

il nostro comune



Periodico di informazione a cura dell'Amministrazione Comunale di Gerenzano
N°23 - Settembre 2019



SPECIALE PALIO
nel numero di dicembre

 : Comune di Gerenzano/Amministrazione comunale



scansiona il QRcode
per le ultime news del
Comune di Gerenzano

il nostro comune

N°23 - SETTEMBRE 2019

Periodico di informazione a cura
dell'Amministrazione Comunale



Direttore Responsabile

Francesco Zaffaroni

Periodico registrato

presso il Tribunale di Busto Arsizio

Redazione

Francesco Zaffaroni, Giulia Guarnerio,
Roberta Angaroni, Roberto Angaroni,
Marco Ferrara, Valentina Falconi,
Anna Maria Mondini, Stefano Gianni

Pubblicità, stampa

Tipografia Caregnato
Via XX Settembre, 43 - 21040 Gerenzano (Va)
Tel. 02 9681719 - Fax 02 96489929
email: info@tipografiacaregnato.com

Contatti

Articoli/Idee per la rivista:
ilnostrocomune.gerenzano@gmail.com

La scadenza per la presentazione
degli articoli per il prossimo numero è fissata
per il **29 Novembre 2019**

Il materiale deve essere inviato all'indirizzo mail:
ilnostrocomune.gerenzano@gmail.com

Cari concittadini,
il Palio di Gerenzano si è appena concluso e, non essendoci i tempi tecnici per poterne parlare in questo numero, abbiamo pensato di dedicare il giusto spazio nell'uscita di dicembre de "il Nostro Comune".

In cambio proponiamo un interessante approfondimento (in un inserto staccabile) a cura della Società Gerenzanese sulla corretta alimentazione nello Sport. Invitiamo tutti a un'approfondita lettura per sfatare miti e ribadire le verità da un punto di vista tecnico-scientifico.

Prendete nota dei prossimi appuntamenti della Settimana Europea della Mobilità riportati a pag. 10! E non perdetevi gli inviti del Corpo Musicale S. Cecilia, degli Arcieri dell'Airon e del gruppo Gerenzano Twirling. . .

Buona lettura

La redazione

Sommario

03 Editoriale

05 La parola al Sindaco

07 La parola all'Amministrazione

12 Politica

13 Speciale Alimentazione

23 Politica

29 Voci dal Paese



Care Conciatadine e cari Conciatadini,

voglio cominciare questo mio articolo dando il benvenuto e augurando buon lavoro al nuovo Presidente del "Centro Anziani - C. Cattaneo" Angela Vanzulli e al nuovo Direttivo, insediatisi da pochi mesi, con la volontà concreta di questa mia Amministrazione di condividere e sostenere le iniziative che si intendono realizzare a beneficio della nostra comunità Gerenzanese.

Nella seduta del Consiglio Comunale dello scorso 20 luglio abbiamo approvato la mozione per la "Salvaguardia e rilancio dell'Ospedale di Saronno": una mozione che non ha e non può avere alcun colore politico, proposta ai Consigli Comunali dei Comuni del Saronnese e limitrofi dal "Comitato per la salvaguardia e il rilancio dell'Ospedale di Saronno" (composto da circa 14 associazioni e da cittadini Saronnesi). Una mozione che ha l'obiettivo di riaccendere i riflettori su questo importante Presidio, che deve ridare una adeguata risposta alla domanda di salute degli abitanti del suo vasto comprensorio (comprende circa 200mila persone distribuite in circa 18 Comuni e 4 province). E' interesse di tutti che anche l'Ospedale di Saronno funzioni bene, dove le alte istituzioni svolgono un ruolo fondamentale: come Regione Lombardia, che si è attivata stanziando fondi per circa 7,7milioni di euro per lavori vari nel plesso, per l'acquisto di attrezzature e per nuove assunzioni di medici attraverso bandi. Ulteriori investimenti sono necessari. Nei mesi scorsi vi sono stati incontri pubblici a Saronno e Caronno P. con Dirigenti ASST Valle Olona, politici regionali, esponenti del Comitato pro Ospedale, Sindaci del territorio, per discutere e confrontarsi. Il 24/7 è stato costituito un tavolo di monitoraggio e programmazione territoriale dell'Ospedale di Saronno, composto dal Direttore generale di ATS Insubria, dal Direttore Generale ASST Valle Olona e dai Sindaci di Caronno P., Ceriano L., Cislago, Origgio, Rovello P., Saronno, Uboldo e Gerenzano, per condividere un percorso di confronto costante.

Nel nostro Comune in questi ultimi mesi sono stati effettuati vari lavori pubblici, come ad esempio la posa della copertura di 4 cassette/loculi al cimitero e relative imbiancature per 50k euro, il rifacimento del marciapiede di via Roma per 50k euro, la riqualificazione della centrale termica del centro sportivo per 60k euro (e a ottobre si sostituiranno le luci del campo centrale da calcio per 35k euro), nonché il rifacimento della segnaletica stradale. Ulteriori lavori effettuati sono il rifacimento di soffitti alla sc. Papa Giovanni per 50k euro, la sostituzione di porte di sicurezza e maniglioni antipanico alla sc. Media e al Palazzetto dello Sport per 25k euro, sono stati realizzati 2 attraversamenti pedonali luminosi in via Clerici per 25k euro, mentre è in corso il rifacimento della centrale termica e l'installazione di una nuova caldaia alla sc. Media per 90k euro. Continuano anche i numerosi interventi di piccola manutenzione. A breve saranno posati nuovi giochi alla sc. materna Moro per 10k e inizieranno i lavori della pista ciclabile in via F.lli Ghirimoldi per 50k euro.

I numerosi appuntamenti estivi hanno allietato e reso più bella la nostra Gerenzano, così come in questi giorni la 2ª edizione del Palio delle Contrade. Per tutti questi eventi l'impegno, il sostegno, il lavoro in sinergia, il lavoro di squadra dei tanti Volontari, delle Associazioni, degli Uffici e dell'Amministrazione Comunale non si è fatto mancare ed è stato positivamente determinante: grazie a tutti!

Sono ricominciate le attività di studio, culturali, sportive dei nostri ragazzi, a cui chiedo di mettere sempre il massimo impegno, per un futuro ricco di professionalità e soddisfazioni, accompagnati e sostenuti da insegnanti, genitori e nonni.

La porta del Sindaco è sempre aperta, per raccogliere gli input e ascoltare consigli.

Il Sindaco
Ivano Campi

Riqualificazione ed efficientamento degli impianti di illuminazione pubblica: ecco le novità del prossimo bando

1052 apparecchi illuminanti sostituiti e equipaggiati con nuovi sorgenti LED; 1 km di linee interrate e 19,5 km di linee aeree completamente rifatte; 25 quadri elettrici nuovi o revisionati; 792 sostegni sostituiti; 12 nuovi impianti di illuminazione per attraversamento pedonale; 8 nuove aree videosorvegliate; 1 nuovo sistema di controllo targhe su arterie ad intenso traffico; 48 punti luce aggiuntivi per la realizzazione ex-novo dei sistemi di illuminazione presso 7 parchi comunali; 109 nuovi apparecchi per il completamento rifacimento dell'impianto di illuminazione del Parco degli Aironi: sono questi alcuni numeri del nuovo progetto di finanza per la gestione degli impianti di pubblica illuminazione presenti sul territorio comunale.

La proposta, presentata dal promoter Enel Sole S.r.l., persegue l'obiettivo di adeguare e riqualificare gli impianti di illuminazione pubblica del territorio comunale con la contestuale gestione degli stessi. Il contenimento dei costi conseguenti all'utilizzo di tecnologie a basso consumo ed elevata efficienza, la conseguente ottimizzazione della relativa gestione e manutenzione consentono al Promotore di finanziare gli interventi di efficienza energetica, adeguamento normativo ed ammodernamento tecnologico **senza oneri aggiuntivi per l'Amministrazione.**

Gli interventi proposti si riferiscono ad impianti, esistenti e nuovi, per i quali verrà previsto un contratto di concessione pluriennale (18 anni) con un canone annuo stimato a base d'asta di circa 220.000 euro, in linea con la spesa storica che il Comune ha sostenuto negli ultimi anni.

Tutti gli interventi verranno realizzati attraverso il modello europeo del "Partenariato Pubblico e Privato" ciò significa che verranno interamente finanziati dai capitali dell'aggiudicatario.

A valle degli interventi, **il 90% degli apparecchi saranno sostituiti ed equipaggiati con nuova sorgente LED** con alimentatori elettronici dimmerabili

La sostituzione di un così consistente numero di apparecchi consentirà di uniformarne il parco, con conseguente equilibrio delle prestazioni illuminotecniche, e riduzione dei costi di gestione/magazzino, oltre a garantire un migliore impatto visivo a livello estetico.

