le partite o un singolo gioco proposto in allenamento. Dobbiamo però trasmettere ai bambini l'importanza di capire quando magari, questa gioia, andrebbe contenuta o vissuta diversamente. Mi viene in mente ad esempio il momento in cui una squadra segna un gol, ma grazie ad un evidente errore, o un autogol, dell'avversario; è importante quindi capire che posso, anzi devo, gioire quando la mia squadra fa qualcosa di bello, di meritevole, mentre è completamente sgradevole gioire eccessivamente per un errore avversario.

Dal punto di vista emotivo può capitare anche di avere in gruppo qualche bambino vittima di stati di ansia, che li porta a vivere male l'evento partita, giocando con la paura o peggio ancora apparendo bloccati in campo. Non vogliamo assolutamente sostituirci a psicologi professionisti della materia, ma nel nostro piccolo cerchiamo di trasmettere al bambino la massima tranquillità e

serenità. In una situazione di questo tipo quindi non cerchiamo di far finta di niente, ma affrontiamo l'emozione col bambino spiegandogli che la sensazione che lo blocca può capitare, che non c'è nulla da vergognarsi né tanto meno da preoccuparsi se in campo commette un errore. Si cerca anche di spostare il focus solo sul pallone, sulla bellezza del gioco, sul divertimento che mi può dare sperando che l'aspetto ludico possa prevaricare l'emozione negativa.

La modalità più efficace è cercare di entrare in empatia con i bambini, saperli osservare e saperli ascoltare, cercando di mettere in atto una connessione che ci consenta di capire cosa prova in quel momento il bambino. Dobbiamo anche provare ad interpretare, nel poco tempo che abbiamo a disposizione, il carattere del bambino capendo così come ognuno di loro può essere stimolato e approcciato.

In questo senso il nostro obiettivo può quindi sintetizzarsi nel far conoscere, e riconoscere, ai bambini le diverse emozioni sia positive che negative; non abbiamo però la presunzione di anticipare tempi di maturazione, ma consideriamo molto importante a questa età iniziare ad esternare le emozioni, siano esse positive o negative, provando a viverle nel migliore dei modi.



LO STUDIO DENTISTICO RIVIERA MGB

DOTT. GIAN BATTISTA RIVIERA • DOTT. MAURO RIVIERA

AUGURA A TUTTI BUONE FESTE!!!

Lo Studio Dentistico Riviera, presente a Gussago (Bs) da trent'anni, prende il nome dal suo fondatore, il Dott. Gian Battista Riviera, il quale svolge la professione medico-chirurgica e odontoiatrica.

Lo Studio Dentistico Riviera rappresenta una struttura moderna e funzionale che opera in ogni ramo della odontoiatria, mediante un approccio multidisciplinare, al fine di soddisfare le necessità e le aspettative dei pazienti, in età pediatrica e adulta, con apparecchiature di ultima generazione in campo chirurgico, terapeutico e radiologico.

A questo proposito, si effettuano esami radiografici a vantaggio di una diagnosi corretta e di una efficace terapia.

Infine il costante aggiornamento professionale garantisce una continua riqualificazione del personale, in relazione alle competenze, alle conoscenze e alle esperienze individuali degli operatori.

I Titolari

**Sempre...
con
Voi!**



Dott. Mauro Riviera



Dott. Gian Battista Riviera

I Dottori



Dott. ssa Barbara Stanga



Dott. ssa Linda Barilli



Dott. Davide Fuso



Dott. ssa Valentina Abrami

Lo staff



Chiara



Natalia



Alessia



Paola

Per appuntamento

Tel. 030.2774823

Via Paolo Richiedei 20 • 25064 Gussago (Bs) - Tel. 030.2774823

rivieramgbsrl@hotmail.com



Dentisti in Gussago (Bs)

da 30 anni

con 15.428 pazienti
che sorridono!

I nostri servizi:

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

Due chiacchiere con Francesco Tarana

Il Mister dei Mister

DI ADRIANO FRANZONI

Francesco Tarana, 57 anni ben portati, è il Coordinatore del Settore Giovanile della biancorossa società gussaghesa da ben 8 anni.

Da calciatore ha calcato i campi dalla Prima categoria all'Eccellenza, negli anni in cui ancora c'era tanta qualità. Smette di giocare, a malincuore, a 36 anni non per scelta ma per un malanno. La passione è tanta e per 3 anni (uno anche a Gussago) fa il secondo a mister Claudio Girelli. Francesco è tipo che apprende in fretta e si "mette in proprio" andando ad allenare il Folzano in Seconda categoria: vince il campionato, vince quello in Prima e pure la Coppa Lombardia, vince il campionato di Promozione e l'anno successivo porta la squadra alla salvezza in Eccellenza.

Poi arrivi al settore giovanile del Gussago Calcio...

"Non avevo mai pensato a un settore giovanile ma il Gussago mi fece una proposta con un programma molto interessante... e dissi al presidente: Se mantenete quello che mi proponete, non vado più via da qui... e sono passati otto anni! La proposta era quella di mettere al centro del progetto la crescita dei ragazzi ancor prima dei risultati... quelli dovevano essere una conseguenza!"

Facciamo un bilancio?

"Largamente positivo perché c'è sempre stata una crescita individuale dei ragazzi e ora arrivano anche i risul-

tati: tre squadre nei Regionali, Juniores, Allievi 2009 e 2010, che si stanno comportando benissimo. Il movimento sta crescendo in generale: nelle non agonistiche, Esordienti e Pulcini, il numero dei ragazzini è notevolmente aumentato, tanto da dover allestire ben 5 squadre di Esordienti. Quando è iniziato questo progetto avevamo 120 tesserati, ora superiamo i 300. Bello anche vedere che tante società avversarie e le istituzioni sportive ci riconoscono il gran lavoro che stiamo facendo. Di grande importanza è la metodologia di lavoro che è uguale per tutti, dalla Prima squadra ai Primi Calci. Anche mister Buizza della Prima squadra sta collaborando in modo eccellente al progetto; sembrano solo parole, ma è vero. Chi capisce e ama il calcio lo riconosce.

