



Periodico del Comune di

Suno

LA PAROLA AL SINDACO

Quando il tendone della Festa dell'Uva Fragola viene smontato il messaggio implicito è che l'estate volge al termine e occorre prepararsi per cambiare le abitudini quotidiane. Per le famiglie con bambini in età scolare sono i giorni dedicati ad acquistare il materiale scolastico e a organizzare l'agenda con orari e trasporti.

Come meglio descritto nella pagina seguente, anche per il prossimo anno scolastico l'Amministrazione Comunale ha istituito dei servizi sociali collegati con il mondo scuola. La nuova proposta si chiama doposcuola, cioè un servizio nei pomeriggi senza lezioni: ci sarà una persona qualificata per assistere i bambini nello studio e in momenti di giochi di gruppo. Oltre alle normali lezioni scolastiche, vorremmo dare una significativa importanza anche ad altri due luoghi legati alla crescita dei bambini, vale a dire alla palestra comunale e alla biblioteca.

In palestra cerchiamo di contenere le tariffe per le Associazioni sportive che vi operano allo scopo di favorire la loro attività e, di conseguenza, per rendere più accessibile la loro offerta sportiva. Alle tradizionali proposte di ginnastica artistica, yoga, g.a.g., in questi ultimi anni si sono aggiunti i gruppi di arti marziali e di ju jitsu. La novità di quest'anno sono la pallavolo per bambini, con l'augurio che ci siano le necessarie iscrizioni per avviare il corso, e lo spinning serale per adulti.

In biblioteca invece, dopo il successo della mostra delle sculture in legno, sono arrivati i nuovi libri acquistati seguendo le proposte delle scuole. Si avvieranno nuovi progetti per avvicinare i bambini alla lettura, accoglieremo le proposte previste

dal progetto Nati per Leggere - al quale il nostro Comune ha appena aderito - e ci saranno dei momenti specifici per ampliare le letture dei ragazzi. Inoltre, chi volesse consultare l'elenco dei libri, può farlo entrando sul sito del Comune nella sezione Istruzione - Biblioteca Comunale e quindi aprendo l'allegato.

Tutto questo nel tentativo di trasmettere ai ragazzi dei contenuti di conoscenze, di rispetto delle regole e di convivenza civile, non come quei gruppi di ragazzi che hanno rovinato il sonno a diversi cittadini con i loro schiamazzi durante qualche notte estiva. Le stesse attività effettuate nel pomeriggio consentono comunque il giusto divertimento, mentre di notte il giusto riposo è necessario a coloro che devono alzarsi presto per recarsi al lavoro. Ci auguriamo che tali episodi non si ripeteranno l'anno prossimo.

Ma in questi mesi d'estate è stato anche realizzato il cosiddetto progetto Voucher. I voucher sono dei biglietti che, consegnati presso un ufficio postale, permetto-

no di ricevere la cifra in denaro scritta sul voucher. Il progetto era rivolto a persone disoccupate o in cassa integrazione. Sono pervenute cinque richieste, due persone hanno poi rinunciato. Era previsto un monte ore totale di trecento ore di lavoro per una cifra di € 3.000. Un piccolo aiuto, economico e psicologico, a tre cittadini sunesi. In queste ore hanno verniciato i corrimani dei ponti sui torrenti del paese, le stanghe dei parcheggi, le fontanelle pubbliche, il corrimano lungo la Meia; hanno imbiancato la cucina della Scuola Materna e alcune aule della Scuola Media.

La foto dello scorso numero riportava le frasi sulle pareti della biblioteca. Questa volta sono ritratti gli istruttori delle specialità sportive: vi aspettano in palestra, bambini, ragazzi, adulti, per svolgere una sana attività sportiva in modo da contribuire ad una positiva ed equilibrata crescita psico-fisica.

*Il Sindaco
Nino Cupia*



SERVIZI PER LA SCUOLA

Per l'anno scolastico 2010/2011

SERVIZIO SCUOLABUS

Iscrizioni presso gli Uffici Comunali. Viene effettuato per tutti i tre ordini di scuola.