Tutti gli apparecchi post operam previsti nell'intervento rispetteranno pienamente la legge regionale LR 17/00 in materia di inquinamento luminoso e consentiranno significativi **benefici in termini ambientali con una riduzione dell'energia assorbita pari al 55% rispetto ad oggi, pari a 84 tonnellate equivalenti di petrolio risparmiate ogni anno o, in altri termini, ad una riduzione 270 tonnellate di anidride all'anno non immesse in atmosfera.**

Ottenuta l'approvazione del progetto nel Consiglio Comunale dello scorso 7 maggio, sono ora in ultimazione gli adempimenti a carico del Settore Tecnico del Comune per l'affidamento della Concessione in oggetto, mediante procedura di gara, ad evidenza pubblica, che sarà gestita attraverso la Stazione Unica Appaltante della Provincia di Varese.

L'obiettivo è quello di assegnare i lavori a far data dal prossimo anno e di portarli a termini entro i successivi **19 mesi** così da avere **un paese meglio illuminato, più sicuro, più efficiente, più attento all'ambiente, più smart.**

Andrea Pedrotti

Consigliere con delega all'ambiente

Tante idee e tanti cantieri

Durante il periodo estivo abbiamo portato a termine i lavori che avevamo finanziato con l'avanzo di Amministrazione del 2018.

Di seguito riporto un breve riassunto degli interventi eseguiti:

- Rifacimento con lamiera della copertura di quattro casette del Cimitero più relativa tinteggiatura di altre cinque. Questo intervento ha comportato una spesa di 50.000 euro e si è reso necessario per dare una sistemazione definitiva alle unità che attualmente avevano un rivestimento provvisorio applicato dopo i furti, avvenuti molti anni fa, delle originali coperture di rame;
- Nuovo marciapiede in via Roma (da via Risorgimento a via Don Banfi) per una spesa di 50.000 euro;
- Miglioramento energetico degli impianti del centro Sportivo Comunale di via Inglesina. Nel dettaglio abbiamo sostituito la vecchissima caldaia con una nuova a condensazione e i due vecchi bollitori con un impianto solare termico per la produzione di acqua calda per una spesa complessiva di 60.000 euro.

Quest'ultimo intervento prosegue la politica della nostra Amministrazione che vuole migliorare e rendere più performanti, abbattendone i costi fissi a totale beneficio delle società sportive del paese che attualmente li gestiscono, gli impianti energetici delle strutture sportive di Gerenzano. Negli anni passati abbiamo iniziato con 480.000 euro di lavori che hanno reso più efficiente il Palazzetto dello Sport e stiamo proseguendo con il Centro Sportivo.

Sempre in questo impianto entro la metà di ottobre verrà rifatto tutto l'impianto di illuminazione del campo centrale per una spesa di 35.000 euro. Per questa struttura le buone notizie non si fermano qui ma continuano.

Sono lieto di annunciarvi, infatti, che abbiamo iniziato l'iter per trasformare in un campo sintetico l'attuale campo in sabbia utilizzato per gli allenamenti con relativa sistemazione della recinzione e delle luci. Sono convinto che i nostri piccoli calciatori, i loro genitori e tutti i dirigenti meritino di avere una struttura moderna più adatta alle loro esigenze.

Ottime notizie anche per il parco degli Aironi dove abbiamo deciso di realizzare nell'attuale zona bar una struttura coperta così da rendere fruibile l'impianto non solo nel periodo che va da aprile a ottobre ma per tutti i dodici mesi dell'anno.

Un altro risultato di cui sono molto orgoglioso è l'impianto fotovoltaico che abbiamo installato alle scuole elementari G.P Clerici per una spesa di 150.000 euro. Questo è l'ultimo tassello necessario per ridurre ulteriormente il consumo energetico di questo edificio.

Con i primi interventi abbiamo eliminato il consumo di gas. Ora con la cessione dell'energia prodotta riusciremo a ridurre al minimo anche il consumo di energia elettrica così da avere una scuola moderna e pienamente rispettosa dell'ambiente.

Per l'inizio del nuovo anno scolastico abbiamo sistemato anche i soffitti e le porte di sicurezza delle scuole Papa Giovanni e Fermi e comprato nuovi banchi (6.000 euro di spesa) per i nostri alunni.

Per la scuola materna Aldo Moro abbiamo eseguito l'acquisto di nuovi giochi, da collocare all'interno e nel prato esterno, per una cifra di 10.000 euro.

Dal punto della sicurezza stradale tra fine agosto e metà settembre abbiamo fatto un grosso intervento sulla segnaletica stradale orizzontale sulla Varesina e in molte altre vie del paese per una spesa di 24.000 euro. Sono stati rifatti completamente anche tutti gli attraversamenti pedonali sulla statale G.P Clerici.

A brevissimo, per quanto concerne la viabilità, partiranno i lavori per realizzare le nuove pista ciclabili in via Fratelli Ghirimoldi e in via Carducci dove verrà realizzata anche una rotonda all'incrocio con via Manzoni.

È stato totalmente finanziato il rifacimento del marciapiede di via per Uboldo per un importo pari a 150.000 euro. Entro la fine del 2019 sarà pronto il progetto e verranno appaltati i lavori. In autunno verranno istituiti anche i nuovi sensi unici di via Crispi, Alfieri e Trieste.

A settembre di solito si fanno i buoni propositi. Il 1 settembre è un po' il capodanno non ufficiale da cui ripartiamo dopo il meritato riposo estivo.

Auguro a tutti i gerenanesi una stagione di successi lavorativi per chi ha la fortuna di avere un impiego, una stagione di successi scolastici per gli studenti gerenanesi e una stagione di successi sportivi per tutti i nostri atleti.

Un pensiero particolare per chi è senza occupazione. Vi auguro con tutto il cuore che la nuova stagione 2019/20 vi permetta di rientrare da protagonisti nel mondo del lavoro.

Emanule Pini

Assessore Lavori Pubblici, Edilizia Privata,
Urbanistica, Attività Produttive



Marciapiedi Via Roma



Impianto fotovoltaico Scuola G. P. Clerici



Comune di Gerenzano
Provincia di Varese



16 - 22 settembre 2019 SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ «Camminiamo insieme»



PROGRAMMA DEGLI EVENTI DI SETTEMBRE :

16

Pedibus per tutti

Avvio del Pedibus per tutti gli alunni delle Scuole Primarie. SOS CONDUTTORI: adotta il Pedibus e diventa conduttore anche tu!

TUTTI i gerenzanesi sono invitati a vivere questa bellissima esperienza insieme ai bambini delle scuole elementari. Per info: pedibusgerenzano@gmail.com

21

Camminiamo insieme!

Camminata rivolta agli alunni delle classi prime e seconde della secondaria "E.Fermi", attraverso un percorso finalizzato alla scoperta di luoghi significativi dal punto di vista storico e paesaggistico. L'iniziativa si propone di promuovere la conoscenza del territorio e di educare al valore della mobilità sostenibile e al rispetto dell'ambiente. Ritrovo a scuola alle ore 8:20

21

Quatar Pass

Corsa podistica non competitiva per le vie del paese e Color Run con percorsi di abilità per gruppi e famiglie. Partenza ore 19:00 in Oratorio.

22

Gerenzano photo-contest 3^a edizione

Gioco a squadre per le vie del paese alla ricerca di "scatti nascosti". Partenza ore 17:00 dal Parco Aironi, arrivo in Oratorio ore 19:00.

Per info e iscrizioni visitare la pagina Facebook "EMW Gerenzano"

29

Camminata a 6 zampe!

*Una passeggiata di socializzazione guidata in compagnia dei nostri amici a quattro zampe per le vie di Gerenzano, in contesto urbano, e all'interno del Parco degli Aironi immersi nella natura. Ritrovo ore 11:30 in P.zza XXV Aprile, arrivo al parco ore 12:30
A cura di Dott.ssa Emmanuela Diana e Dott.ssa Ester Diana di Etologia Consapevole®*

Programma dettagliato disponibile su:

www.comune.gerenzano.va.it

pagina Facebook "EMW Gerenzano"

EUROPEANMOBILITYWEEK

16-22 SEPTEMBER 2019

WALK WITH US!

Si ringrazia per la collaborazione: l'Istituto Comprensivo Statale e Gruppo Genitori, Oratorio di Gerenzano, Proloco, Ardea Onlus, Volontari Civici, le associazioni Il Gelso e I Colori di Gerenzano.