L'obiettivo è quello di portare più giocatori possibile alla Prima squadra, cosa che si sta concretizzando; e già parecchi ragazzi sono approdati a società professionistiche come Davide Gaffurini (2009), ora al Torino e già convocato per uno stage con la Nazionale Under 16, e Nicola Archetti (2008), più volte convocato con la Prima squadra del Lumezzane in Serie C, e altri che militano nelle fila del Brescia, della Cremonese e altre ancora..."

Ma proprio per questi motivi, come può avvenire l'approdo alla nostra Prima squadra?

"Fermo restando l'interesse delle società professionistiche, ora con più squadre nei Regionali si aprono nuove prospettive e, con mister Buizza che crede nel nostro progetto, aumentano le possibilità di arrivare alla Prima squadra."



Cosa pensi della crisi del calcio "stellare" italiano? Rischiamo anche stavolta di non andare ai Mondiali...

"Penso che la colpa principale sia dei settori giovanili perché, al di là delle chiacchiere, sono poche le società che lavorano per la crescita dei ragazzi e si punta solo al risultato! E, al di là delle chiacchiere, non è vero che si toglie la fantasia ai ragazzi, anzi, è vero il contrario! Noi lavoriamo per crescere giocatori pensanti e cerchiamo di metterli nella condizione di scegliere cosa fare in ogni situazione e sono liberi di esprimere la loro fantasia. Un'ultima riflessione: lavoriamo su un lasso di tempo di 10 anni cercando di portarli al meglio delle loro possibilità... poi naturalmente dipende dalla loro volontà."

Concludiamo così la chiacchierata con Francesco, saggio ed appassionato cultore di calcio: poiché lo conosciamo bene, non sono solo parole, i risultati di queste otto stagioni lo stanno a dimostrare.

Grazie Francesco, e buon lavoro!

 **foresti** SRL
distribuzione laterizi

TECNOLOGIA
DEL LEGNO

Divisione Strutture e Tecnologie

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 2791167	VILLONGO (BG) Tel. 035 925020
ORZINUOVI (BS) Tel. 030 9444188	MARTINENGO (BG) Tel. 0363 987866

Un pomeriggio speciale tra storie, sport e comunità

Oltre il giardino tra le maglie della vita

Nel giardino di Sovere prende forma un incontro speciale con Beppe, con atleti paralimpici e ospiti d'eccezione, tra emozioni, sport e storie condivise.

DI NICOLA MAZZINI

Siamo a Sovere, "Soer", un comune di 5.000 anime, tra cui quelle belle di Beppe e della sua mamma Francesca. Sovere, situato nella val Borlezza tra le valli Seriana e Camonica. Nello stemma municipale sono rappresentati la chiesa di San Martino, patrono della Comunità, e il ponte di pietra costruito nel 1879, simbolo dell'unione dei suoi borghi. Non so se Beppe abbia nel sangue qualcosa di San Martino; di fatto, il mantello tagliato in due per dividerlo con chi ne aveva bisogno per coprirsi dal freddo mi piace legarlo alle oltre 3.000 maglie della vita che Beppe e mamma hanno messo a disposizione per riscaldarsi con le storie della vita che ognuno di noi porta con sé e può narrarle ed essere ascoltate, come nel pomeriggio del 15 novembre.

Oltre il Giardino... delle maglie! Potrebbe essere un remake di un film, vista la professionalità del Rota, abile videomaker nel maneggiare la telecamera quasi fosse il suo mantello. Nell'affollato giardino, bagnato da una pioggia fortunata, come lui definisce con spirito sempre ottimistico l'evento che ci apprestiamo a vivere insieme. Dicevo, Oltre il Giardino... ve lo ricordate? Un film di fine anni Ottanta con il mitico Peter Sellers, il giardiniere il cui unico collegamento



con il mondo esterno è la TV. Se non lo ricordate, cercatelo negli archivi dei film da vedere e "dillo a Beppe!" nella sua trasmissione su Teleboario. Sì, perché il nostro "giardiniere Beppe" ci fa andare oltre, e se vai oltre allora puoi andare ovunque, trasformando i sogni in realtà con semplicità e saggezza, aprendo così le porte a 33 atleti paralimpici. Un'occasione unica che ha riempito i cuori di gioia con l'intitolazione a loro di un fan club. Un fan club che riporta alla ribalta i valori della vita e dello sport. Il giardino delle maglie della vita diventa così una metafora del mondo, delle sue relazioni tra gli uomini e lo sport. SPORT VERO che rappresenta un luogo di armonia da cui ripartire, soprattutto con i ragazzi, come gli suggerisco aspettandolo al nostro OTTAVO GIORNO.

Che dire, se non concludere con Alberto Cova, ospite d'onore. È Adriano, il telecronista dei mondiali di Helsinki... entra il gruppetto di atleti nello stadio... Cova è in quinta posizione... 200 metri... Cova Cova Cova Cova... cerca di piazzare il suo spunto... ultimi 100 metri... esce Shang, esce anche Cova, spalla a spalla... Cova Cova Cova Cova Coov...va! Magnifico, ha vinto una medaglia d'oro con un finale straor-



Sono intervenuti: Ermanno Scaroni che ha fatto dono del libro sulla storia della boxe a Lumezzane e il pugile gussaghese Natale Vezzoli.

dinario, 28.01.4... MA CHE CI IMPORTA DEL TEMPO... Esiste un solo tempo: il nostro. E Beppe, non solo cacciatore di VIP, ce lo fa vivere pienamente.



Quest'anno Beppe Rota ha stupito tutti portando a Sovere anche la showgirl Susanna Messaggio e la miss Reginetta Elena Rossi. Quando gli si chiede come riesca a riunire personaggi di questo calibro, Beppe Rota risponde: "Non lo so nemmeno io. Tutti vengono qui per la mia amicizia. Entrare in questa casa-museo, 'Il giardino delle maglie', è davvero qualcosa di speciale." Beppe ha poi scherzato sulle parole di Cova, secondo cui ormai sono i personaggi stessi a cercarlo, segno che "qualcosa di buono l'ho fatto". Anche se l'organizzazione richiede molta fatica, la gioia di vedere le persone divertirsi è per lui la soddisfazione più grande.