La somma complessiva da versare per il servizio scuolabus è di € 50.00 per l'intero anno scolastico.

Tale somma è da versare in un'unica rata entro il 15 dicembre 2010.

SERVIZIO MENSA

Iscrizioni presso gli Uffici Comunali. Viene effettuato per tutti i tre ordini di scuola.

Il costo del buono pasto è rimasto ancora invariato, ovvero € 3.20.

Si ricorda che i buoni mensa devono essere acquistati presso l'Ufficio Postale di Suno.

SERVIZI DI PRE-SCUOLA E DI POST-SCUOLA

SCUOLA	MATTINO	POMERIGGIO
INFANZIA	07.30 - 08.30	16.30 - 18.00 tutti i giorni
PRIMARIA	07.30 - 08.30	16.30 - 18.00 con i rientri pomeridiani di lunedì, mercoledì e giovedì

Sul servizio di pre-scuola e di post-scuola non è previsto il servizio di scuolabus.

Le quote di iscrizione per ogni servizio sono:

- **Per i residenti in Suno**
€ 120.00 per il primo figlio
€ 60.00 per il secondo figlio
€ 30.00 per altri figli
- **Per i non residenti in Suno**
€ 165.00

L'intera quota è da versare con un bollettino postale entro il 20 febbraio 2010.

PROGETTO DOPOSCUOLA

1. dalle ore 13.00 alle ore 14.00 : mensa scolastica, con assistenza ai bambini;
2. dalle ore 14.00 alle ore 16.00 : servizio di "doposcuola", con assistenza per l'esecuzione dei compiti e dello studio scolastico, oltre a giochi liberi e giochi di gruppo guidati;
3. possibilità di estendere la permanenza a scuola con il servizio post scuola, fino alle ore 18.00.
4. Per gli altri dettagli verrà distribuito a scuola il tagliando per l'iscrizione.

BIBLIOTECA COMUNALE

Nuovi acquisti per la biblioteca

Per l'anno scolastico 2010-11 sono confermate le iniziative in biblioteca rivolte agli alunni dei tre ordini scolastici: prime letture guidate per gli under 5; prestiti sistematici e laboratori per i bambini della Scuola Primaria; concorso rivolto agli utenti adulti della biblioteca e agli under 14 iscritti alle scuole di Suno.

I nuovi acquisti della biblioteca sono in catalogazione e saranno fruibili da settembre: si tratta di racconti e romanzi per l'infanzia e l'adolescenza e nuove uscite per adulti.

ORARIO APERTURA BIBLIOTECA:

martedì	10.00 - 12.00
giovedì	14.30 - 16.30
venerdì	14.30 - 16.30
sabato	10.30 - 11.30

Direttore responsabile: Stefano Sacchi

Registrazione presso il Tribunale di Novara con autorizzazione N° 254 del 24 settembre 2007

Questo numero è stato stampato in carta riciclata: nessun albero è stato tagliato.

Tiratura: 1200 copie

**QUESTO NUMERO E' STATO SPEDITO VIA POSTA
ELETTRONICA ANCHE ALLA COMUNITA' DEI SUNESI
A SANTA FE' IN ARGENTINA**

Progetto grafico ed impaginazione: Stefano Cannillo - info@syn-labs.it

CONSIDERAZIONI DELL'OPPOSIZIONE

La voce del gruppo Consiliare di Minoranza

Un periodico comunale dovrebbe essere uno strumento attraverso il quale un Comune rende partecipi i cittadini delle opere svolte e dei progetti in atto, e tanto più ricco di contenuti dovrebbe essere l'articolo di apertura, dove a parlare è nientemeno che il sindaco. A luglio il nostro primo cittadino si è dedicato a un lungo elenco di feste e avvenimenti laici e religiosi che avvengono nel nostro paese. E' già un passo avanti, potremmo dire, perché quanto meno non è stato offensivo nei confronti della minoranza, ma ci ha lasciato ugualmente perplessi, perché il sindaco ha parlato di pellegrinaggi, cresime e altre ricorrenze della parrocchia, partite di calcio, eventi organizzati da associazioni come Acli, Arci, Lupi di Suno, concorsi scolastici, raduni di "vespisti", manifestazioni varie fuori paese, ecc... Ci chiediamo: ma tutto ciò è opera o merito del sindaco e/o dell'amministrazione comunale? Francamente crediamo di no e ci stupiamo che per elencare i risultati ottenuti dalla sua giunta il sindaco sia dovuto arrivare a citare cose in cui lui e il Comune c'entrano poco o niente mostrando poca sensibilità nel mischiare il sacro con il profano. Ma noi che, come il nostro primo cittadino, ci interessiamo a ciò che avviene nel nostro paese, vorremmo usare queste righe per parlare di qualcosa

