



Elisa Mazzonzelli, campionessa svizzera 2011
ginnastica attrezistica categoria donne

Cari amici
della SFG Bellinzona,
care Sostenitrici,
cari Sostenitori,



il 2011 è passato, ma non posso dimenticare le emozioni vissute nel corso dei festeggiamenti del nostro 150° di fondazione. Nel corso di questo ultimo anno, tutto quello che era solo sulla carta ha preso forma e si

è animato diventando una piacevole realtà che ha visto collaboratori, amici, sponsor, sostenitori, ginnasti, piloti di jet, militari, cuochi, albergatori e molti altri a dare il meglio per la nostra amata Società Federale di ginnastica.

GRAZIE ancora di cuore a tutte/i voi !

Il 2012 ginnico sarà, a livello di eventi organizzati, un anno tranquillo, mentre nelle palestre si potrà lavorare a pieno regime grazie all'impegno

di tutte le monitrici e monitori che regolarmente si mettono a disposizione con passione per garantire lo svolgimento della nostra attività. Auguri quindi a tutti gli atleti per le imminenti gare che dovranno affrontare nel corso dei prossimi mesi.

Nell'attesa d'incontrarvi numerosi nel corso delle prossime manifestazioni in calendario, vi saluto cordialmente e vi ringrazio per la passione e per il prezioso sostegno che ci date.

Il presidente: **Andrea Caprara**

Dedicato al personale ombra



2011 ANNO DEI FESTEGGIAMENTI SFGB E ANNO DEL VOLONTARIATO EUROPEO

Nell'anno 2011 la nostra mitica società ha festeggiato il suo 150esimo compleanno. Per l'occasione si è impegnata ad organizzare diversi eventi di caratura regionale, nazionale ed anche internazionale. Per poter far fronte all'organizzazione delle varie manifestazioni si è dovuto richiedere il prezioso contributo di numerose persone. Come sempre, tutti gli amici della SFGB si sono messi a

disposizione valorizzando al meglio il volontariato. In totale hanno collaborato durante tutto l'anno ben 216 persone a partire dai 4 anni fino ai 70 anni, sia di sesso femminile che maschile, per un totale di 5'407 ore lavorate. In questo totale non sono state quantificate le ore investite da parte del comitato ad hoc che, per ben 3 anni e con 13 collaboratori, ha lavorato assiduamente sotto la conduzione del presidente gladiatore Roberto Ballina.

Concludendo, questi festeggiamenti sono stati

possibili solo grazie alla volontà/disponibilità di tutte/i le/i care/i amici della SFGB che hanno dimostrato impegno, attaccamento e passione nei confronti della nostra Società a puro titolo di volontariato.

Grazie a tutte/i di cuore.

Responsabile reclutamento
e gestione collaboratori

Christian Tilotta

 **Basilese**
Assicurazioni

RAIFFEISEN

Banca Raiffeisen Bellinzonese

Via G. Jauch 1 - 6501 Bellinzona

di Roberto Ballina

Quasi un anno fa, la Società federale di ginnastica di Bellinzona iniziava i festeggiamenti per l'importante traguardo delle 150 primavere.

Proprio per festeggiare questo compleanno assieme alla popolazione di Bellinzona e del cantone Ticino, si è pensato di proporre un programma ginnico diversificato, oltre che alla pubblicazione di un libro – “Il suono della neve” - scritto da Andrea Fazioli. Si è spaziato da manifestazioni di carattere competitivo, quali i campionati svizzeri di ginnastica artistica e le finali di quelli di attrezzistica femminili, a manifestazioni spettacolo che hanno visto la partecipazione di atleti internazionali

come il Best of Gym. In seguito si è continuato con l'AG dell'ACTG, concludendo in bellezza con la cena di gala del 150° svoltasi nella nostra sede sociale. Il tutto si è rivelato un enorme successo sia dal punto di vista di affluenza di pubblico, sia da quello dell'infortunistica, che da quello del fair-play nello sport. Ancora una volta, e come sempre fino ad ora nella storia della SFG di Bellinzona, i vari collaboratori capitanati da un solido e rodato comitato, hanno risposto presente all'aiuto richiesto. Da non dimenticare pure l'importantissimo aiuto finanziario di tutti i nostri sponsor. Nulla, o molto poco, sarebbe stato possibile se non grazie a queste importanti collaborazioni.