BEPPE ROTA

Noto collezionista di maglie da calcio, appassionato anche di atletica e fotografia, che ha acquisito notorietà per la sua vasta collezione di maglie, il suo studio "Il giardino delle maglie" e la sua presenza in vari eventi e trasmissioni televisive. È autore del libro "Tra le maglie della vita", che raccoglie le sue esperienze di collezionista e incontri con personaggi famosi. Residente a Sovere, abile videomaker, noto conduttore di Teleboario, volto noto per il pubblico di Bergamo e Brescia grazie alla sua trasmissione "Dillo a Beppe!", ideale fil-rouge che unisce queste due belle città.



Alberto Cova, Elena Rossi, Beppe Rota, Nicola Mazzini, Susanna Messaggio, Adriano Franzoni e Giorgio Mazzini (foto Saverio Marini)

Ospiti

ALBERTO COVA

Alberto Cova (Inverigo, 1° dicembre 1958) è un ex mezzofondista, campione olimpico dei 10.000 metri piani ai Giochi di Los Angeles 1984. Nei 10.000 m piani è stato anche campione mondiale a Helsinki 1983 e campione europeo ad Atene 1982. È stato inoltre il primatista italiano dei 5 000 metri piani dal 1982 al 1990, quando è stato battuto da Salvatore Antibo.

SUSANNA MESSAGGIO

Nota al grande pubblico soprattutto per la sua lunga carriera di personaggio televisivo, iniziata nel 1979 tra cui: La bustarella, su Antennatre, Portobello di Enzo Tortora, Il cappello sulle ventitré con Paolo Mosca, Popcorn con Claudio Cecchetto e poi affiancando soprattutto Mike Bongiorno

ELENA ROSSI

Di Capriolo (Brescia), insegnante di scuola primaria e organizzatrice di eventi, è Miss Reginetta Over Lady 2024.



Alla scuola "Venturelli" torna il progetto Orientamento

Studenti e famiglie insieme per una scelta consapevole

DI MARIA MAMMOLITI

In questo periodo dell'anno l'impegno del nostro Istituto è occupato all'organizzazione di attività rivolte all'orientamento scolastico. Esso, infatti, rappresenta una fase delicata per ogni studente, in quanto non si tratta solo di scegliere un percorso di studi, ma di intraprendere una direzione che influenzerà il futuro di ognuno di loro.

Non tutti i ragazzi hanno un'idea chiara di cosa vogliono fare "da grandi" e, per accompagnarli in questa fase così delicata della loro vita, anche quest'anno è partito il progetto Orientamento alla Scuola secondaria di primo grado "Venturelli" di Gussago.

Il percorso, che è iniziato in settembre e si concluderà nel mese di dicembre con il Consiglio Orientativo, è rivolto a tutti gli studenti delle classi terze ed è realizzato dai docenti di classe in collaborazione con il Dott. Gamba, formatore dello Studio Agape. L'orientamento è un processo fondamentale nella vita di ogni in-

dividuo specialmente durante le fasi di transizione come la scelta della Scuola Secondaria di Secondo Grado ed è molto importante chiedersi se si desidera proseguire con gli studi universitari o se si preferisce entrare nel mondo del lavoro subito dopo il diploma. Questo aspetto può orientare la scelta tra un Liceo, un Istituto Tecnico o un indirizzo Professionale.

Accompagnati dagli insegnanti e dalla guida attenta del dott. Gamba, i ragazzi stanno imparando a conoscere meglio se stessi, i propri interessi, le proprie abilità e aspirazioni per poter compiere una scelta consapevole sul percorso di studi più adatto alle loro esigenze. Il progetto Orientamento è un'iniziativa vasta e articolata che ha riscosso un grande apprezzamento anche negli anni passati: include infatti una serie di proposte mirate e coinvolgenti che spaziano dagli incontri informativi circa l'offerta delle diverse Scuole, alla somministrazione dei test attitudinali, alla compilazione del "libretto" fornito ad ogni alunno e ricco di attività, laboratori, questionari e approfondimenti utili a

sviluppare le competenze di orientamento. Sono stati organizzati anche incontri con rappresentanti di Scuole superiori e c'è anche la possibilità di partecipare a stage presso i diversi Istituti Scolastici. Molto richiesto è stato anche il servizio offerto dallo Sportello, spazio aperto ai ragazzi ancora indecisi o in difficoltà, con la calendarizzazione di colloqui individuali con il formatore e i genitori.

Anche i genitori sono stati attivamente coinvolti nel progetto attraverso incontri online e in presenza con il Dott. Gamba e grazie anche alla compilazione di un fascicolo appositamente studiato per loro e che chiede alla fine di esprimersi circa un'ipotesi di scelta della scuola del proprio figlio/a. I genitori svolgono un ruolo primario anche durante gli Open Day dove la loro funzione di guida e accompagnamento risulta fondamentale. Pensiamo infatti che solo una sinergia di interventi tra scuola, esperti e famiglia possa rivelarsi uno strumento efficace nel sostenere i nostri ragazzi in un momento così cruciale della loro crescita.

REBOLDI
IMMOBILIARE

Gussago **TRILOCALE** in zona centrale con garage a soli € 169.000



GUSSAGO in zona centrale
Bilocali nuovi

PIANO PRIMO ed ultimo in
classe A con terrazza e
garage



A PARTIRE DA € 170.000

via Gottardo Briggia 39 Gussago 3356423586 - 3426435111

Croce Rossa "Cellatica-Gussago" Autofinanziamento Natale 2025

Anche quest'anno nel mese di dicembre torniamo sul territorio con le attività di autofinanziamento natalizio.

Nelle giornate di sabato, 6-13-20 dicembre, al mattino saremo a Gussago in piazza Vittorio Veneto.

Domenica 14 dicembre al mattino saremo in piazza S. Giorgio a Cellatica, troverete il nostro gazebo e venderemo panettoni, pandori, torroni e articoli natalizi, il ricavato come di consueto sarà utilizzato per finanziare le attività del Comitato.

Il pomeriggio di domenica 14 dicembre, in piazza Martiri della Libertà sempre a Cellatica torna il mercatino natalizio organizzato dall'Amministrazione Comunale.

Anche in questa occasione saremo presenti e oltre alla vendita degli articoli natalizi prepareremo cioccolata calda e the per tutti.