di più "concreto". Abbiamo apprezzato la decisione del Comune di concedere nuovamente agli agricoltori sunesi il piazzale davanti al cimitero per la pesatura e la raccolta del mais, dopo che la stessa amministrazione comunale, per mesi, aveva sostenuto una volontà contraria, ovvero negare ai nostri contadini, dopo decenni, l'uso di uno spazio pubblico per la raccolta del "malgòn". Noi della minoranza siamo sempre stati dalla parte degli agricoltori sunesi, favorevoli a mantenere l'uso del piazzale per il mais in autunno, e speriamo che il ravvedimento del Comune sia motivato dall'aver compreso il proprio errore, e non dal fatto che l'anno prossimo ci saranno le elezioni. A questo avviso ci auguriamo che i prossimi mesi che ci avvicineranno alla scadenza elettorale siano caratterizzati da un confronto corretto tra maggioranza e minoranza, ma soprattutto che non si ecceda in iniziative autocelebrative e autopromozionali da parte dell'amministrazione comunale di cui, a dire il vero, abbiamo colto alcuni segni negli ultimi tempi. Va bene far conoscere ai cittadini, anche attraverso gli organi di informazione, cosa fa il Comune, ma non bisognerebbe esagerare nella propaganda anche perché la gente difficilmente crede alle favole, soprattutto se ha modo di constatare con

i propri occhi come stanno veramente le cose. Abbiamo letto su un giornale locale il miglioramento e il potenziamento del nostro sito internet comunale: ben venga, iniziativa lodevole, peccato che ci siano voluti quasi cinque anni per arrivare a tanto, dopo che per anni il sito è rimasto inspiegabilmente bloccato e anche ora il rinnovamento è tutt'altro che completato. Un confronto con gli altri siti dei comuni a noi vicini sarebbe poi tristemente impietoso per Suno. Ma tant'è, se ci vogliono cinque anni per fare un sito internet chissà quanti ce ne vorranno per fare opere di ben altro spessore, come il completamento della rete fognaria o la sistemazione dell'entrata del cimitero. Poi ci è capitato anche di vedere bizzarri manifesti in cui si dice che "il Comune è al lavoro per noi", da intendersi come i cittadini. Ci sfugge se il manifesto sia stato scritto o abbia avuto il placet dell'amministrazione comunale, ma permetteteci la domanda: per chi dovrebbe lavorare il Comune di Suno se non per i sunesi? C'erano dei dubbi e serviva un manifesto per fugarli? Lavorare per i cittadini significa anche ascoltare e farsi portavoce dei loro problemi cercando per quanto possibile di risolverli. Molti cittadini hanno ricevuto in questi mesi vere e proprie "bollette pazze" del gas, dove spesso si rendicontavano in-

teri semestri di utenza, con conseguenti elevati importi da pagare. Sappiamo che il sindaco ha segnalato il problema alla Prefettura, ma non sarebbe il caso di intervenire nuovamente e con più decisione valutando anche l'ipotesi di cercare un'altra ditta a cui affidare la bollettazione del servizio? Quel che invece abbiamo notato nell'operato dell'amministrazione è che negli ultimi tempi è diminuito il ricorso a mutui. Dopo 1.500.000 euro di mutui realizzati in 4 anni, forse finalmente la maggioranza ha capito che indebitare così pesantemente il Comune non è la soluzione migliore per far crescere il nostro paese. Vogliamo concludere questo articolo esprimendo la nostra solidarietà agli agricoltori sunesi che hanno subito recentemente gravi atti vandalici che hanno devastato i loro vigneti. L'agricoltura e la vitivinicoltura, da sempre una ricchezza per la nostra comunità e per l'economia di Suno, sono un patrimonio che va difeso e va valorizzato, assieme al basilare principio che bisogna avere rispetto delle cose e delle proprietà altrui. Sono insegnamenti che vanno ripetuti ai nostri giovani, per far sì che gesti beceri del genere non si ripetano più, come non si verificano una volta, quando si era tutti più poveri, ma c'era più rispetto ed educazione.