#MOBILITYWEEK

L'Ospedale di Saronno

Nel consiglio comunale del 20 Luglio il nostro gruppo ha presentato una mozione per la salvaguardia ed il rilancio dell'ospedale di Saronno aderendo ad una iniziativa di un Comitato liberamente costituito senza alcun vincolo politico. Partendo dalla situazione in cui si trova il nosocomio saronnese abbiamo proposto di chiedere a Regione Lombardia e alla Direzione generale dell'ASST Valle Olona di:

- a)** porre grande attenzione alla situazione attuale affinché l'ospedale di Saronno possa dare, come in passato, un'adeguata risposta alla domanda di salute degli Abitanti del suo vasto comprensorio;
- b)** inquadrare tutte le esigenze sanitarie, in forte evoluzione, in una visione d'insieme anche attraverso un punto di accesso più efficiente al sistema sanitario, che possa fornire sostegno in tempi brevi, soprattutto nei casi di reale necessità, e strumenti per una reale presa in carico del paziente cronico;
- c)** considerare l'esigenza dell'emergenza-urgenza, ovvero la concreta necessità di intervento per salvare una vita umana, attraverso l'investimento tecnologico con possibilità di accedere alle migliori cure salvavita in ospedali e pronto soccorso che trattino altre specialità (ad es. con una rete di cardio-protezione sempre attiva e capillare);
- d)** pensare alle esigenze della fase acuta delle patologie più critiche in un contesto di strutture ospedaliere specializzate distribuite in un territorio più ampio del distretto dove ci sia la possibilità di accedere a reparti e attrezzature specifiche in grado di dare risposte coerenti al bisogno del malato, anche attraverso l'attivazione delle reti di patologia;
- e)** ripensare e farsi carico di una evoluzione del sistema territoriale focalizzato anche sulla presa in carico della cronicità e delle sue conseguenze, delle patologie dell'anziano e dell'accompagnamento dignitoso al tema del "fine vita", temi sui quali il nostro territorio, attraverso la collaborazione di tutti i suoi attori (medici di medicina generale, azienda ospedaliera, lo stesso ospedale di Saronno, comuni, privato sociale), può dare risposte innovative e sempre più vicine ai bisogni dell'utenza;
- f)** valutare l'opportunità di garantire un punto di accesso privilegiato a chi soffre di malattie croniche gravi (cardiopatie, patologie neurologiche o muscolo-scheletriche, tumorali, ecc. . .) senza dover necessariamente fare ore di fila dal proprio medico curante per le prescrizioni, oppure avendo la certezza di un accesso ospedaliero programmato, per i controlli, o privilegiato in caso di taluni eventi, senza rivolgersi al pronto soccorso.

La mozione è stata approvata all'unanimità da tutti i presenti in consiglio (Insieme e libertà per Gerenzano e Forza Italia). Alla seduta consiliare non hanno partecipato i rappresentanti della lista Cristiano Borghi Sindaco ed il rappresentante di Gerenzano Democratica. Prontamente Pierangelo Gianni (Gerenzano Democratica) ha rilasciato una dichiarazione di sostegno e condivisione della mozione proposta dal nostro gruppo. **Da parte del gruppo Cristiano Borghi Sindaco, sino ad ora, non abbiamo letto alcuna dichiarazione o presa di posizione nel merito.**

Ci sarebbe piaciuto conoscere anche il loro pensiero su un argomento importantissimo per la nostra comunità ma il loro assordante silenzio ci porta a pensare che la loro posizione sia allineata con quanto il partito "lega nord" ha deciso a livello locale: si sta già facendo bene per cui non intendiamo approvare mozioni inutili. Noi che siamo abituati a pensare "oltre" leggiamo in questa presa di posizione solo la volontà di non disturbare chi ora è al governo della Regione Lombardia solo per una questione di appartenenza politica. Ma che senso ha uniformarsi ad una volontà politica di "livello superiore" se così si deve rinunciare a far sentire la propria voce nell'interesse della comunità locale?



Insieme e libertà per Gerenzano

ASD Gerenzanese



Guida per la corretta alimentazione dello sportivo

Perché parlare di corretta alimentazione? Perché questa guida?

Cari Calciatori della Gerenzanese e Cari Genitori, fare Sport fa tre volte bene: una prima volta perché consente di coltivare amicizie e di educare al reciproco rispetto, una seconda volta perché insegna i valori dell'impegno e del sacrificio come via per ottenere il successo, una terza volta perché favorisce un sano sviluppo fisico nell'età evolutiva e della crescita.

Tecnici e Dirigenti della Gerenzanese operano quotidianamente per assicurare che la Vostra esperienza calcistica sia realmente formativa, rispettosa del Vostro percorso di crescita e della Vostra salute.

La Corretta Alimentazione si pone come complemento della sana attività sportiva. Sport e Alimentazione si combinano in un virtuoso mix dal quale trae beneficio lo sviluppo personale individuale del Bambino, dell'Adolescente, del Giovane e, nondimeno, la qualità della vita dell'Adulto.

Abbiamo deciso di affrontare il tema della Corretta Alimentazione per offrire ai nostri Calciatori la possibilità di vivere un'esperienza di Calcio completa, rispettosa della loro crescita.

Questa Guida è il risultato finale di un percorso avviato con la Federazione Medici Sportivi Italiani (FMSI) nel mese di gennaio 2019 e che, nei mesi successivi, si è arricchito di altre esperienze e nuovi contributi. Momento fondativo del programma è stato l'incontro – confronto tra i Genitori, i nostri Tecnici ed il Dottor Carlo Guardascione, Medico dello Sport Professionistico e Presidente della Sezione di Varese della FMSI.

Un secondo importante passo verso la redazione della Guida è stata la riflessione e l'elaborazione che il Direttivo della Gerenzanese ha avviato al proprio interno nei mesi di gennaio e febbraio, a seguito delle quali è maturata la volontà di offrire ai nostri tesserati uno strumento operativo, utile e di quotidiano utilizzo per orientare o supportare le scelte nutrizionali. Tale strumento ha preso la forma e la sostanza della **Guida per la Corretta Alimentazione dello Sportivo**, che consegniamo a ciascun Giocatore, Tecnico e Dirigente della Gerenzanese. L'importanza della tematica ed il suo ampio ed esteso impatto sociale hanno suggerito ai membri del Direttivo il coinvolgimento nel progetto di altri partner istituzionali e di conferirvi la natura di campagna informativa e divulgativa dei principi della Corretta Alimentazione.

Il Comune di Gerenzano ha, sulla base di tale finalità, senza esitazione aderito al progetto attraverso il proprio fattivo contributo affinché i contenuti della Guida potessero avere una ampia eco e diffusione territoriale.

I nostri Sponsor hanno completato il parterre dei promotori della Guida, mettendo a disposizione le risorse necessarie per la sua realizzazione e diffusione.

A tutti i nostri Partner, Istituzioni Locali e Sponsor, manifestiamo la più viva e sentita gratitudine di tutta la Gerenzanese, per il concreto sostegno fornito alla realizzazione della Guida.

Ci hanno guidato nella rappresentazione dei contenuti i volumi La corretta alimentazione del giovane calciatore e Mangiare Bene e, entrambi pubblicati dalla FMSI nell'ambito della campagna di sensibilizzazione dalla stessa condotta dal tema Nutrizione è Salute.

La Guida è un mero supporto informativo e non costituisce documento medico scientifico.

Il mio auspicio è che vi possiate trovare utili indicazioni e che essa possa essere un valido strumento di orientamento delle Vostre scelte di Corretta Alimentazione.

Flavio Leardini

Presidente ASD Gerenzanese

COS'È LA CORRETTA ALIMENTAZIONE?

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** sostiene che circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitate grazie ad una equilibrata e sana alimentazione.

La FMSI integra tale argomentazione fornendone una specificazione rivolta allo Sportivo: la Corretta Alimentazione è, per l'Autorità Medico – Sportiva nazionale, un fattore facilitatore dell'attività sportiva poiché consente di contrastare la fatica, di migliorare l'efficacia dell'allenamento, di favorire il recupero e, dunque, di innalzare la capacità di performance dell'atleta.

La Corretta Alimentazione è un modo, o un insieme di abitudini, attraverso il quale stare bene, godere di buona salute o, quanto meno, ridurre di una percentuale importante la probabilità di incorrere in seri problemi di salute.

Le abitudini che concorrono a determinare una Corretta Alimentazione investono ad ampio spettro diversi settori della vita quotidiana: orientano le decisioni di acquisto, condizionano alcuni aspetti dell'organizzazione familiare e personale, dettano tempistiche e frequenze temporali dei pasti.

L'elemento unificante le abitudini di Corretta Alimentazione nei diversi settori della vita è la loro tensione ad una alimentazione sana, equilibrata e varia.

Abitudine alimentare Sana, per prevenire patologie e compromissioni del buon stato salute della persona.

Abitudine alimentare Equilibrata, per garantire un adeguato fabbisogno energetico all'individuo.

Abitudine alimentare Varia, per assumere nelle giuste proporzioni tutti gli elementi di cui l'organismo ha bisogno.

La Corretta Alimentazione è, pertanto, la risultante di un approccio mentale e culturale al proprio stato di salute; è anzitutto l'espressione del grado di consapevolezza che ciascun individuo ha del proprio benessere psico – fisico.