Domenica 16 novembre presso l'oratorio Stella del Mattino di Cellatica, abbiamo festeggiato con i nostri "ragazzi speciali". All'annuale spiedo di solidarietà eravamo oltre 100 tra amici e sostenitori, una giornata conviviale terminata con la consueta estrazione dei premi della lotteria. Il meteo era pessimo ma il clima tra i partecipanti straordinario.



Sabato 15 novembre abbiamo partecipato alla giornata della colletta alimentare. Eravamo presenti presso tre supermercati del nostro territorio. La raccolta di generi alimentari ha dato ottimi risultati dimostrando ancora una volta che quando c'è la sicurezza che quanto donato arrivi davvero a chi ne ha bisogno, la popolazione dona con generosità.

Entro il mese di dicembre terminerà il corso di accesso alla Croce Rossa, avremo una quindicina di nuovi vo-

lontari che poi si specializzeranno nei vari settori.

Colgo l'occasione per ringraziare il Gussago Calcio che ci ospita in ogni numero e auguro i migliori auguri di buon Natale e sereno anno nuovo alla redazione e a tutti i suoi lettori.

Gian Franco De Rose

Informazioni sulle attività del Comitato:

www.cricellaticagussago.it e sulla nostra pagina facebook

Gussago Calcio e Sud Sudan

Scegli un dono che cambia il mondo Natale Solidale CESAR 2025

Anche quest'anno torna la campagna Natale Solidale CESAR 2025 – "L'educazione è la chiave che apre 1000 porte", a sostegno dell'educazione in Sud Sudan.

In un Paese dove solo il 26,83% della popolazione è alfabetizzata e il 75% delle bambine non frequenta la scuola primaria, ogni gesto può davvero fare la differenza!

Con i panettoni, pandori e cesti solidali CESAR sostieni concretamente:

- **L'educazione in Sud Sudan** – borse di studio per bambine e ragazze della Loreto School di Rumbek, la formazione degli insegnanti al Mazzolari Teachers College e il sostegno all'Università Cattolica del Sud Sudan – Rumbek Campus;

- **Il laboratorio di sartoria "Doppio filo"** – dove donne fragili del territorio bresciano realizzano il packaging in stoffa wax;

- **Il commercio equo e solidale** – per un'economia più giusta e sostenibile.

I prodotti sono disponibili presso le Botteghe Solidali Warawara a Gussago (Via Roma 29) e Concesio (Piazza Garibaldi 24).

PER UN NATALE BUONO E SOLIDALE!



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





Benessere e benessere

Seconda parte

Gussago da scoprire • Storia, aneddoti e curiosità

Continua il nostro viaggio nelle pubblicità del 1903, quelle dedicate alla bellezza e alla salute, desiderio di tanti e speranze di sicuri miglioramenti o soluzioni ai problemi. Sogno massimo un bel personalino, o meglio, un seno prorompente valorizzato da tormentosi bustini, e poi ricci morbidi e lustrati; e proposte di saponi per una pelle vellutata, morbida e bianca (l'abbronzatura non era di moda). Per la salute, acque da tavola e "siroppi". In anni successivi, per soddisfare anche il piacere gustativo, sarebbero apparse le "Premiate fabbriche di Acque Gazeose e da Seltz", cui si sarebbero aggiunti gli alberghi con "confort moderno, illuminazione, bagni e docce ad acqua purissima di fonte ad ogni piano". Più di così...

I RICCI delle SIGNORE

I ricci arricciati col solo uso del ferro perdono assai facilmente l'arricciatura. Ad evitare questo inconveniente è consigliato l'uso dell'Arricciolina Migone che dà alla Capigliatura il riccio naturale persistente pur mantenendo ai capelli morbidezza e loro impartendo un magnifico lustro. Costa L. 1,50 al flacone più cent. 80 per la spedizione. 3 fiale L. 4, franco di porto. Deposito Generale da MIGONE e C. Via Torino, 12 Milano.

ASININA
Guarita col
NEGRI
Siroppo

Volete la Salute?

« Di gran cuore mi associo ai colleghi signori professori Moleschott, Mantegazza, Cantani, Benedikt e De Giovanni nel giudicare

L'Acqua di Nocera Umbra
la migliore delle Acque da tavola.
Prof. PIETRO LORETA. »

Milano - F. Bisleri e C.

SAPONI VINOLIA
PER LA TOELETTA
PEI BAMBINI
E PER IL BAGNO

I Saponi Vinolia conservano la pelle vellutata, morbida o bianca.

LA CREMA VINOLIA fa cessare il prurito ed è molto indicata contro l'eczema, orticaria, morsi degli insetti, scottature, ecc.

POLVERE VINOLIA — indicatissima per la toeletta, per i bambini e contro la ruvidezza.

IL DENTIFRICIO VINOLIA mantiene i denti bianchi.

Casa produttrice: VINOLIA Co. LIMITED, LONDRA.
Si vendono nelle principali profumerie e farmacie.

Per ottenere **UN BEL SENO**

usate le « **Pilules Orientales Ratié** » approvate da sommità mediche di Parigi e garantite benefiche alla salute. Esse convengono ai temperamenti i più delicati e agiscono a meraviglia sul bene sulla giovane che sulla donna che non ha mai avuta, o che ha perduta l'opulenza e la fermezza della Gola.