DOTT. SERGIO FRANCONI

Intervista ad un membro del consiglio di amministrazione del C.I.S.S.

Il dottor Sergio Francioni è attualmente responsabile della Divisione di Medicina dell'ospedale di Arona e quasi prossimo alla pensione. Occupa questa posizione dal 2009, dopo molti anni trascorsi presso l'ospedale di Borgomanero. Nel febbraio di quest'anno è entrato a far parte del Consiglio d'Amministrazione del Consorzio per i Servizi Socio - Assistenziali di Borgomanero.

Perché ha accettato questo nuovo ruolo ?

Ho accettato questo incarico, in quanto considero il Ciss un'organizzazione molto importante per i servizi socio-assistenziali nella nostra zona e, partecipando ai Consigli d'amministrazione, comincio a conoscerlo meglio, nei vari settori sociali in cui opera.

Cosa ha potuto fare in questi primi mesi ?

In questi mesi ho partecipato alle riunioni del consiglio d'amministrazione con cadenza settimanale, il che costituisce un impegno abbastanza gravoso. Questo mi ha permesso di conoscere la situazione delle persone in difficoltà, dai disabili agli anziani ai portatori di handicap mentali. Penso che, una volta completata la conoscenza di queste problematiche cer-

cherò di contribuire al miglioramento delle condizioni di vita delle persone bisognose.

Come funziona il consiglio d'amministrazione ?

Il consiglio è composto dal presidente e da quattro consiglieri e io sono uno di questi quattro; inoltre, ci possiamo avvalere della collaborazione della dott.ssa Claudia Frascoia, direttore del Ciss, che ci presenta le situazioni problematiche e gli interventi necessari. In questi primi mesi ho potuto prendere conoscenza della situazione complessiva della nostra zona e siamo riusciti ad intervenire e a risolvere alcuni casi familiari specifici. Abbiamo anche istituito una borsa lavoro, che consiste in un bando per persone in difficoltà, come adulti in cassa integrazione o disoccupati oppure studenti, per lavori occasionali o comunque temporanei.

In cosa consiste l'intervento a Suno del Ciss ?

L'assistente sociale è presente tutti i mercoledì mattina per ricevere le persone e per fornire informazioni e aiuto per la compilazione di documenti, oltre alla disponibilità per colloqui a domicilio. Inoltre stiamo seguendo due adulti, un minore e un nucleo familiare. Forniamo assistenza domi-

ciliare a sette anziani e in alcuni casi anche le pulizie domestiche.

Cosa pensate di fare a breve scadenza ?

Dopo aver portato a termine il periodo di conoscenza della situazione generale, in prospettiva vorremmo fare delle riunioni di zona (Borgomanero città, paesi a sud e a nord di Borgomanero) per approfondire i problemi socio - economici delle varie zone, con lo scopo di verificare la situazione effettiva ed intervenire con progetti concreti. Sono inoltre in programma delle convenzioni con delle cooperative allo scopo di migliorare e di ampliare l'assistenza ai disabili e alle persone diversabili.

Si sta parlando molto dei tagli della Regione sul vostro bilancio: quali potrebbero essere le conseguenze ?

Si rischia sicuramente di compromettere la quantità, la qualità e la continuità dei servizi erogati ai cittadini; col pericolo di avere pesanti ricadute sui servizi esternalizzati con inevitabili perdite di lavoro. Si renderà necessaria l'istituzione di liste d'attesa per l'accesso agli interventi, con sospensione di alcuni di essi e potrebbe esserci un disavanzo nel bilancio 2010, visto che la proposta di tagli sarebbe attuata ad oltre la metà dell'anno finanziario, tagli che sarebbero stimati a circa 150 mila euro, sommati ai contributi una tantum o finalizzati, erogati dalla Regione nel corso del 2009. Tutto questo in contrasto con la legge del 2004, secondo la quale le risorse devono essere almeno pari a quelle dell'anno precedente, incrementate del tasso d'inflazione programmato.