Un grazie quindi a tutti quelli che attivamente

hanno permesso a questa vecchia signora di poter festeggiare questo traguardo iniziando così con vigore ed energia la nuova era ginnica per i “prossimi 150”.

Per il sottoscritto è stata un'esperienza unica nel suo genere che scolpirà ricordi indelebili anche grazie alle numerose persone conosciute ed alle amicizie che si sono rinforzate durante tutto il tempo dei festeggiamenti. Spero inoltre che si riesca a dare un seguito a quanto iniziato (Best of Gym), proponendo ad intervalli regolari accattivanti spettacoli di carattere ginnico.

Il CO si conghederà ufficialmente con la prossima AG della SFG dove sarà presentato anche il bilancio finanziario dell'anno del 150°.



Comitato di organizzazione e comitato direttivo della SFG che hanno fatto vivere agli amici della ginnastica e alla popolazione di Bellinzona giornate emozionanti e spettacolari.

TIMCAL

GRAPHITE & CARBON

Campioni mondiali nella produzione di grafite

Bodio (TI)

tecnica
ponteggi **pobo**

POBO SA
via Quadri 10 • 6572 Quartino

STUDIO D'INGEGNERIA

**TECNO
PROGETTI SA**

Via Monda 2, CH - 6528 Camorino
Tel: +41 (0)91 850 15 20, Fax: +41 (0)91 850 15 39
e-mail: info@tecnoprogetti.ch
Web: www.tecnoprogetti.ch

**impresa
pittura** d'Agroza Caminè
Tinteggi interno—esterno e verniciature

6532 Castione
Natel: +41 79 651 21 37

Sostenitore

Allianz

Agenzia generale Dewis Piccinali
Piazza del Sole, 6500 Bellinzona
Tel. 058 357 19 19, Fax 058 357 19 20
www.allianz-suisse.ch/dewis.piccinali

www.regazzi.ch

FORZA! REGAZZI!

REGAZZI CH-6596 Gordola



ALPIQ

- Impianti elettrici
- Centrali telefoniche
- Sistemi d'automazione
- Officina quadri elettrici
- Impianti di riscaldamento
- Impianti di ventilazione
- Impianti di climatizzazione
- Impianti sanitari

T. 058/2610000 info.ait.ticino@alpiq.com
F. 058/2610001 www.alpiq-intec.ch

Bellinzona

Alpiq InTec Ticino SA
Via San Gottardo 17c
6500 Bellinzona

Bodio

Alpiq InTec Ticino SA
Strada Industriale
6743 Bodio

Locarno

Alpiq InTec Ticino SA
Via Varenna 81
6600 Locarno

Lugano

Alpiq InTec Ticino SA
Via Monte Brè 8
6900 Lugano

Mendrisio

Alpiq InTec Ticino SA
Via Penate 7
6850 Mendrisio

Rivera

Alpiq InTec Ticino SA
Via Cantonale
6802 Rivera



- olio combustibile extra leggero
- olio diesel
- olio motore
- carboni
- revisione cisterne

Ufficio e deposito: **6595 RIAZZINO**

Tel. 091 859 17 41
Fax 091 859 17 40



**CASELLA POSTALE
CH - 6501 BELLINZONA
VIALE STAZIONE 32
TEL. 091 825 43 51
FAX 091 826 16 37**

MEMBRO SSIC

A+C

**IMPRESA GENERALE
ANTONINI + GHIDDI**

Stagione 2011

di Claudia Cassina, CT



Cari amici
della ginnastica,

il particolare anno dell'anniversario del 150° è stato senza nessun indugio coronato da innumerevoli risultati positivi che con mia buona soddisfazione proseguono il trend positivo che possiamo osservare ormai da qualche anno.

Sono convinta che questi risultati che si confermano nel tempo siano frutto di due importanti fattori:

- da un lato possiamo sempre contare su numerosi ginnasti che dimostrano grande volontà, spirito di sacrificio e innata passione. Questo può esser sicuramente motivo di orgoglio per tutti noi;
- dall'altro lato per creare l'ideale contesto per permettere l'esprimersi di queste capacità viene eseguito un ottimo e solido lavoro a tutti i livelli, a partire dalla base con i più piccolini, fino ai più alti livelli competitivi.