Le « **PILULES ORIENTALES RATIÉ** » sviluppano, rafforzano, ricostituiscono il seno e fanno scomparire le sporgenze ossee delle spalle dando al Busto una bella corpulenza. Trattamento facile. Risultato durabile; in due mesi circa. — Riputazione universale. — Marca depositata conforme alla legge. La scatola con istruzione 1.6,70 franco; contro assegno L. 0,35 in più. — Esigere sulla scatola il timbro dell'« Union des Fabricants » e l'etichetta portante l'indirizzo del solo proprietario: **J. RATIÉ, Pharmacien, 5, Passage Verdeau, Paris.**

Depos. per l'Italia: **Farm. D^e ZAMBELETTI, Piazza S. Carlo, 5, MILANO.**



LOCALE STORICO IN FRANCIACORTA
dal 1949

La prenotazione è gradita



La nostra cucina bresciana
è frutto della ricerca dei migliori prodotti locali

da noi trovate:

- Casoncelli e paste fatte in casa
- Spiedo De.Co. di Gussago e selvaggina
- Dolci casalinghi

A richiesta cucina
senza glutine



Siamo in via Fontana 25 a Gussago 25064 (BS)
tel. 030 277 0139 - cell. 333 730 7996

info@osteriadellangelo.it - www.osteriadellangelo.it



Non nominare il nome di Dio invano

Contropiede • La nostra storia, un'eredità da tramandare

Così è scritto! E se sta scritto... Ricordo di aver letto da qualche parte, non ricordo dove, ma doveva trattarsi di qualcuno la cui opinione fa opinione, uno di quei mostri sacri che ai giorni nostri sarebbe trascinato da una televisione all'altra a spandere virtute e canoscenza... («“fatti non foste a viver come bruti, / ma per seguir virtute e canoscenza”» (Dante, *Inferno* XXVI, 119-120))....

Insomma, ricordo di aver letto che, se vuoi sapere cosa fa la gente, basta dare un'occhiata ai divieti. Io sarei tentato di dargli ragione, ma non so neanche io che fare.

Se entrate in una chiesa, qualsiasi chiesa, sia che sia pronunciata con la *s* fricativa alveolare sorda: per intenderci la *s* di *santa*, sia che sia profferita con la *esse* sonora, come in “caso” (che, come tutti sanno, non è il maschile di casa, che è casino), né è da confondersi con il “caso” del dialetto bresciano quando si usa per dire a qualcuno che non capisce niente, dove pure la *esse* è fricativa alveolare sorda... Se entrate in una chiesa non vi capiterà di leggere – su targhe smaltate a fuoco inchiodate sui banchi, come capitava un tempo –: «Si prega di non sputare in terra», né vi capiterà di vedere qualcuno che lo faccia. Ma una volta era un vezzo assai diffuso quello di sputare in chiesa. Oddio non è che uno, se aveva necessità di sputare, doveva per forza correre in chiesa. Lo faceva dove gli capitava... così come la faceva dove capitava... perché, cosa volete, una volta i wc... ma manco sapevano cosa fossero i wc... che era già un lusso se con quattro *melgass*, eh, gli steli del *furmintù*, il mais, avevano issato un casottino sulla concimatura. La facevi più o meno là dove ne sentivi il bisogno a meno che non fossi in chiesa che se ti capitava di non poterne proprio più, allora ti affrettavi ad uscire dalla porta sud, e lì sotto un fico secolare, che doveva averne viste di tutti i colori, potevi omaggiare una siepe dedicata

alla bisogna.

Ma nessuno, vi assicuro, si avvaleva delle foglie di fico, benché fossero lì a portata di mano, e non vi fosse affisso alcun divieto.

Il che confermerebbe che sì, effettivamente la gente tende a fare quel che è vietato e a non fare quello che non è “vietato”.

Ma dicevamo del vezzo dello sputare, che attraversava trasversalmente tutte le classi sociali, compresa quella dei pastori.

Lo si deduce dal *Decameron* di Boccaccio dove si racconta (I, 1) di ser Cepparello da Prato – più noto come ser Ciappelletto – che giunto in *articulo mortis* (che è come dire che stava per tirare le cuoia), incalzato dal confessore, un confessore con tanto di pedigree, che gli chiede: «O altro hai tu fatto?», risponde con contrizione:

– Messer sì, ché io, non avvedendomene, sputai una volta nella chiesa di Dio.

Il frate cominciò a sorridere e disse: – Figliuol mio, cotesta non è cosa da curarsene: noi, che siamo religiosi, tutto il dì vi sputiamo.

Ecco, per dire delle tradizioni! Per fortuna che, quando nelle feste paesane ti rievocano le abitudini del tempo che fu, mica stanno a rievocarle per filo e per segno...

Del resto, anche gli storici... mica raccontano tutto, gli storici. Per dirla col Manzoni (I Promessi sposi, “Introduzione”), sottraggono al tempo «solo le sole spoglie più sfarzose e brillanti, imbalsamando col loro inchiostri le Imprese de Principi e Potentati», mentre quelle della gente comune le lasciano svanire nel nulla.

Ma al di là di ciò potremmo concludere che dai divieti capisci ciò che in genere viene fatto. E certi divieti che ci figuriamo scaturiti dai tempi dei tempi, che è come dire dall'alba dei tempi, in realtà sono stati definiti in tempi più vicini a noi.

Se spulciate con dovizia la confessione di ser Ciappelletto, siamo nel XIV secolo che è come dire il '300, vediamo bene che il confessore, «un frate antico di santa e di buona vita e gran maestro in Iscrittura e molto venerabile uomo, nel quale tutti i cittadini grandissima e special divozione aveano», non chiede conto a ser Ciappelletto del rispetto dei Dieci comandamenti, ma si accontenta della lista dei Peccati capitali. Del resto, nemmeno l'*Inferno* di Dante punisce i peccatori sulla base dei Dieci comandamenti. Per forza, potrebbe qualcuno saltar su a dire!, sono arrivati tre secoli dopo ossia nel '600, che è come dire il XVII secolo, con il Concilio di Trento.

Al tempo di ser Ciappelletto «i cosiddetti *jurons* cioè le bestemmie e gli spergiuri» erano comunemente diffusi. «Si imprecava e si spergiurava essenzialmente su diversi temi sacri: “il corpo di Dio”, “il sangue di Dio”, le feste religiose, i santi e le loro reliquie, ecc. Nella maggior parte dei casi i *jurons* erano delle sopravvivenze di antiche formule sacre. Il discorso familiare era pieno di simili *jurons*. I diversi gruppi sociali e persino i diversi individui avevano ognuno il proprio repertorio particolare o il loro *juron* favorito che usavano regolarmente»¹. Per cui si deduce che in fondo la regola dei divieti, se può servire, tuttavia non va presa in assoluto.

Del resto nemmeno le pillole di saggezza popolare – i proverbi voglio dire – vanno prese in senso assoluto, perché se è vero che l'unione fa la forza, è pur vero che chi fa da sé fa per tre.