L'ANGOLO DELL'IRONIA

NOTIZIARIO DELLA REGIONE PIEMONTE



Notizie dal CISS Viaggiare Informati: quest'anno, grazie alle partenze intelligenti, tagliate le code del 30%.

LA “PREJA DA SCALAVÈ”

Ricerca storica sul masso erratico tra le colline del nostro paese

Nella zona a sud-est del territorio comunale, lungo la strada interna della vigna che da Suno porta a Mezzomerico, appena prima di attraversare il confine tra i due paesi limitrofi, a poche decine di metri dall'asfalto si trova il “monumento” più antico di Suno e certamente il più misterioso. Si tratta di un monolito di serpentino dalla forma arrotondata e vagamente conica di circa 4 metri di base per 5 di altezza, depositato dalle glaciazioni dell'era Neozoica o Quaternaria.

La qualità del masso, inadatto ad esser utilizzato come materiale da costruzione, e la sua posizione periferica rispetto agli insediamenti umani, hanno consentito all'ambiente che lo ospita di mantenere intatte le stesse caratteristiche nel corso del tempo: è un'area boscosa e collinare, solcata da un ruscello ricco d'acqua, il rio Motto Zufolone, nel letto del quale si erge il masso. Non è l'unico nella zona: altri simili sono testimoniati infatti sui territori di Gattico, Revislate, Varallo Pombia e Borgoticino, ma certamente il suo nome è il più suggestivo e ricco di significati antropologici; in dialetto suona “preja da scalavè”, che può essere reso in italiano, con le approssimazioni del caso, come “pietra dello sfregamento”.

Nelle società primitive la

pietra aveva un significato religioso, a cominciare dalle rocce montuose, che si innalzavano possenti verso il cielo, dimora del divino, fino a formare la “montagna sacra”. Altre pietre assumevano poi valenze particolari, a seconda della forma, del colore e della ubicazione, e tra queste le più interessanti sono quelle della fertilità. Strofinarsi contro questi massi o scivolare sopra di essi era di buon auspicio per le donne sterili ed un aiuto al parto per quelle gravide.

Il masso erratico presente sul territorio di Suno è appunto una di queste pietre dello sfregamento o “da scalavè”, come dicono gli abitanti del posto, che dell'antichissimo rito della fertilità ha conservato solo il nome.

Nel parco dei comuni in Valcamonica una roccia della fertilità presenta ancora la caratteristica levigatura di uno scivolo naturale percorso per anni dalle ragazze comuni. Visitare oggi la “preja da scalavè”, vista la primitiva tipologia del sito, consente di rivivere quella atmosfera di mistero e di ritualità pagana che la società industriale ha ormai cancellato dai nostri territori e nello stesso tempo di riannodare le fila con un passato che, ancorché remoto, è parte integrante della cultura e della civiltà attuali.

*Ricerca storica condotta dal
prof. Riccardo Brigatti*



NOI VOLONTARI

Non siamo angeli non siamo eroi
Ma siamo figli di questo mondo.

Vi son stati ci siamo ci saranno.
Viva la gente comune che speranza crede
Nel donare amore verso di noi.

Non mai ci saranno né vinti né vincitori
Ma collaborazione nel mondo di tutti noi volontari.
Non vi son colori alla nostra bandiera
Ma amore e pace a coloro che aiuto e bisogno hanno.

Non siamo angeli non siamo eroi
Ma siamo figli di questo mondo.

Che il simbolo di noi volontari
Sia il mondo nel cuore e nell'amore
Verso coloro che chiedere fanno.

Che i figli tuoi e i figli dei tuoi figli
Donino amore e aiuto come noi facciamo.

Che il fiume dell'amore non si fermi mai.