La nostra società ha la fortuna di contare su diverse persone che vantano una lunga esperienza nel mondo della ginnastica. Il loro lavoro e la loro disponibilità rimangono sicuramente uno degli ingredienti fondamentali della nostra ricetta vincente. Non si può che lodare tutte queste persone che con grande entusiasmo si mettono a disposizione sia per introdurre i più piccini alla ginnastica sia per preparare i più esperti alle più importanti competizioni, senza dimenticare tutti quelli che permettono a parecchi soci di semplicemente praticare delle attività fisiche con il primario scopo del sano divertimento in movimento.

Fondamentale da questo punto di vista rimane la formazione di tutti i monitori e le persone legate alla crescita dei giovani. La nostra società ha sempre dato la necessaria rilevanza a questo aspetto, ritenendo questo un pilastro fondamentale per la crescita durevole dei giovani.

Desidererei approfittare dello spazio concesso mi per elencarvi i risultati di rilievo ottenuti dal SFG Bellinzona nel 2011. Senza dubbio il più importante è stato ottenuto da Elisa Mazzoncelli che lo scorso mese di novembre si è laureata Campio-

nessa Svizzera individuale di ginnastica attrezistica nella categoria donne.

Nel 2011 a livello svizzero altre 4 ginnaste sono riuscite ad ottenere una medaglia:

- Nicole Guerreiro ha ottenuto il terzo rango alle Giornate Svizzere dei Test di Gymnastique nella massima categoria (Test 7) e il secondo rango ai Campionati Svizzeri di ginnastica a due nel corso del mese di settembre a Mendrisio nella categoria G2 con piccolo attrezzo in copia con la sorella Stephanie.
- Gaia Nesurini ha ottenuto il terzo rango ai Campionati Svizzeri assoluti di ginnastica artistica a squadre in LNA gareggiando con la squadra Ticino e il terzo rango ai Campionati Svizzeri giovanili di ginnastica artistica a squadre nella categoria 4 gareggiando con la squadra Ticino.
- Caterina Cereghetti ha ottenuto il terzo rango Campionati Svizzeri individuali giovanili nella categoria P2.

In conclusione auguro a tutti i ginnasti e a tutti i monitori di ottenere molte soddisfazioni anche durante la stagione in corso.

CAMPIONI TICINESI 2011

- Nicole Guerreiro nella categoria 7 dei Test di Gymnastique
- Anastasia Conti nella categoria introduzione 5-6 anni di ginnastica artistica
- Caterina Cereghetti nella categoria P2 di ginnastica artistica
- Sara Juriatti nella categoria 7 di ginnastica attrezistica individuale
- Elisa Mazzoncelli nella categoria donne di ginnastica attrezistica individuale
- Olivier Trussardi nella categoria 6 di ginnastica attrezistica individuale
- La squadra femminile nella categoria superiore di ginnastica attrezistica a squadre
- La squadra maschile nella categoria superiore di ginnastica attrezistica a squadre
- 10 anni di monitrice: Filomena Coco
- Ginnasti riconfermati nei quadri nazionali: Nicolò Cavallero, Gaia Nesurini e Caterina Cereghetti

LE NOSTRE ATTIVITÀ

Per maggiori dettagli e orari vedi www.sfgbellinzona.ch

Attrezzistica / artistica

- Gentitore e bambino (3-6 anni)
- Base (3-6 anni)
- Attrezistica (7-14 anni)
- Artistica (5-11 anni)
- Attivi/e (>14 anni)

Ritmica

- Alunne C (6-7 anni)
- Alunne 1 (8-10 anni)
- Alunne 2 (11-14 anni)
- Alunne test (7-14 anni)
- Attive test (>14 anni)
- Attive (>14 anni)

Donne

Uomini

Inoltre:

Step & dance

Responsabile: Sabina Valsangiacomo

- Adulti
danza jazz-moderna, step classico, step mix, step dance e body tonic, aerobica classica, aerobic dance
- Zamba fitness
- Ragazzi (12-16 anni)
hip hop
- Bambini (4-11 anni)
Hip hop, danza jazz-moderna





best o



of gym



evolve

Per la gestione integrata
della costruzione,
dell'ambiente e del territorio

ing. Flavio Petraglio
e collaboratori

Piazza Indipendenza 7
CP 2719
CH-6501 Bellinzona
Tel. +41 (0)91 820 05 90
Fax +41 (0)91 820 05 99
info@evolve-sa.ch
www.evolve-sa.ch

variante

comunicazione visiva

bellinzona . telefono 091 821 11 00 . www.variante.ch



ELIA COLOMBI SA

LIBRERIA - CARTOLERIA
TIPOGRAFIA - LEGATORIA
AGENZIA GIORNALI
MOBILI E MACCHINE PER L'UFFICIO
ARREDAMENTI - ORGANIZZAZIONI

Via Dogana 3 | 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 28 92 | Fax 091 825 66 39 | colombi.elia@bluemail.ch



6500 BELLINZONA TEL. 091 825 36 36

pubbliprint

serigrafia

Pini Alain
Via Pobbia 30
6514 Sementina

Tel. 078 627 37 13
Tel. 091 857 23 32
Fax 091 945 04 61
pubbliprint@ticino.com

ROSSI VIAGGI

ROSSI VIAGGI SA **CH- 6596 GORDOLA**
Telefono **+41 (0) 91/745 17 75**
Fax **+41 (0) 91/745 10 48**
www.rossiviaggi.ch **info@rossiviaggi.ch**

Bus da 16
a 78 posti



LIFE COACH PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA - COUSSELING PSICOANALITICO - TERAPIE NATURALI



**Centro
d'aiuto alla persona**

Riceve su appuntamento - Tel. 078 908 30 06
Via Industrie 16 - Stabile Forbo - 6512 Giubiasco

IL CENTRO D'AUTO ALLA PERSONA è un servizio volto alle persone che sentono il bisogno di essere accompagnate verso la risoluzione di un disagio psicofisico momentaneo o persistente.

Cos'è la PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA (PNL)?

La Programmazione Neuro-Linguistica, insieme ad un metodo pratico per sentirsi bene, risolvere dubbi, ansie, fobie, invidia e gestire gli obiettivi, incrementare l'autostima, modificare comportamenti inconsueti, è stata con successo anche nelle relazioni. Offre variate tecniche per raggiungere velocemente risultati benefici e positivi, si lavora principalmente sul "qui e ora", dando secondaria importanza ai contenuti e al trascorso di una persona. La PNL è stata definita la psicologia del successo perché porta proprio al successo in un campo, e ne "scolpisce" la struttura per poi ingegnerizzare e replicarla, basata sugli schemi mentali radicati in una persona, ingegnerizzandola per poi replicarli.

Cosa significa essere indipendente emotivamente?

Significa essere sereni e felici per nessuna ragione in particolare. Significa gestire le proprie giornate, non dipendere dall'umore del compagno, del capofila o dell'amica. Significa saper essere grati e sentirsi MILIONARI. COME?

TERAPIE NATURALI: Durante la terapia potremo essere molto sereni se usiamo come:

Immagine di gestione i tuoi stati emotivi, il tuo umore, l'immagine degli altri e vivere sereni per nessuna ragione in particolare.

Quali sono le basi scientifiche di questo metodo?

La neuroscienze e le scienze cognitive ti spiegano che la mente registra associazioni di idee, pensieri ed eventi. Noi possiamo sfruttare questo nostro modo di creare pensieri sinistri: possiamo generare nuove abitudini, nuovi modi di relazionarsi, di lavorare proprio partendo dal collegamento causale nel cervello. Da lì modifichiamo l'accettazione e creiamo un'altra realtà.

Come si paragona la PNL alla psicologia?

La PNL si basa sulla psicologia. La PNL apprende molto dalla ricerca e lo studia nelle scienze cognitive e applica il tutto in modo sapiente ed efficace per aiutare in concreto la persona.

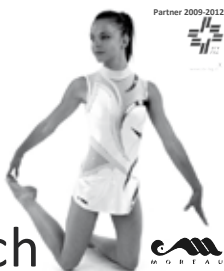
Cosa significano le parole Programmazione NeuroLinguistica?