¹ Bachtin M., *L'opera di Rabelais e la cultura popolare. Riso, carnevale e festa nella tradizione medievale e rinascimentale* (ed. 1965), trad. it. Mili Romano, Torino: Einaudi, 1979, p. 206

PILLOLE DI CIVILTÀ

Il mio pacifismo è un sentimento istintivo, un sentimento che mi abita perché l'omicidio è ripugnante. Non nasce da una teoria intellettualistica, ma da un profondo orrore per ogni forma di odio e di crudeltà.

Il nazionalismo è una malattia infantile, è il morbilli dell'umanità.

Albert Einstein

Alimentazione e movimento: un binomio vincente per la salute

A CURA DI GIULIA GILBERTI
Biologa Nutrizionista

Prendersi cura di sé non significa solo prevenire ed evitare le malattie, ma costruire giorno dopo giorno uno stato di benessere completo, che coinvolge corpo e mente. Due strumenti semplici e alla portata di tutti ci permettono di farlo: un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica regolare. Quando queste due abitudini si incontrano, il risultato è una vera e propria alleanza per la salute.

Muoversi con costanza, correre, pedalare, giocare a calcio o anche solo camminare ogni giorno rafforza muscoli e ossa, migliora la postura e la coordinazione, aumenta resistenza e agilità. Lo sport agisce anche sulla mente: stimola la produzione di endorfine, riduce lo stress, migliora l'umore e favorisce un sonno più profondo. Anche memoria e concentrazione ne beneficiano, rendendo l'attività fisica un alleato prezioso per chi desidera sentirsi meglio a 360 gradi.

Tuttavia, per ottenere risultati concreti e duraturi è necessario affiancare l'attività fisica regolare a una corretta alimentazione. Ciò che mangiamo influenza direttamente energia, prestazioni e capacità di recupero. Non esiste una dieta universale: età, stile di vita e tipo



di attività fisica determinano esigenze diverse. Per questo la nutrizione personalizzata, seguita da un professionista, rappresenta lo strumento ideale per costruire un piano alimentare su misura, capace di sostenere il corpo e migliorare la qualità della vita.

Un'alimentazione equilibrata si basa su alcuni principi semplici, ma fondamentali. Fare cinque pasti al giorno aiuta a mantenere costante il livello energetico e a prevenire cali di attenzione o fame eccessiva. I carboidrati complessi, come pane, pasta, riso e cereali integrali, forniscono energia duratura; le proteine, animali e vegetali, sono indispensabili per la crescita e il recupero muscolare; i grassi di buona qualità, come olio extravergine d'oliva, frutta secca e semi, sostengono la salute del cuore e del cervello. Frutta e verdura, ricche di vitamine, fibre e minerali, completano il quadro nutrizionale.

Un ruolo essenziale è svolto anche dall'idratazione: bere acqua regolarmente, prima, durante e dopo l'attività fisica, aiuta a prevenire la fatica e favorisce il recupero muscolare. In caso di allenamenti intensi, è utile reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione.

Attenzione anche ai tempi dei pasti: prima dell'allenamento meglio scegliere alimenti leggeri ma ener-

getici, ad esempio uno yogurt con frutta o una fetta di pane integrale con miele, mentre dopo l'attività è importante reintegrare energie con una combinazione di carboidrati e proteine per sostenere il recupero.

Sport e alimentazione non migliorano solo la forma fisica, ma svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione. Numerosi studi scientifici dimostrano che chi pratica attività fisica e segue un'alimentazione equilibrata riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e obesità, rafforza il sistema immunitario e mantiene mente e corpo più giovani e reattivi.

Presso la Fondazione Richiedei di Gussago è attivo il Percorso Nutrizione, un servizio dedicato alla salute e alla prevenzione, che offre consulenze personalizzate e colloqui di educazione alimentare a cura della **dott.ssa Giulia Gilberti**, Biologa Nutrizionista.

Grazie a un approccio su misura, ogni persona può ricevere indicazioni pratiche e personalizzate per migliorare le proprie abitudini alimentari, supportare l'attività fisica e costruire un benessere duraturo.

Informazioni e prenotazioni presso il Poliambulatorio di Fondazione Richiedei (Gussago):

Cell. / WhatsApp: + 39 342 6224198
e-mail: poliambulatori@richiedei.it



...non solo calcio: Natura

di Marco Freti



Il Daino. Un nuovo arrivato lungo il fiume

Alla scoperta della Natura

Lil daino (dama dama) è un mammifero appartenente alla famiglia dei Cervidi. Il segno caratteristico di questo animale è il colore rossiccio del mantello, la presenza di chiazze più chiare sui fianchi e le grandi corna 'palmate' presenti solo nei maschi.

Ha dimensioni più ridotte rispetto al cervo, : misura infatti un metro al garrese (la parte del dorso vicino al collo) e pesa al massimo 80-90 kg, ma è comunque più grande del capriolo e del camoscio.

Tutti gli animali appartenenti a questo gruppo sono accomunati dall'essere animali erbivori e ruminanti, anche se l'alimentazione può variare in base alla stagione.

Come caprioli, cervi, camosci e stambecchi, anche i daini sono degli ungulati selvatici. Questo gruppo è accomunato dalla presenza di zoccoli. Ungulato, infatti, significa letteralmente 'provvisto di unghie'.

Ne fanno parte anche i cinghiali che, nonostante le numerose differenze, sono affini a questi esemplari perché appoggiano il proprio peso corporeo sulla punta delle dita. Hanno così sviluppato le unghie a guisa di zoccoli.

I palchi sono ramificazioni ossee spugnose presenti sulla testa nei daini adulti di sesso maschile. In genere, si sviluppano a partire dal secondo anno di vita e hanno sia scopo difensivo che per attrarre le femmine.

Nella parte superiore sono caratterizzati da una tipica forma 'a pala' che s'innesta dalla stanga. La pala ha punte divergenti e rivolte all'indietro. I maschi in amore possono imbattersi in veri e propri combattimenti tra rivali attraverso l'incrocio dei palchi fino al momento in cui uno dei due contendenti non cede. Durante il periodo dell'accoppiamento i daini maschi emettono un verso detto rutto che ha la funzione del bramito nei cervi per richiamare gli esemplari di sesso femminile e allontanare i rivali. Nel territorio bresciano si sono formati dei discreti branchi nei boschi lungo il percorso del Parco dell'Oglio Nord. Di abitudini crepuscolari per fotografarlo è necessario appostarsi prima che sorga il sole nella piccole radure o nei percorsi erbosi all'interno dei boschi ripariali.