*Composta dal signor Mario Chiazolla,
membro del Gruppo Volontario Sunese*

AMBROSIA ARTEMISIIFOLIA

Pianta infestante può provocare danni a salute ed agricoltura

L'ambrosia è un arbusto proveniente dall'America del Nord che si è diffuso nella nostra provincia negli ultimi anni e si sta propagando a un ritmo vertiginoso su una parte sempre più vasta del territorio comunale. La zona più colpita è quella della frazione Baraggia, ma ultimamente il fenomeno

meno si è sviluppato in altre aree principalmente ubicate a ovest del paese.

Questa pianta infestante, che fiorisce tra agosto e settembre, produce dei fiori gialli e una grande quantità di polline, basti pensare che ogni stelo può produrre più di 10.000 semi.

Oltre a provocare seri danni

alla produzione agricola, è particolarmente dannosa per la salute pubblica in quanto il suo polline può provocare nei soggetti sensibili manifestazioni allergiche respiratorie molto gravi.

Al fine di limitare e possibilmente fermare la diffusione di questa pericolosa specie vegetale è necessario adottare una serie di provvedimenti che la nostra Amministrazione ha predisposto attraverso una apposita ordinanza. In particolare è necessario che tutti i proprietari e/o conduttori di fondi, in particolare quelli incolti o confinanti con cigli stradali vigilino sull'eventuale presenza di ambrosia e, in caso positivo, provvedano ad eseguire periodici interventi di manutenzione e pulizia che prevedono almeno tre sfalci annuali da eseguire il primo nella terza decade di giugno, il secondo nella terza decade di luglio e il terzo nella seconda decade di agosto, in ogni caso prima della fioritura della pianta. In alternativa agli sfalci è possibile utilizzare altri metodi che prevedono, ove possibile, l'estirpo delle piante o l'utilizzo di diserbanti con erbicidi autorizzati. Nel caso in cui la pianta infestante sia presente in notevole quantità nei campi dove vengono coltivati particolari prodotti (es. la soia), la cui maturazione avviene dopo la fioritura dell'ambrosia, è necessario che nella successiva annata



agricola il fondo non venga coltivato, onde evitare che la pianta infestante si propaghi ulteriormente e si possa così provvedere ai trattamenti del caso.

Per coloro che non si attengono a queste disposizioni sono previste delle sanzioni amministrative che vanno da 50 a 500 euro a seconda della dimensione del fondo.

E' comunque fondamentale che tutti i Sunesi si sentano responsabili della tutela e della salvaguardia del nostro territorio e collaborino con l'amministrazione affinché le nuove problematiche in campo ambientale vengano adeguatamente affrontate, soprattutto se queste riguardano la salute di tutti i cittadini.

Per maggiori informazioni su "Flavescenza dorata" e "Ambrosia artemisiifolia" è possibile consultare i siti Internet appositi digitando il nome dell'argomento che interessa.

FLAVESCENZA DORATA DELLA VITE

A rischio i vigneti sunesi

Si è registrato nel corrente anno un notevole aumento dei casi di flavescenza dorata in tutti i vigneti del territorio comunale. E' stato stimato che con questa dinamica di sviluppo della malattia tra una decina d'anni la produzione di uva sarà praticamente azzerata.

Molti viticoltori hanno finora sottovalutato la gravità del problema, non effettuando i trattamenti obbligatori per legge.

Per evitare che la situazione degeneri e diventi incontrollabile si invitano i viticoltori ad adottare i seguenti provvedimenti:

1. Estirpare la pianta malata (anche se la malattia riguarda pochi tralci);
2. Effettuare sempre i trattamenti obbligatori nelle date indicate (se effettuati in altri periodi i trattamenti sono inutili).
3. Non lasciare il vigneto incolto. Se si decide di non coltivare più la vigna, estirpare tutte le piante.

E' bene ricordare che le disposizioni citate riguardano anche le cosiddette "toppie" che molti hanno vicino alla propria abitazione.

Gli Assessorati all'agricoltura della Provincia e della Regione sono al corrente della situazione e tramite i loro ispettori stanno effettuando i controlli del caso ed eventualmente adottare provvedimenti sanzionatori. Facciamo in modo che TUTTI seguano queste semplici regole.