Programmazione sta per il modo in cui cerchiamo di organizzare le nostre idee che generano certi comportamenti e certi risultati. Neuro sta per i nostri processi neurologici e il modo in cui usiamo i sensi. Linguistica sta per come usiamo il linguaggio con gli altri, con noi stessi e per esprimere i nostri pensieri, ricordi e comportamenti.

CROMOPERAPIA - CROMOPUNTURA - REIKI ed altro

CARLA SPORT

SHOP ONLINE
www.carlasport.ch



Partner 2009-2012



NiMiS

BELLINZONA
ELETTRODOMESTICI

Manifestazioni cantonali 2012

11 febbraio	CT ginnastica ritmica	SFG Breganzona/Lugano
3/4 marzo	Superamenti test gymnastique	SFG Arbedo Castione
24 marzo	Qualifica Coppa Ticino attrezzistica Cat. Giovanili (Sottoceneri)	SFG Stabio
25 marzo	Qualifica Coppa Ticino attrezzistica Cat. Giovanili (Sopraceneri)	SFG Biasca
25 marzo	Torneo pallavolo primaverile	SFG Mendrisio
30 marzo / 1° aprile	Qualifica test gymnastique alunne e attive	SFG Valle del Vedeggio
1° aprile	Coppa Meier & Gaggioni GAF	SFG Morbio Inferiore
15 aprile	Coppa Meier & Gaggioni GAM	SFG Chiasso
21 aprile	Coppa Ticino attrezzistica Cat. Giovanili e superiori	?
21 aprile	Concorso di atletica	SFG Bellinzona GAB
21/22 aprile	Torneo indiaca (reg. internazionale)	SGF Valle del Vedeggio
22 aprile	Coppa Ti a squadre test gym. Alunne e test gym. Attive ind.	SFG Breganzona
25 aprile	Coppa nuovi talenti GAM	?
6 maggio	CT test gymnastique alune e attive	SFG Giubiasco
9 maggio	Coppa Nuovi Talenti GAM	?
26 maggio	CT GAF/GAM (Intro/PG)	FG Biasca
26/27 maggio	Coppa Ticino di sezione / Coppa Ticino Lui & Lei / Ginnastica a due e individuale	Tre Valli
3 giugno	Coppa Nuovi Talenti GAF	SFG Giubiasco
10 giugno	CT Sezione	Tre Valli
22 settembre	CT Lui&Lei ginnastica a due e individuale	SFG Lugano
13/14 ottobre	Qualifica CT attrezzistica Cat. Giovanili	US Ascona
20 ottobre	Qualifica CT attrezzistica cat. sup.	?
18 novembre	Torneo autunnale pallavolo	SFG Breganzona
25 novembre	CT attrezzistica individuale	?
8 dicembre	CT attrezzistica a squadre	SFG Losone

Tecnologie per eventi, spettacoli e congressi

EMME

EMME SA

Via Pianoni
CH-6934 Bioggio

T +41 91 605 70 75
F +41 91 605 70 71

info@emme.ch
www.emme.ch

Tipografia LeinsBallinari Bellinzona

Via Dogana 8 - 6500 Bellinzona

Tel. 091 825 17 43 - Fax 091 825 98 60 - leins.ballinari@bluewin.ch

Carte intestate - Buste - Biglietti da visita - Annunci di nascita, matrimonio, funebri
Volantini - Prospetti - Riviste - Sottoplati - Scansioni - Plastificazioni - Rilegature

ACCADEMIA SFG

Palasport Bellinzona - Sabato 9 giugno 2012

Programma:

10.00 - inizio produzioni dei gruppi

12.00 - fine delle produzioni

12.30 - maccheronata offerta ai soci SFG presso l'Espocentro

15.00 - fine della manifestazione

L'accademia si terrà con qualsiasi tempo




MILLENNIUM
s p o r t & m o d a
B I A S C A



ASSOLO NETWORKS SA

Internet service provider
Web softwares and interfaces

Via San Gottardo 94
CH-6505 Bellinzona
Tel. +41 (0)91 825 35 46
Fax +41 (0)91 835 55 77
info@assolo.net