Nelle foto: Il maschio che sorveglia le femmine accovacciate nell'erba e la Femmina con giovane.



STUDIO DI FISIOTERAPIA DOTT. ALESSANDRO TOSONI

Valutazione Fisioterapica Gratuita

Si riceve su appuntamento
Gussago - Via Gili 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 Pincatelli
Trattamento delle alterazioni strutturali e delle algie vertebrali (cervicalgie, lombalgie, scoliosi)
Massoterapia e Linfodrenaggio
Trattamento patologie flebo-linfatiche
Tesi, Elettrostimolazione, Ipnosi, Magnetoterapia
Kinesiotaping e Bendaggi funzionali
Visite Ortopediche su appuntamento

Seguici su Facebook



EDICOLA GATTA GIOVANNI

Via Dante Alighieri, 5a Gussago

**Consegna a domicilio
Si ordinano libri**



di Mattia Invernizzi



aVANTi per...

Il viaggio attraverso la scrittura creativa di Tia



In sul calar del sole, lo furgoncino marciava verso l'umil dimora. Il freddo stagionale limitava le personal uscite fuoriporta. Breve ma intenso come attimo momento allegorico.

Attimo narrativo, un pizzino in prosa, per rappresentare appieno il mio periodo del tepore casalingo che s'appropinqua portando con sé preparativi al lento scorrere del letargo invernale tra i colli e le piane di quel che è la Franciacorta. Poserò la coscienza corporea in detossinazione da un anno vissuto col proprio bello e coi suoi frangenti di depressione vitale. Per quanto mi ritengo "cittadino del mondo", alla storia di accadimenti e voleri altrui, sicuramente non me la sono passata piacevolmente ne tantomeno con buon animo. Mia fortuna è aver instaurato i giusti anticorpi di "pace" interiore, e soprattutto aver residenza nella parte "fortunata" del Globo. La recrudescenza della umana specie però è in opera con la più becera rappresentazione quotidiana d'atto di quest'esser "bipedi spelacchiati".

Stare nel flusso canalizzatore personalmente calibrato non è certo pratica facile con la mole di condizionamenti e deviazioni astrofisiche che sprizzano come comete impazzite. Devia di qua, schiva di là, sprinta di su, scala di giù, e vedi tipo; guarda caso nel frangente turbocapitalista in cui siamo immersi, dopo la "pagana" notte delle zucche ridenti e degli avi trapassati, mi s'ammorba già con la fantomatica "magia" del Santo Natale; per le credenze di tradizione presa credo mio malgrado che solo uno sparuto "carico residuale" abbia colto il significato cardine del tal avvenimento festivo. Nel mio "antro" camerale starò in compagnia dei miei guizzi cerebrali gracianti e vispi folletti sussurranti, mentre tutt'attorno sarà un palcoscenico fra ninnoi e festoni sgargianti e tintinnanti.

...Dlin Dlon... ecco a me giunto i pacchi dal Altrove e Chi Non So! Vedremo come sapranno stupirmi quei birbantelli incrociati chissà dove chissà come.

Augurio, mi vien da fare, di sperdersi nell'etere e riscoprire aspetti sottili della propria esistenza nel marasma che ci abbraccia. Buon quel che vi pare, io me ne vo' a vagheggiare! Salud! As-salamu alaykum!

ARTISTI LOCALI • IDEA REGALO



I Tarocchi dei Gatti

I Tarocchi dei Gatti nascono come omaggio alla grazia, alla bellezza e alla perfezione dei felini. Ogni carta custodisce un significato potente e positivo.

www.parolaillustrata.it
parolaillustrata@gmail.com
 3397834648 - Paola Pezzotta



parolaillustrata



"Sempre connesso, sempre te stesso:
 scopri gli **HIP HOP SMARTWATCH**
 il mix perfetto di stile e tecnologia".
 Il prezzo è smart solo

59
 euro



OTTICA ABENI
 Via Benedetto Croce, 16
 25064 Gussago (BS) **030 2521799**
otticaabeni@libero.it
www.otticaabeni.it



OTTICA ABENI augura a tutti i lettori i migliori Auguri di Buone Feste

Uno psicologo per amico



“Meglio una sana parolaccia anziché.....”



Nel corso delle ultime settimane si sono moltiplicate le manifestazioni di piazza in supporto alla popolazione palestinese vilipesa e massacrata dall'esercito israeliano. Complessivamente le manifestazioni di piazza ed i vari cortei si sono svolti senza disordini o incidenti. Giustamente sono stati condannati episodi di violenza gratuita nei confronti di persone e/o di cose ai quali si sarebbe preferito non assistere. Uno per tutti, quanto accaduto alla stazione Centrale di Milano che è stata oggetto di puro vandalismo oltre che di violenze verso agenti di polizia. Un po' quello che capita in occasione di alcuni matches calcistici nel corso dei quali l'attenzione e gli sforzi sono destinati più a scongiurare episodi di violenza anziché focalizzarsi sulla bellezza del confronto sportivo. Francamente provo un senso di solidarietà e di vicinanza nei riguardi delle forze dell'ordine che si trovano a profondere energie, per non dire "la pelle", davanti a gruppi di scalmanati che scaricano tutta la loro aggressività contro persone che stanno semplicemente svolgendo il proprio lavoro, con rischi e timori gratuiti. Perché la necessità di questa violenza? Per rinforzare la propria posizione politica piuttosto che la propria fede calcistica? E come è possibile associare l'affermazione di un "credo" con l'aggressività che ne scaturisce con gesti e comportamenti deprecabili? Paradossalmente più si utilizza la forza per affermare un valore-un principio più si scredita ciò che si sostiene, o meglio, si distoglie l'attenzione dall'affermazione di quell'idea per focalizzarsi sull'atteggiamento che lo accompagna. Necessità di farsi ascoltare? Bisogno di rimarcare e puntualizzare ciò che si sta dicendo? Emulazione di comportamenti altrui? Necessità di scariche adrenaliniche? Oppure reindirizzamento di pulsioni inesprese? Sintomi di una società repressa e incapace di scaricare la propria rabbia? Sentimento per altro legittimo e "sano" ma comunque da governare come ci viene peraltro insegnato sia da ragazzini quando ci sentivamo dire "meglio che te ne vada a fare una bella corsetta anziché rompere ciò che ti sta intorno". Ebbene, la complessità della società così come tutto ciò che ci ronza e disturba nel nostro quotidiano non ci aiutano di certo a mantenere il self control. Vi è mai capitato di vedere autisti di automobili nel pieno di scene isteriche perché imbottigliati nel traffico? Tanto meglio una "sana parolaccia" piuttosto che il lancio di una transenna di metallo contro vetrine o dipendenti dello Stato anche perché, come si diceva poco sopra, la beffa di questi comportamenti risiede nel fatto che questi atteggiamenti mettono in secondo (se non addirittura in terzo piano) la bontà di cosa si sta sostenendo o le idee per le quali ci si è proattivati.