L'**OMS** definisce la salute come "... uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità". L'impegno e l'attenzione ad abitudini di Corretta Alimentazione che, affinché lo stato di "completo benessere" invocato dalla massima Autorità sanitaria mondiale possa accompagnare quotidianamente l'individuo, siano sane, equilibrate e varie devono anch'essi essere quotidiani ed ispirati a semplici regole dal profondo impatto sullo stato di salute. Regole da tenere a mente nella scelta dei prodotti alimentari da acquistare, regole da applicare nella preparazione dei pasti, regole da osservare nella regolazione degli orari dei pasti.

Come si individuano le abitudini di Corretta Alimentazione? Quali sono quelle idonee a determinare una sana, equilibrata e varia alimentazione?

Dobbiamo, anzitutto, imparare a fare lo slalom tra falsi miti e verità nascoste.

FALSI MITI E VERITÀ NASCOSTE

Esistono falsi miti e, contemporaneamente, molte verità nascoste sul rapporto tra alimentazione e sport.

Lo slalom tra miti e verità conduce alla tutela della salute.

Il tema dell'alimentazione è, spesso, confuso con quello dell'"estetica" corporea e con quello delle diete "per dimagrire". Nascono e crescono, come funghi, improvvisati (e improponibili) esperti "della dieta fai date". Vengono spesso proposti "cocktail miracolosi", speciali ricette in grado di aiutare lo sportivo migliorandone la performance. Sbagliato, nulla di più sbagliato e di più pericoloso per la salute.

Sono soluzioni molto rischiose se non elaborate da un Medico, meglio se Nutrizionista o comunque esperto della materia. I consigli forniti da non esperti sono privi di fondamento medico – scientifico e, per tale ragione, potenzialmente dannosi per la salute.

Non credere ai falsi miti. Sono luoghi comuni spesso tra loro contraddittori.

La FMSI ne ha scovati alcuni:

Prima della gara non si mangia! – FALSO!

Per non sentirsi appesantiti la pancia deve essere vuota da molte ore! – FALSO!

Assumi alimenti molto energetici subito prima della gara! – FALSO!

Prima della gara o dell'allenamento non bisogna bere. Si resta appesantiti! – FALSO!

Vuoi muscoli... mangia carne! – FALSO!

Segui le indicazioni del medico, del nutrizionista, degli esperti qualificati.

La FMSI ne ha elaborate alcune:

Prima della partita... si può mangiare!

Ogni prestazione atletica richiede energia. Durante la partita si consumano le scorte energetiche accumulate nei giorni precedenti. È sufficiente un pasto leggero qualche ora prima per averne in quantità sufficiente, senza sentirsi appesantiti nel momento dello sforzo fisico.

Prima, durante, dopo la partita... si può bere!

L'acqua è fondamentale per la prestazione fisica. Bevendo in modo regolare e in piccole quantità il nostro organismo funziona al meglio. Bene iniziare fino a 2-3 ore prima dell'attività sportiva, proseguendo durante la prestazione e alla fine per recuperare i liquidi persi.

L'equilibrio... fa la forza!

Alimentazione equilibrata è sinonimo di forma e forza. Per avere muscoli efficienti e un peso ottimale, il nostro corpo ha bisogno di un po' di tutto (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali), ma nel giusto equilibrio. Per questo è importante un corretto regime alimentare.

Il peso... conta!

Un fondamentale indicatore è il peso corporeo. Un corretto peso corporeo si realizza attraverso il costante rifornimento e la regolazione dell'alimentazione, "carburante" dell'organismo e migliore "benzina" per i muscoli.

LE REGOLE DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

La FMSI fornisce in modo positivo le regole per una Corretta Alimentazione per lo sportivo e, in particolare, per il calciatore. Le illustra nel manuale La corretta alimentazione del giovane calciatore.

Le riportiamo in modo sintetico:

Prima regola: monitorare il carico calorico in ingresso nell'organismo. Il parametro fondamentale su cui agire, per evitare che l'eccesso calorico sia trasformato dall'organismo in grasso di deposito, è il rapporto tra la quantità totale di calorie ed il dispendio energetico. Il confronto tra le richieste del fabbisogno energetico e la quantità di calorie effettivamente assunte permette di valutare l'equilibrio del bilancio energetico.

Seconda regola: rimanere sempre attivi fisicamente. Il Calciatore deve introdurre l'attività fisica nella sua giornata abituale. La combinazione di dieta ed esercizio fisico riduce, è anche stato definitivamente dimostrato, il peso in maniera maggiore rispetto la sola dieta o il solo esercizio fisico.

Terza regola: maturare una forte convinzione nelle scelte di corretta alimentazione suggerite dal Nutrizionista. Tra queste sono particolarmente importanti il mantenimento dei corretti rapporti tra nutrienti, la qualità degli alimenti, il contenimento dei quantitativi di grassi, la varietà dei cibi e l'orario di assunzione.

Quarta regola: assumere corrette abitudini alimentari fin da giovani. Molte delle patologie che esplodono nell'individuo adulto/anziano sono di fatto generate da una lunga consuetudine di errori perpetrati negli anni a partire dalla giovinezza.

Quinta regola: evitare – non prendere – vizi ed abitudini voluttuarie come il fumo di sigaretta o il consumo eccessivo di alcool.

Le regole di Corretta Alimentazione hanno la funzione, come ogni regola in ciascun settore della vita, di orientare condotte e comportamenti verso fini ed obiettivi positivi e salutari per il fisico e la salute.

La pre – condizione per una efficace azione di tali regole è un mix di fiducia, convinzione, sensibilità da parte di calciatori e genitori nelle finalità che esse perseguono. Osservare regole ed imporsi disciplina costa, spesso, fatica. La determinazione con la quale si affronta questa fatica determina la possibilità di successo dell'atleta.

LA PIRAMIDE DELL'ALIMENTAZIONE



La Piramide Alimentare degli sportivi offre un modello nutrizionale completo, composto delle diverse categorie di alimenti e di tutte le indicazioni pratiche sulle quantità corrette.

Il corpo umano, indipendentemente dall'età e dal livello dell'attività fisica praticata, in una giornata ha bisogno di assumere tutti i principi nutritivi: acqua, carboidrati, lipidi, proteine, sali minerali, vitamine e oligoelementi. La piramide mostra a colpo d'occhio l'insieme dei gruppi di alimenti costituenti il modello alimentare e le condizioni di assunzione di ciascuno di essi: frequenza e quantità proporzionali.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti che possono essere consumati più liberamente, mentre al vertice sono presenti quelli che occorre limitare, come grassi, dolci e snack.

Il modello nel suo complesso favorisce l'adozione di una dieta completa e salutare.

	ATTIVITÀ MODERATA	ATTIVITÀ AGONISTICA
Dolci, snack salati, bibite zuccherate, alcolici, salumi e grassi animali		
	<p>Assumere con misura dolci, spuntini salati e bibite zuccherate.</p> <p>I salumi possono rappresentare un'alternativa alla carne nei secondi piatti (1 porzione corrisponde a 50 g di salumi: circa 3 fette di prosciutto o 6-7 fettine di salame tipo Milano).</p> <p>Burro, margarina e panna vanno assunte con moderazione (max 1 cucchiaino=10 g al dì).</p> <p>Le bevande alcoliche (vino, birra) vanno consumate con moderazione e ai pasti (un bicchiere di vino/giorno)</p>	<p>Le bevande alcoliche possono prolungare i tempi di rigenerazione dopo uno sforzo fisico: per lo sportivo sarebbe pertanto opportuno evitarne l'assunzione.</p> <p>Stessa moderazione con dolci, snack salati, bibite zuccherate, salumi e grassi animali</p>
Carni bianche e rosse, uova, pesce e legumi		
	<p>Una porzione al giorno alternando carne bianca e rossa, pesce, uova e legumi.</p> <p>Una porzione corrisponde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100-120 g di carne/pollame/ pesce (peso prodotto fresco) • 60-100 g di legumi • 2 uova 	<p>La piramide generale prevede un apporto sufficiente di proteine, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport a livello agonistico.</p>

Latticini, frutta secca, olio d'oliva e spezie



Almeno due porzioni al giorno di latte o latticini, una porzione di frutta secca e 2-3 di olio vegetale.

Una porzione corrisponde a:

- 2 dl di latte
- 150/200 g di yogurt, fiocchi di latte/altro
- 30 g di formaggio semiduro o duro
- 60 g di formaggio a pasta molle
- 20-30 g di frutta secca a guscio
- 1 cucchiaino di olio vegetale (10 g)

La piramide generale prevede un apporto sufficiente di calcio: non occorrono porzioni aggiuntive per gli sportivi.