Non permettiamo che, per colpa di pochi, venga compromessa un'attività che è sempre stata una tradizione del nostro paese.

YOGA A SUNO

Intervista ad Alberta "Anandi" Avincola, insegnante di Yoga

Come si è avvicinata alla disciplina dello yoga?

Tanti anni fa, durante un periodo di grande crisi personale, ho iniziato ad interessarmi allo yoga, all'inizio studiando privatamente alcuni libri che trattavano l'argomento. In seguito, essendomi appassionata alla disciplina, ho deciso di approfondire e di fare della mia passione il mio lavoro.

Qual è stata la sua formazione specifica?

Ho frequentato la Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga di Claudio Conte della durata di quattro anni, ottenendo il diploma di abilitazione all'insegnamento. Poi ho seguito i seminari di Gabriella Cella, Patrick Tomatis e Willy van Lysebeth (psicoterapeuta e formatore di insegnanti yoga).

Da quanti anni insegna yoga a Suno?

Dopo aver avuto esperienze di insegnamento anche a Gozzano, quindici anni fa ho tenuto il mio primo corso a Suno nei locali della scuola della Baraggia. Là in frazione io e i miei allievi avevamo formato un gruppo molto unito, tanto che oggi a distanza di anni alcuni di essi seguono ancora le mie lezioni e una signora è persino diventata insegnante di yoga a sua volta.

Come sono strutturate le sue lezioni?

Il lunedì di norma si fa una prima mezz'ora di lezione sulla filosofia yoga e poi un'ora di pratica che consiste nello svolgimento di esercizi fisici chiamati asana e pranayama: essi sono personalizzati a seconda delle capacità fisiche e delle esigenze del singolo individuo. Gli altri giorni della settimana invece sono dedicati esclusivamente alla pratica.

Quali sono i benefici delle asana e dei pranayama a livello fisico?

Gli asana, ovvero le posture utilizzate in alcune forme di yoga (in particolare nello hatha yoga), portano beneficio alla colonna vertebrale, potenziano l'apparato muscolare e gli organi interni. I pranayama insegnano a respirare bene e a potenziare la propria energia, oltre che a ossigenare adeguatamente il cervello. Queste tecniche

sono utili anche per il rilassamento contro lo stress, l'ansia e la depressione.

Quando iniziano i corsi?

La prima parte del corso inizia tra settembre e ottobre e prosegue fino a gennaio: un lasso di tempo utile per l'ambientamento dei neofiti e per il ripasso degli altri allievi. Da marzo a inizio giugno si inizia a praticare lo yoga attraverso gli asana in maniera costante.

ORARI DEL CORSO DI YOGA

	Mattina	Sera
Lunedì		20.30 - 22.30
Martedì	9.30 - 11.00	
Giovedì	9.30 - 11.00	21.15 - 22.30

Il lunedì dalle 20.30 alle 21 PARLIAMO DI YOGA (una chiacchierata fra amici riguardo questa disciplina e soprattutto in quale modo essa può sostenerci ed aiutarci nella vita quotidiana). Dalle 21.00 alle 22.30 PRATICA DELLO YOGA.

Il giovedì dalle 21.15 alle 22.30 PRATICA DELLO YOGA.



BANDA FILARMONICA G. PUCCINI

Inizio ottobre riprendono i corsi di strumento: flauto, clarinetto, tromba, batteria, saxofono e altri strumenti da scegliere.

Ai corsi si accettano anche NUOVE iscrizioni.

Sabato 11 settembre gita ad Albissola. Partenza ore 6.30 da Piazza Ferrarin (ex - peso).
Domenica 21 novembre Santa Cecilia. Festa dei Musicisti con pranzo.

PARROCCHIA DI SUNO

Domenica 31 ottobre ore 10:30
 S. Messa e Processione con la Madonna Addolorata.

APAN

Serate presso l'Osservatorio Astronomico: il primo e il terzo mercoledì di ogni mese conferenze, proiezioni e osservazioni al telescopio.