La complessità della società così come tutto ciò che ci ronza e disturba nel nostro quotidiano non ci aiutano di certo a mantenere il self control

Dott. Gianluca Cominassi

di Cosetta Zamotti



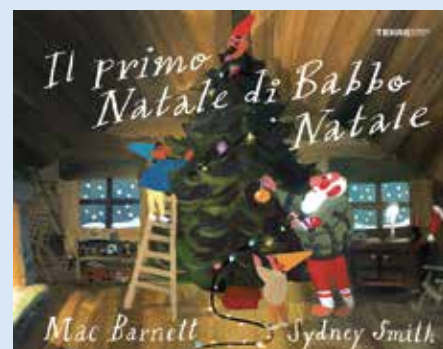
Il primo Natale di Babbo Natale

di Mac Barnett e Sydney Smith, Terre di Mezzo, € 16,00 - Età di lettura: + 5 anni.

Cosa fa Babbo Natale il giorno di Natale?

Niente di speciale in verità: rientra dal suo giro di consegne, riposa un po', ricomincia a lavorare....

I suoi **elfi** sono un po' preoccupati e vogliono assicurarsi che anche lui possa sperimentare la gioia e la magia che offre a tutto il mondo! Così preparano l'**albero**, le **luci colorate**, tante cose buone da mangiare e... i regali! Sarà una giornata così bella che... Babbo Natale vorrà riviverla, anno dopo anno.



Nel bosco, Babbo Natale indicò un bellissimo abete rosso.

“È... grande”, disse un elfo.

“Certo!” rispose Babbo Natale.

“È solo che...”, riprese l'elfo, “credo sia troppo grande per entrare in casa tua”.

“Ma noo! Ci starà.”



ANGOLO della SERRATURA

Sbloccaggio e apertura porte anche blindate
Ricostruzione Chiavi
Consulenza su serramenti
per la sicurezza

ANGOLO della SERRATURA

Via G. Oberdan 19/b - BRESCIA (BS)
info@angolodellaserratura.it
Telefono: 030312692 - Fax: 030 316600

 **ZURICH**

Subagenzia
GUSSAGO - VIA IV NOVEMBRE 29
Tel 030-2520207
di PIETROBONI ROSARIA

Subagenzia
RODONGO SAIANO - VIA CASTELLO 53/B
Tel 030-4810917
di RAFFELLI ROBERTA

Subagenzia
GHEDI - VIA SABOTINO 57
Tel 030-9250388
di ZANETTI MICHELA

Brescia - via Zadei, 49
tel 030 338907
Fax 030 3389819
bs013@agenziazurich.it
info@consulenzeassicurative-bs.com

 **Designer d'interni**
PRODUZIONE
TESSILE

CASAVALENTINA

CASA VALENTINA
Via Ponte Gandovere, 33
25064 Gussago (BS), Italia
Tel. +390302410269 • Fax +390302410269
www.casavalentina.it
info@casavalentina.it

 **Neca**
CENTRO MULTIDISCIPLINARE PER LA TUA SALUTE

Via IV Novembre 93,
Gussago (BS)
+39 3427754279
info@centroneca.it

**Centro Benessere
e Riabilitazione**
CENTRO MULTIDISCIPLINARE NECA

 **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

 **foresti**
distribuzione laterizi

**Materiale edile
distribuzione laterizi**

Via per Ostiano 11 - Pralboino (BS)
info@forestisrl.com
030 9954373



 **Fulgor s.r.l.**
impresa di pulizie

Fulgor srl
Traversa di Via Alcide de Gasperi 7
25060 Collebeato BS
030670 0013 - www.fulgorsrl.eu

MUHÀ®

MADE IN ITALY
Gruppo Motta Srl
Via Luigi Abbiati, 29
25125 Brescia (BS)
030 242 7668
commerciale@gruppomotta.net
www.tuttomuha.com

 **me seco**
Ambiente, Energia, Progresso.

Professionisti a servizio
dell' AMBIENTE

 **800 184 000**

MESECO - smaltimento rifiuti
Via Martino Franchi, 5
25064 Gussago BS

 **BRESCIA
INFORMATICA S.r.l**

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

 **Lpr®
BRAKES**

PRODUTTORE DI SISTEMI FRENANTI
Deposito di Brescia

LPR s.r.l. - Produttore Parti Sistemi Frenanti
Sede Legale - Strada Rivasso, 37 - 29010 Agazzano - Piacenza (Italia)
tel. +39 0523.780511 - fax +39 0523.782528



Ottica Mazzoleni
Il tuo ottico
di fiducia

Via IV Novembre, 108
25064 Gussago (BS)
030 25 63 071
334 13 06 035
gussago@otticamazzoleni.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

**TRATTORIA
«La Campagnola»**

Vieni a trovarci:
Via Mandolossa, 105
Gussago BS
331 4941562
030 3730979
www.trattoriacampagnola.com

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



Vivai Loda

www.vivailoda.it - www.venditaolivi.it

030 2771247 - CELLATICA (Bs)



OFFICINA MECCANICA
CARDONI 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



*Auguri di Buone...
Buonissime Feste!*