Per condimenti vegetali e frutta secca, incrementare di mezza porzione degli uni o dell'altra per ogni ora di attività sportiva ulteriore

Frutta, verdura, pasta, pane e cereali



Due porzioni di verdura, tre di frutta (meglio se di diversi colori) e tre di pasta/riso/pane al giorno (privilegiando i cereali integrali)

Una porzione corrisponde a:

- 120 g di frutta/verdura
- 2 dl di succo di frutta/verdura non zuccherato (max 1 porzione/giorno)
- 50-100 g di pane/pasta
- 180-300 g patate
- 45-75 g di cracker integrali, fiocchi di cereali, mais o riso o altri cereali (peso a secco)

Chi fa sport può assumere anche più delle 2 porzioni di verdura e 3 di frutta consigliate.

Per ogni ora di attività sportiva ulteriore si può assumere una porzione in più di carboidrati

Acqua e bevande



Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. Anche le tisane e le bevande contenenti caffeina, come il caffè e il tè contribuiscono all'assunzione di liquidi

Per ogni ora ulteriore di sport, assumere 100-150 ml di acqua ogni 15 minuti, a piccoli sorsi. Al termine dello sforzo fisico, reintegrare liquidi fino al recupero del peso perso

IL GIORNO DELLA GARA

Prima della gara

Il pasto precedente la gara va consumato almeno 3-4 ore prima il fischio di inizio.

Il pasto **deve essere facilmente digeribile, di volume moderato e povero di fibre o grassi** (che rallentano molto lo svuotamento dello stomaco).

Deve essere **ricco di carboidrati**, con un **minimo apporto di proteine e di grassi** (sotto forma di olio).

Quando il tempo a disposizione prima della gara è inferiore (circa 2 ore) l'assunzione di energie dovrebbe essere esclusivamente sotto forma di carboidrati complessi: cereali e derivati (pasta, pane, patate, etc...).

Evitare assolutamente: grassi (all'interno di preparazioni elaborate), cioccolato o legumi (per evitare problemi intestinali).

Durante la gara

L'atleta, durante la gara, deve considerare la necessità di integrare l'alimentazione oltre all'idratazione. La FMSI suggerisce l'assunzione di 30-60 grammi di carboidrati ogni ora, partendo circa 20 minuti dopo l'inizio della gara e proseguendo ogni 20 minuti. Meglio preferire la forma liquida (bevande contenenti glucosio, fruttosio, saccarosio e polimeri di glucosio) perché l'assorbimento è migliore. D'estate meglio l'assunzione di bevande contenenti anche sali minerali. Durante l'intervallo della partita e, soprattutto, nelle ore seguenti la gara, il giocatore può fare ricorso per praticità ad integratori glucidici ed idrosalini. In particolare, sono oggi molto utilizzate le bevande (fresche, mai gelate) contenenti maltodestrine. È invece sconsigliata l'ingestione di cibi solidi. L'acqua pura, durante l'intervallo, potrebbe quindi non bastare.

Dopo la gara

Dopo la prestazione è essenziale procedere con la ricarica energetica dei muscoli. Questo a partire dai 30-40 minuti dalla fine della gara (per dare il tempo di eliminare gli eccessi di acido lattico). Si può iniziare con carboidrati in forma liquida (in associazione quindi all'idratazione) ogni 15-20 minuti, per arrivare quindi al pasto vero e proprio che deve essere ricco di carboidrati complessi (cereali e derivati, patate), ma non di grassi (eventualmente meglio di origine vegetale) e apportare anche una piccola quantità di proteine. Frutta e verdura in abbondanza.

30-40 minuti dalla fine della gara

Eliminato l'acido lattico in eccesso, può partire la "ricarica" dei muscoli. Bere, evitare bevande gassose.

Successivamente ogni 15-20 minuti

Acqua e carboidrati in forma liquida

Entro un'ora

Consumare un pasto vero e proprio ricco di carboidrati complessi, piccola quantità di proteine, frutta e verdura

Fino a 24-48 ore dopo lo sforzo

Proteine

L'ALIMENTAZIONE NELLE GIORNATE DI ALLENAMENTO

Il calciatore sostiene, nel corso della settimana, due o tre sessioni di allenamento, ciascuna delle quali di durata di 90 – 120 minuti. Negli sportivi impegnati nelle squadre con allenamenti bisettimanali e partita domenicale le esigenze nutrizionali sono moderatamente superiori alla norma. Sono attività caratterizzate da uno sforzo di media durata (quindi più di resistenza) che prevedono però la realizzazione anche di movimenti di velocità. I fabbisogni e le indicazioni dietetiche sono una sorta di via di mezzo tra queste due tipologie di lavoro muscolare: sport di resistenza e sport di velocità.

Colazione

Latte parzialmente scremato	200 gr
Yogurt magro o alla greca senza grassi	--
Biscotti secchi	40 g
Fette biscottate	50 g
Marmellata o miele	20 g

Spuntino

Frutta fresca	200 gr
Pane integrale	--
Yogurt magro o alla greca senza grassi	--
Prosciutto cotto	

Pranzo

Pasta	120 g
Formaggio grattugiato	10 g
Pesce	200 g
Pane integrale	30 g
Verdura in quantità	
Frutta fresca	200 g
Olio	30 g

SPUNTINO

Frutta fresca	40 g
Cracker leggeri	50 g
Prosciutto cotto	20 g

CENA

Riso	200 g
Formaggio grattugiato	--
Carne	--
Pane integrale	--
Verdura	--
Frutta fresca	120g
Olio	30 g

Esempio di dieta per un atleta adulto (over 18), peso 65 kg, altezza 170 cm, che si allena 1 ora al giorno (variabile per intensità di esercizio).

LO STUDENTE-CALCIATORE

Lo studente-calciatore ha spesso difficoltà ad alimentarsi correttamente nella prima metà del giorno, quando è impegnato nell'attività scolastica. Poiché la maggior parte degli allenamenti si svolge al pomeriggio, è necessario dosare correttamente colazione, spuntino e pasto di mezzogiorno.

La FMSI fornisce indicazioni differenti agli studenti – calciatori in funzione del distinto momento nella giornata durante il quale essi svolgono l'attività fisica: il primo pomeriggio ed il secondo pomeriggio.

Lo studente – calciatore che svolge l'attività fisica nel primissimo pomeriggio (14.00-15.00) non ha normalmente il tempo per l'assunzione di un pasto soddisfacente tra il termine della scuola e l'inizio della seduta. In questo caso la strategia nutrizionale più corretta è ricorrere a una ricca colazione, seguita a metà della mattina (durante l'intervallo scolastico) da uno spuntino consistente. Così facendo, si assicura un adeguato apporto calorico di energia da impiegare nell'allenamento e si evita di presentarsi all'inizio dello svolgimento dell'attività privi della necessaria energia. Il pasto può semplicemente essere costituito dall'assunzione di un piatto di pasta o riso con poco condimento (preferibilmente a crudo) o un panino con prosciutto crudo, con bresaola o con formaggio.

Uno schema alimentare può essere il seguente:

Colazione 1 tazza di latte (intero), 1 fetta di pane, burro e marmellata

Spuntino toast prosciutto e formaggio
Un frutto fresco (ad es. banana),

Pranzo veloce Panino con prosciutto crudo degrassato,
Una fetta di dolce da forno (crostata)

Lo studente – calciatore che svolge l'attività fisica nel secondo pomeriggio (ad es. ore 16.00-17.00) ha la possibilità di ritornare a casa con calma e di consumare il normale pasto di mezzogiorno.

IL BAMBINO – CALCIATORE

Il regime dietetico dei bambini in rapido accrescimento (6-10 anni), non deve essere troppo rigoroso, poiché ciò potrebbe limitare la maturazione e lo sviluppo corporeo, aumentando al contempo il rischio di infortuni.

La FMSI fornisce le seguenti indicazioni:

- 1) fornire un miglior supporto nutrizionale educativo agli atleti, già durante la loro prima età;
- 2) monitorare gli stessi calciatori nel tempo, per l'eventuale insorgenza di una carenza di ferro (la cui occorrenza è stimata in più del 40% dei giovanissimi atleti), in presenza o meno di anemia;
- 3) rifornire una quantità adeguata di carboidrati durante le sedute di allenamento e competizione;

4) calcolare bene i fabbisogni proteici, al fine di somministrare un carico proteico giornaliero adeguato sia ai fini dell'allenamento che delle necessità imposte dal rapido processo di accrescimento.

MISCELLANEA DI CONSIGLI NUTRIZIONALI

I colori della frutta e della verdura sono collegati alla presenza di differenti vitamine, minerali, e sostanze anti-ossidanti naturali, come i polifenoli, composti che si sono dimostrati utili nel prevenire il danneggiamento ossidativo delle membrane cellulari provocato dai radicali liberi. Per assicurare un apporto giornaliero vario di tali elementi sarebbe quindi opportuno consumare almeno una minima quantità al giorno di frutta e verdura dei differenti colori: bianco (cavolfiori, banane, cipolle, patate, mele, pere, noci, finocchi, etc.), blu (mirtilli, prugne, uva nera, melanzane, radicchio etc.), rosso (pomodori, peperoni rossi, ciliege, fragole, ravanelli, etc.), arancio (carote, albicocche, pesche, arance, etc.), verde (lattuga, spinaci, broccoli, cicoria, cetrioli, etc.). Il consiglio e costituisce la base della cosiddetta "dieta arcobaleno".