CIRCOLO ARCI DI SUNO

Ven 24 settembre ore 21.00
presso ARCI **Chiacchierata del Venerdì:**
 In occasione dei festeggiamenti per il :
150° Anniversario Dell' Unità D' Italia
"Una cavalcata tra Garibaldi e garibaldini novaresi" dalla spedizione dei Mille a Moscatelli
 con **Prof. Angelo Vecchi**
 Insegnante di Liceo e ricercatore storico

Sab 16 ottobre ore 12.30
presso ARCI **"Lepre in Salmi"**
 ad opera dello Chef
Francesco Fallarini detto "Francasssch"

Ven 22 ottobre ore 21.00
presso ARCI **Chiacchierata del Venerdì:**
"L'Inquinamento Atmosferico"
 L'importanza della qualità dell'aria - Ricadute sulla salute
 con **Ing. Claudio Ardizio** - Libero Professionista

Ven 19 novembre ore 21.00
presso ARCI **Chiacchierata del Venerdì:**
"Il pensiero di Martin Heidegger (1889-1976)"
 Un pensatore tedesco del Novecento che ha espresso con la sua filosofia la fragilità esistenziale dell'uomo, e ha colto l'essenza della civiltà tecnologica che ha smarrito il vero senso dell'Essere
 con **Prof. Alperto Temporelli**
 Dottore in filosofia e insegnante

Dom 12 dicembre dalle ore 09.00
presso Chiesa SS Trinità, Piazza XIV Dicembre, ARCI **Commemorazione ai Caduti del 14 Dicembre**
 SS Messa - Commemorazione lapide c/o Municipio - Visita e deposizione fiori ai cippi sunesi
 Proiezione del Filmato "Resistenza" presso Circolo Arci
 Pranzo Al Circolo Arci

Gio 6 gennaio dalle ore 15.30
presso ARCI **La Befana dei bambini**
 Giochi, balli, esibizioni per festeggiare la ricorrenza dei bambini. Con animatrice qualificata

GINNASTICA A SUNO**JU JITSU**

I corsi si tengono nella palestra comunale nei giorni di:

mercoledì dalle 17,30 alle 18,30

sabato dalle 15,00 alle 16,00

e sono dedicati ai bambini e ragazzi dai 7 ai 14 anni.

L'istruttore è Claudio Bolchini, per informazioni 347 4195651.

PALLAVOLO

Vi aspettiamo Martedì 28 Settembre 2010 al Palazzetto di Suno per iniziare l'avviamento al nuovo anno agonistico della Pallavolo. I corsi, rivolti agli studenti delle Scuole Primaria e Secondaria di primo grado di Suno e dei paesi limitrofi, si terranno:

Martedì e al Venerdì

dalle ore 16.30 alle ore 17.30 e dalle ore 17.30 alle ore 18.30.

L'allenatore Gatti Giuseppe riceverà tutte le Vostre adesioni direttamente in palestra. Per informazioni e iscrizioni 346.8011808

ASD GINNASTICA 2000

L'Associazione Sportiva Ginnastica 2000 propone da anni corsi di ginnastica artistica e ritmica per bambini e bambine a partire dai 4 anni.

I corsi, tenuti dalla prof.ssa Michela Guglielmetti e dalla prof.ssa Luciana Del Grande con la collaborazione di altre insegnanti laureate in scienze motorie, saranno:

venerdì dalle 15,00 alle 16,30 nella palestra comunale di Suno.

I ginnasti partecipano ad incontri intersocietari ed ai saggi di Natale e di fine anno. Nel corso degli anni alcune ginnaste del corso di Suno hanno intensificato la loro attività di ginnastica artistica arrivando a partecipare a gare regionali e nazionali della Federazione Ginnastica d'Italia con la A.S.D. Ginnastica 2000.

CORSI DI GINNASTICA

Presso la palestra comunale di Suno

Da lunedì 6 settembre 2010

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17.30 18.30		G.A.G.			G.A.G.
18.30 19.30	G.A.G.		Aerobox		
19.00 20.00				Step	
19.30 20.30			G.A.G.		
20.00 21.00	G.A.G.			G.A.G.	