www.assolo.net

Alunni/e - speranze: verso i 200 anni



*Fra tanti, tanti anni
saremo anche noi
così pimpanti?*

*Una volta
eravamo così!*



TASSA SOCIALE

Cari amici della Società Federale di Ginnastica,

come d'abitudine, ad inizio anno ci rivolgiamo a voi chiedendo il vostro sostegno. Per poter svolgere le nostre molteplici attività dobbiamo far fronte ad ingenti spese per le infrastrutture, le attrezzature e gli aggiornamenti tecnici. Inoltre, dobbiamo provvedere al reclutamento ed all'istruzione dei monitori, ai quali è richiesta la presenza in palestra 3/4 volte per settimana e l'impegno, durante il periodo delle gare, il sabato e la domenica nelle diverse palestre del cantone. E tutto questo viene fatto unicamente per l'attaccamento alla società, grazie alla camerateria che regna all'interno della SFG e alla passione per la ginnastica, senza nessuna controprestazione.

La SFG offre a circa 400 giovani la possibilità di svolgere l'attività in palestra da settembre a giugno con una tassa di socio attivo di Fr. 100.-; sicuramente una delle più favorevoli per le famiglie, messa a confronto con altre attività sportive.

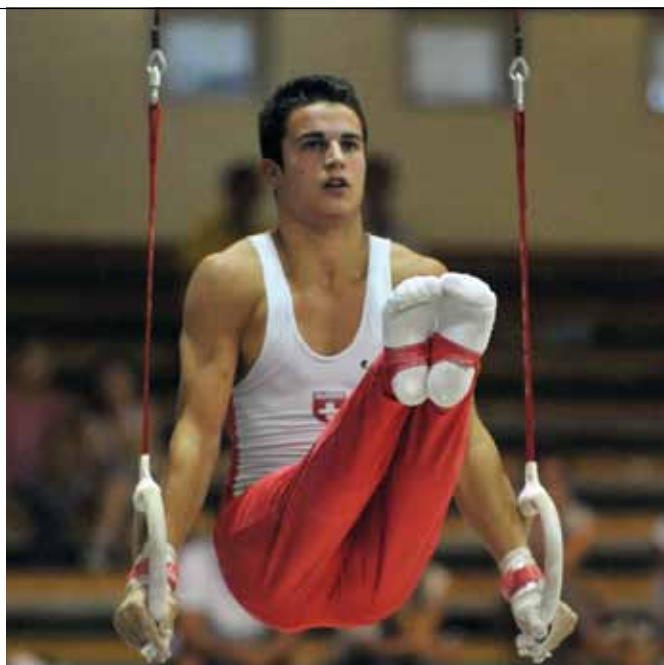
Il comitato è impegnato su più fronti: attività ginnica ordinaria e ristrutturazione palestra in particolare. Quello svolto durante l'anno è un lavoro oscuro ed impegnativo, ai più sconosciuto all'esterno. Per poter affrontare gli impegni abbiamo però bisogno del sostegno dei nostri soci contribuenti, amici della ginnastica, ex ginnasti attivi/e, alunni/e e simpatizzanti.

Un invito particolare è rivolto alle famiglie dei nostri soci attivi affinché diventino loro stesse soci contribuenti della SFG.

La tassa sociale anche per l'anno 2012 rimane invariata a partire da Fr. 20.-.

Marzo 2012

Comitato SFG Bellinzona



Grande concorso FSG wellness
Vincete un soggiorno benessere su
www.swica.ch/it/fsg

Il movimento per me è la migliore medicina

SWICA s'impegna per uno stile di vita attivo e sano sostenendo, quale partner ufficiale, la Federazione svizzera di ginnastica (FSG). Approfittate anche voi dei vantaggi esclusivi: SWICA paga, sulla vostra tassa di membro attivo di una società di ginnastica della FSG, un contributo generoso e vi accorda attraenti ribassi sui premi nelle assicurazioni complementari. Decidete anche voi per un competente sostegno e la sicurezza finanziaria in caso di malattia, infortunio e prevenzione.

SWICA Organizzazione sanitaria

Viale Stazione 28A, 6500 Bellinzona
Telefono 091 821 53 80
bellinzona@swica.ch, www.swica.ch

PER LA MIGLIORE MEDICINA.
OGGI E DOMANI.

SWICA