I sali minerali si perdono facilmente nell'acqua di cottura dei cibi. Si consiglia pertanto di ridurre il quantitativo di acqua, oppure di preferire la cottura al vapore, soprattutto per i vegetali.

Pasta al pomodoro "del calciatore" Cuocere in acqua salata 70 g di pasta (spaghetti, penne, etc.). Nel frattempo, mettere in una pentola 2 cucchiaini di passata di pomodoro con un cucchiaino di olio e una grattugiata di parmigiano (oppure, se si hanno a disposizione dei pomodori perini maturi e morbidi, metterne qualcuno tagliato a pezzettini in un filo di olio crudo a riposare per qualche minuto, e poi tritarli con un passaverdure, aggiungendo olio e parmigiano). 2 minuti prima della cottura della pasta, bagnare il sugo con mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta. Accendere il fuoco del sugo e buttarvi la pasta a terminare la cottura, mescolando per circa 2 minuti (se occorre, aggiungere altra acqua della pasta). Condire al termine con basilico fresco e/o con un cucchiaino di olio di extravergine di oliva crudo.

Lo "spuntino" rappresenta spesso un punto critico per l'approvvigionamento energetico del calciatore, in quanto può venire eseguito in condizioni precarie o con poco tempo a disposizione (ad esempio l'intervallo della scuola). L'industria chimica è venuta incontro a questa esigenza proponendo i cosiddetti sport-food, i cui rappresentanti più caratteristici sono le barrette energetiche. Il vantaggio di consumare una barretta energetica al posto, ad esempio di un toast al prosciutto e formaggio, sta nell'estrema praticità della prima preparazione, nella sua facile trasportabilità e generalmente nell'estrema digeribilità e assimilazione. nei viaggi di lavoro e durante le trasferte sportive queste soluzioni possono risultare davvero molto pratiche. Altri elementi disponibili tra gli sport food sono i gel glucidici, ad alto contenuto di carboidrati, le protein bars, ad alto tasso di proteine (anche ad alto valore biologico), e i cosiddetti recovery meals, barrette ad elevata percentuale glucidica (circa 80%), che possono essere utilizzate come pronto recupero post-esercizio per una veloce ricostruzione del glicogeno consumato da una seduta di lavoro fisico impegnativa.

Una buona masticazione, cui deve essere dedicato un tempo congruo, prepara il bolo alimentare nel migliore dei modi per essere ulteriormente degradato nelle successive porzioni del canale digerente. Il tempo speso nella masticazione è tempo guadagnato per il conseguente assorbimento dei cibi.

Le patate sono state ingiustamente sottovalutate nella dieta degli sportivi, a causa di una percentuale abbastanza elevata di carboidrati, contenuti in forma di amidi (carboidrati complessi con struttura a lunghe catene di glucosio). Il loro indice glicemico è piuttosto alto, ma questo le rende particolarmente fruibili ad esempio nel recupero post-sforzo (alcuni atleti le assumono anche durante la sessione di lavoro), nel quale è necessario fornire molti carboidrati al metabolismo che sta ricostruendo il glicogeno perduto durante l'allenamento o la partita. L'abitudine di mangiarle fritte in olio non è ovviamente salutare, e bisognerebbe quindi preferirle bollite o al forno con poco olio. Le patate sono importanti anche per il loro contenuto in potassio, ferro, vitamine del gruppo B, e per una certa quota di antiossidanti, soprattutto se arricchite in selenio.

Il sovrappeso si manifesta spesso negli atleti che tendono a consumare eccessive quantità di zuccheri concentrate in soli tre pasti giornalieri. In questi casi, l'aumento del numero dei pasti da 3 a 4 in un giorno può essere sufficiente per procurare minori carichi glicemici e quindi una sostanziale stabilità dell'insulinemia durante la giornata.

Sicurezza e trasparenza? Non pervenute

Nell'estate 2018 distribuivamo a tutti i cittadini dei volantini dove, tra i tanti argomenti, si citava l'aumento delle tasse, già avvenuto con il bilancio di previsione per l'anno 2018, la questione sicurezza, con la mancata assunzione di nessun membro nel corpo della polizia locale già sotto organico nel 2018 con soli 3 elementi e la poca trasparenza dell'amministrazione comunale, soprattutto per ciò che riguarda gli appalti con le cooperative cielline e la trasparenza semplicemente in qualità di "amministrazione trasparente", dove il cittadino deve avere la facoltà di accedere a delibere di giunta e di consiglio attraverso il sito internet del comune, proprio al link "amministrazione trasparente", con la possibilità di scaricarle per documentarsi in modo autonomo, come avviene a norma di legge in tutti i comuni.



Facciamo ora un breve ripasso:

- **TASSE:** abbiamo già scritto nell'articolo del precedente numero del giornale comunale, come anche nel 2019 le tasse e imposte comunali, siano notevolmente aumentate, anche rispetto all'aumento che già avvenne nel 2018, dove però, non corrisponde un aumento della qualità dei servizi di competenza del comune (verde, rifiuti, sporcizia, ecc.), anzi...
- **SICUREZZA:** il 15 luglio un membro della polizia locale dopo aver chiesto il trasferimento, ha lasciato l'organico della polizia locale, dove da 3 membri, già insufficienti per un paese come Gerenzano di 11.000 abitanti circa, si è passati a sole 2 unità. Tutte le assunzioni fatte negli ultimi 2 anni, nessuna è stata indirizzata per rinforzare l'organico della polizia locale. Questo denota un totale menefreghismo sulla questione sicurezza, visto che con qualche agente in più, si potrebbero fare dei controlli un po' più articolati ed efficaci.
Molto probabilmente ci si accontenta di qualche multa di divieto di sosta, allo scopo di fare cassa. Con un numero maggiore di agenti, si potrebbe intervenire su tante problematiche tipiche di tutti i paesi del circondario e non solo. Pensiamo alla prevenzione dello spaccio, ai furti, alle truffe soprattutto agli anziani, al controllo delle residenze riguardanti gli extracomunitari clandestini e tanto altro ancora. Tra l'altro ci chiediamo, la tanto sbandierata convenzione tra i comuni per unire le forze di polizia locale, dopo gli annunci, che fine ha fatto?
- **TRASPARENZA:** sulla questione trasparenza, abbiamo già citato e detto più volte, in tutti i modi e luoghi consoni tra cui l'aula del consiglio comunale le nostre perplessità sul metodo utilizzato riguardante gli appalti, soprattutto per ciò che riguarda le cooperative cielline, che non dimentichiamo, non stiamo parlando di pochi spiccioli, ma, in tutti questi anni di questa maggioranza, hanno incassato diversi milioni di euro. Un altro argomento importante sempre sul tema della trasparenza è quello che si accennava all'inizio, riguardante il link che trovate sul sito internet del comune chiamato appunto "Amministrazione trasparente", regolato da norme ben precise, dove un qualsiasi cittadino può accedere e scaricare e leggere tutte le delibere di giunta o di consiglio comunale. Ma su questa vicenda avremmo modo di parlarne più avanti, entrando maggiormente nello specifico.

Oggi possiamo tranquillamente affermare che gli aspetti negativi, già denunciati l'anno scorso, con il 2019 si sono ulteriormente aggravati.

Per tutti coloro che sono su Facebook e che vogliono seguire la nostra attività politica, seguitemi sulla nostra pagina "Noi con Cristiano Sindaco".

Gerenzano e l'ospedale di Saronno

Il progressivo ridimensionamento dell'ospedale di Saronno, la penuria di personale e le lunghe liste d'attesa stanno generando seri disagi all'ampio comprensorio del Saronnese. Sebbene la Regione Lombardia abbia stanziato alcuni milioni per il miglioramento tecnologico della struttura (è di questi giorni l'arrivo al pronto soccorso di un nuovo macchinario per la risonanza magnetica che sarà attivato entro fine settembre), questo non basta per invertire il trend di disimpegno che incombe sul nosocomio da parecchi anni.



Grazie all'efficacia dell'azione del "Comitato per la salvaguardia e il rilancio dell'ospedale di Saronno", ATS Insubria, con la deliberazione dello scorso 2 agosto, ha istituito il "Tavolo di monitoraggio e programmazione territoriale dell'ambito facente capo al presidio ospedaliero di Saronno": un organismo tecnico proposto in luglio nell'assemblea dei Sindaci del Saronnese durante l'incontro pubblico svoltosi a Caronno Pertusella.

Il Tavolo si riunirà giovedì 19 settembre alle 15,30 nella sede dell'Associazione. All'appuntamento sono stati invitati tutti i componenti interessati, ossia i vertici di ATS Insubria e Asst Valle Olona (azienda che gestisce l'ospedale di Saronno), i primi cittadini - o un loro delegato - dei comuni del Saronnese (Saronno, Caronno Pertusella, Cislago, Gerenzano, Origgio e Uboldo), il Sindaco di Ceriano Laghetto - in quanto rappresentante dei comuni facenti capo alla Provincia di Monza e Brianza -, e quello di Rovello Porro in rappresentanza dei comuni della bassa comasca. Manca inspiegabilmente il Comune di Turate, che ha formalmente protestato e ha chiesto di essere incluso nell'elenco dei partecipanti.

Gerenzano Democratica condivide appieno la ratio di questa importante azione politica per la salvaguardia di un presidio ospedaliero che costituisce un bene per tutta la comunità che ad esso fa riferimento, auspicando che il risultato di tutto questo sia una programmazione seria e innovativa, che dia benefici alla popolazione e scongiuri i notevoli disagi che attualmente essa subisce.

Pensate ad un'emergenza o ad una semplice analisi: dovremmo andare fino all'ospedale di Busto Arsizio o dovremmo rivolgerci sempre più spesso alle strutture private per un esame del sangue? Noi, pur non avendo titoli per partecipare attivamente al tavolo tecnico, vorremmo che il sindaco Campi relazionasse periodicamente il Consiglio Comunale sull'andamento dei lavori e diamo incondizionatamente il nostro appoggio affinché la sua azione acquisti più autorevolezza.

Essere all'opposizione non vuol dire esprimere sempre parere negativo su qualsiasi iniziativa dell'amministrazione. Quando i propositi e i progetti sono validi noi ci siamo.

Gerenzano Democratica

Due riflessioni

Increscioso quanto accaduto a Gerenzano nel mese di Agosto, quando qualche vile persona ha seminato per le strade dei bocconi avvelenati, ingeriti da un cane che dopo dieci ore di agonia è deceduto. I cani sono animali sociali che pertanto hanno la necessità di vivere una vita sociale.

Purtroppo Gerenzano è un paese privo di aree adibite ai cani e l'unica opportunità che hanno i proprietari per poter rispondere alle esigenze dei loro fedeli compagni è quella di concedere loro delle passeggiate. Sicuramente dei controlli più rigidi, ed una maggiore comunicazione sulla cultura cinofila potrebbero essere i primi passi per far sì che episodi del genere non si ripetano. Un pensiero va ai proprietari della vittima.

Un'argomento di grande interesse sociale è quello della sicurezza cittadina.

L'ultimo episodio di cronaca, accaduto proprio il 2 settembre, vede i social network invasi da messaggi dove viene allertata la popolazione a prestare attenzione a dei truffatori che si aggirerebbero in paese, in quanto si avverte il pericolo di una tentata truffa ai danni dei cittadini.

Sicuramente il tamtam tra i cittadini è di grande importanza, ed è per questo che ci viene da sottolineare la necessità della stretta collaborazione tra la cittadinanza, le forze dell'ordine e la pubblica amministrazione. Ci troviamo purtroppo in un periodo storico in cui a livello nazionale e quindi a livello macroscopico c'è una forte carenza delle forze di polizia per le assunzioni che ormai da anni sono state frenate a livello centrale e quindi tutto a livello locale diventa ancora più complicato da gestire.

Infatti sul territorio la presenza delle forze dell'ordine è sempre più carente. Il nostro auspicio è quello che si crei una sinergia tra la cittadinanza e le forze dell'ordine che porti a dei risultati che vadano a colpire la microcriminalità che si aggira nel sul territorio.

Nel Consiglio Comunale di Sabato 20 Luglio tra le fila delle opposizioni era presente solo Forza Italia. Situazione questa piuttosto insolita. Così facendo, come già rimarcato qualche mese fa, quello che è il massimo organo istituzionale rappresentativo della collettività locale in quanto eletto direttamente dal corpo elettorale, cui spettano funzioni di indirizzo e di controllo politico-amministrativo dell'ente locale viene sminuito e svalorizzato dalla sua effettiva funzione. Speriamo che torni presto ad essere luogo di discussione dove vengono prese decisioni per il bene della nostra collettività.

Interessante invece la mozione presentata dalla maggioranza per valorizzare l'ospedale di Saronno a cui Forza Italia ha dato il suo voto favorevole. Dopo quindi Solaro, Caronno Pertusella, Origgio, Turate e Misinto si aggiunge anche Gerenzano. Noi crediamo sia importante fare il possibile per la ripresa di questo ospedale che rappresenta un punto di riferimento per tanti comuni intorno a noi.



Forza Italia Gerenzano

Corpo Musicale S. Cecilia



Settembre il mese in cui si riprende: riprende la scuola, riprende il lavoro dopo una pausa di ferie estive, e si riprendono tutte le attività extra scolastiche e extra lavorative.

Il Corpo musicale Santa Cecilia di Gerenzano propone la **Scuola di BANDA e MAJORETTE**.

La scuola allievi della Banda, si prefigge l'obiettivo di diffondere la cultura musicale in ogni sua forma, con particolare attenzione a quella bandistica. E' aperta a tutti: ai bambini che vogliono avvicinarsi al mondo della musica, ma non solo anche ai ragazzi e agli adulti.

Organizza lezioni di: FLAUTO TRAVERSO, CLARINETTO, SASSOFONO, CORNO, TROMBA, TROMBONE, FLICORNO, BASSOTUBA e PERCUSSIONI; i corsi prevedono delle lezioni di teoria e solfeggio, musica d'insieme ed ascolto con maestri qualificati. Ogni anno sempre un buon gruppo di allievi sono pronti e preparati per entrare a far parte della banda. In palestra, il lunedì e il mercoledì, invece si organizzano **Corsi di MAJORETTE E TWIRLING**, le lezioni portano ad un apprendimento delle coreografie per le parate e le sfilate e l'apprendimento delle tecniche sportive di Baton Twirling.

In questo percorso, le minorettes e le majorettes sono seguite e preparate da Istruttori tecnici federali e aiuto insegnanti delle federazione NBTA, alla quale sono affiliate. Grazie a questa preparazione e alla passione quattro atlete del gruppo: Francesca e Martina Ferrito, Alessia Borghi e Alessia Pagani sono state selezionate a rappresentare l'ITALIA ai Campionati Europei di Majorettes che si terranno a Ottobre 2019.

Ecco dei buoni motivi per frequentare i nostri corsi: una formazione musicale con la scuola di musica e una preparazione atletica con le due discipline MAJORETTES e TWIRLING che permettono di creare delle parate e sfilate e delle magnifiche coreografie nei concerti spettacolo.

una forma di aggregazione, è un'importante punto di riferimento e di crescita è un modo per avvicinare i ragazzi e non solo alla vita della comunità partecipando alle manifestazioni civili e religiose che fanno parte della tradizione culturale, sociale e musicale del nostro paese.

La nostra associazione, sempre attiva, si avvicina a tagliare il traguardo dei **100 ANNI nel 2020!**

Vi invitiamo già da ora a seguire le nostre **pagine Facebook**: @cmscgerenzano - @majorettegerenzanosc; e il nostro sito www.bandadigerenzano.it per rimanere aggiornati sul programma del Centenario.

Per informazioni sulla scuola:

3402496259 (Romina per la banda) - **3355276701** (Elena per le majorettes)

A.S.D. Arcieri dell'Airone



ARCIERI DELL'AIRONE è un'Associazione Sportiva Dilettantistica attiva sul territorio ormai da diversi anni e organizza manifestazioni, eventi, corsi e gare di tiro con l'arco a livello regionale, interregionale e nazionale.

Quest'anno con il Patrocinio della Regione Lombardia, del Comune di Gerenzano e con il contributo della Camera di Commercio di Varese, siamo orgogliosi e lieti di organizzare nuovamente (come già nel 2017) la **Coppa Italia Centri Giovanili 2019**, c/o il **Palazzetto dello Sport di Gerenzano di Via Inglesina**.

Questa manifestazione, giunta alla **XVIIª edizione**, si svolgerà il **7 e 8 dicembre 2019**.

Si tratta di una competizione a **livello Nazionale Giovanile** articolata in due giornate; l'età degli arcieri partecipanti è compresa tra i 13 e i 18 anni per un totale di 16 squadre.

La gara si svolgerà su una qualifica indoor a 18 metri (30 frecce) al termine della quale verrà delineato il tabellone degli scontri diretti (Match Round) a squadre, diviso in quattro gironi. Il Match Round si svolgerà su

24 frecce per scontro. Al termine delle fasi a gironi si svolgeranno le semifinali e poi la finale per il 1° e 2° posto, mentre il 3° posto verrà assegnato pari-merito.

Questa manifestazione è uno degli eventi più attesi dal panorama nazionale arcieristico perché mette in competizione le Società di tutta Italia che hanno svolto un lavoro mirato ed approfondito nello sviluppo dell'attività giovanile e che si sono guadagnate la possibilità di accedere alla manifestazione in base alla ranking ufficiale del circuito di gare svolte durante il corso dell'anno.

L'intera manifestazione verrà trasmessa in **live streaming su YouArco**, il canale ufficiale della Federazione Italiana Tiro con l'Arco sulla **piattaforma YouArco**, in diretta su **FACEBOOK** e sui **vari canali social; sito Internet dedicato (www.aironicoppaitaliacentrigiovanili.it)** con link di collegamento con il sito ufficiale della FITARCO ITALIA. Saranno presenti alla manifestazioni autorità della Federazione (FITARCO) e comunali, oltre che la stampa a livello locale e provinciale.

Il Presidente
Marco Pauselli

Gerenzano Twirling



Il Gerenzano Twirling, dopo la breve pausa estiva, è pronto a ricominciare. È stato un anno impegnativo per le ragazze, ma anche ricco di successi, molte le gare a cui hanno partecipato e numerosi i podi conquistati.

Per questo ringrazio in primis tutte le atlete per l'impegno e la costanza negli allenamenti, e le insegnanti, CHIARA GHIRIMOLDI e MARISA PIROLI, che sono riuscite a tirar fuori il meglio da queste ragazze.

Ad aprile il Campionato Europeo N.B.T.A. dove VIOLA GIUFFRÈ si classifica al 9° posto con la specialità 1 bastone Minor, entrando nel Top Teen Europea di Twirling, e un 13° posto con la specialità Dance Minor, BEATRICE CARNELLI, atleta del Team Junior Italia, conquista il 2° posto nella specialità Team Tecnico e Dance, ANNACHIARA MONTUORO, BEATRICE CERIANI, NORA MHAFOUD, SOFIA BIANCHI e SARA SHAHINI si classificano al 4° posto con il Gruppo Twirling Nazionale.

Mentre a giugno, per chiudere l'anno agonistico, abbiamo partecipato al Campionato Italiano a Lignano Sabbiadoro, dove le ragazze hanno ottenuto ben 11 podi:

- **VIOLA GIUFFRÈ:** ORO 1 BASTONE MINOR ORO RHYTHMIC TWIRL MINOR
- **VIOLA GIUFFRÈ, SOFIA DELFINO:** ORO DUO MINOR
- **ANNACHIARA MONTUORO:** ORO RHYTHMIC TWIRL CADETTI
- **TEAM CADETTI ORO RHYTHMIC TWIRL:** (VIOLA GIUFFRÈ, SOFIA DELFINO, DALILA CATALANI, BEATRICE CERIANI, BEATRICE CARNELLI, ELENA COLOMBO, ANNACHIARA MONTUORO)
- **BEATRICE CARNELLI:** ARGENTO DUE BASTONI JUNIOR
- **LAURA GARBELLI:** ARGENTO ACCESSORI SOLO SENIOR
- **SOFIA DELFINO:** BRONZO 1 BASTONE MINOR
- **BEATRICE CARNELLI:** BRONZO 1 BASTONE JUNIOR A
- **ANNACHIARA MONTUORO:** BRONZO X-STRUTTING CADETTI A
- **TEAM JUNIOR BRONZO TWIRLING:** (NORA E NADIA MHAFOUD, SOFIA BIANCHI, LETIZIA MONTI, BEATRICE CERIANI)

Ci apprestiamo ad affrontare un nuovo anno agonistico, cariche di aspettative e con entusiasmo.

Il primo appuntamento sarà a Novembre con la prima competizione della stagione, dove ci sarà la selezione per il Campionato Mondiale 2020 che si disputerà in Olanda. E ora aspettiamo te!!!

Se vuoi far parte anche tu del nostro gruppo, vieni a trovarci alla palestra delle scuole Medie E. Fermi a Gerenzano, il martedì e il venerdì dalle 17.00 alle 20.

Il Presidente
Elena Bonzini

Info: **Elena cell 3489225969**

Numeri Utili

NUMERO UNICO PER LE EMERGENZE

112

SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE DI SARONNO

(ex Guardia Medica)

Tel: **02 9613848**

PROTEZIONE CIVILE GERENZANO

Piazza S. Pio V

Tel. e Fax: **02 9680782 - 340 3848597**

E-mail: **protezione.civile@comune.gerenzano.va.it**

COMUNE DI GERENZANO

Duca degli Abruzzi, 2, Gerenzano (Va)

Tel: **02 963 9911**

Pec: **comune.gerenzano@pec.regione.lombardia.it**

SERVIZI INTERNI DI BASE E DI SUPPORTO

Ufficio Segreteria - Orari di apertura

Lun - Mar - Merc - Ven - Sab: **9:00-12:00**

Giovedì: **14:30-17:00**

Tel: **02 96399106**

E-mail: **segreteria@comune.gerenzano.va.it**

Messo notificatore - Ufficio Protocollo Orari di apertura

Lun - Mar - Merc - Ven - Sab: **9:00-12:00**

Giovedì: **14:30-17:00**

Tel: **02 96399110**

Ufficio Servizi Demografici - Orari di apertura

Lun - Mar - Merc - Ven - Sab: **9:00-12:00**

Giovedì: **14:30-17:00**

Tel. **02 96399108 - 02 96399121**

02 96399120

E-mail: **anagrafe@comune.gerenzano.va.it**

SVILUPPO ECONOMICO ED ATTIVITÀ PRODUTTIVE

Ufficio Ragioneria - Orari di apertura

Lun - Mar - Merc - Ven - Sab: **9:00-12:00**

Giovedì: **14:30-17:00**

Tel. **02 96399105 - 02 96399109**

02 96399130

E-mail: **ragioneria@comune.gerenzano.va.it**

Ufficio Commercio e Tributi Orari di apertura

Martedì e Sabato: **9:00-12:00**

Giovedì: **14:30-17:00**

Tel: **02 96399103 - 02 96399137**

E-mail: **commerciotributi@comune.gerenzano.va.it**

URBANISTICA - Orari di apertura

Lunedì: **10:00-11:00** (solo privati)

Martedì: **10:00-12:00** (solo professionisti)

Giovedì: **14:30-17:00** (solo privati)

Sabato: **11:00-12:00** (solo privati)

Tel: **02 96399125**

E-mail: **urbanistica@comune.gerenzano.va.it**

Ufficio Edilizia Privata - Orari di apertura

Lunedì: **10:00-11:00** (solo privati)

Martedì: **10:00-12:00** (solo professionisti)

Giovedì: **14:30-17:00** (solo privati)

Sabato: **11:00-12:00** (solo privati)

Tel. **02 96399126**

E-mail: **edilizia@comune.gerenzano.va.it**

Patrimonio - Orari di apertura

Lunedì: **10:00-11:00** (solo privati)

Martedì: **10:00-12:00** (solo professionisti)

Giovedì: **14:30-17:00** (solo privati)

Sabato: **11:00-12:00** (solo privati)

Tel: **02 96399124**

E-mail: **urbanistica@comune.gerenzano.va.it**

MANUTENZIONI e SERVIZI LAVORI PUBBLICI - Orari di apertura

Lunedì: **10:00-11:00**

Martedì: **10:00-12:00**

Giovedì: **14:30-17:00**

Sabato: **11:00-12:00**

Tel: **02 96399124 02 96399127**

E-mail: **manutenzione@comune.gerenzano.va.it**

Igiene Ambientale - Orari di apertura

Lunedì: **10:00-11:00**

Martedì: **10:00-12:00**

Giovedì: **14:30-17:00**

Sabato: **11:00-12:00**

Tel. **02 96399107**

E-mail: **ambiente@comune.gerenzano.va.it**

ISTRUZIONE, CULTURA, TEMPO LIBERO, SPORT, SERVIZI SOCIO-ASSISTENZIALI

Ufficio Socio-Assistenziale Orari di apertura

Lun - Merc - Ven: **9:00-11:00**

Tel: **02 35944839**

E-mail: **sociale@comune.gerenzano.va.it**

Ufficio Scuola Orari di apertura

Lun - Merc - Ven: **9:00-11:00**

Tel: **02 35944906**

Biblioteca Orari di apertura

Lunedì e giovedì: **14:30-17:15**

Venerdì: **14:30 - 17:00** - Sabato: **10:00-12:00**

Tel: **02 9688965**

E-mail: **biblioteca@comune.gerenzano.va.it**

Centro Educativo Ricreativo Orari di apertura

da Lunedì a Venerdì dalle ore: **14:30-18:00**

Ufficio Di Polizia Locale Orari di apertura

Lunedì e Sabato: **10:30-12:30**

dal Martedì al Venerdì dalle ore: **11:30-12:30**

Tel: **02 96399128** - Cell: **347 3615414**

E-mail: **polizialocale@comune.gerenzano.va.it**

Farmacia Comunale

Via duca degli Abruzzi 3A

Tel: **02 9681531**